

# 30 dager i aktivitet



1 	2	3	4	5 	6	7
8	9 	10	11	12	13	14
15	16	17	18 	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 	30	<p><i>Hver bevegelse teller! Det er 30 minutter om dagen som gjelder!</i></p>				



Bruk kalenderen til å krysse av for dager du har vært aktiv eller bruk den til å planlegge hvilke aktiviteter du skal gjøre for hver dag.