

30 dages kreatin-challenge

Print arket. Hæng det på køleskabet. Sæt ét kryds om dagen.

DAG 01 <input type="checkbox"/>	DAG 02 <input type="checkbox"/>	DAG 03 <input type="checkbox"/>	DAG 04 <input type="checkbox"/>	DAG 05 <input type="checkbox"/>	DAG 06 <input type="checkbox"/>
DAG 07 <input type="checkbox"/>	DAG 08 <input type="checkbox"/>	DAG 09 <input type="checkbox"/>	DAG 10 <input type="checkbox"/>	DAG 11 <input type="checkbox"/>	DAG 12 <input type="checkbox"/>
DAG 13 <input type="checkbox"/>	DAG 14 <input type="checkbox"/>	DAG 15 <input type="checkbox"/>	DAG 16 <input type="checkbox"/>	DAG 17 <input type="checkbox"/>	DAG 18 <input type="checkbox"/>
DAG 19 <input type="checkbox"/>	DAG 20 <input type="checkbox"/>	DAG 21 <input type="checkbox"/>	DAG 22 <input type="checkbox"/>	DAG 23 <input type="checkbox"/>	DAG 24 <input type="checkbox"/>
DAG 25 <input type="checkbox"/>	DAG 26 <input type="checkbox"/>	DAG 27 <input type="checkbox"/>	DAG 28 <input type="checkbox"/>	DAG 29 <input type="checkbox"/>	DAG 30 <input type="checkbox"/>

Sådan bruger du arket:

1. Tag 3 g kreatin monohydrat hver dag — gerne på samme tidspunkt.
2. Sæt et kryds, så snart du har taget det.
3. Efter 30 dage er det ikke længere en beslutning — det er en vane.