

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
KI 8.00 Medicin	KI 8.00 Medicin	KI 8.00 Medicin	KI 8.00 Medicin	KI 8.00 Medicin	KI 8.00 Medicin	KI 8.00 Medicin
Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
Badrum	Badrum	Badrum	Badrum	Badrum	Badrum	Badrum
KI 10.40 Cykla till jobbet	KI 10.00 Boendestöd Tvätta och städa	KI 10.40 Cykla till jobbet	KI 10.00 Boendestöd Gör inköpslista samt handla	KI 10.40 Cykla till jobbet	Diska, torka av bord	Diska, torka av bord
KI 15.30-16.00 Avkoppling	KI 12.00 Värm mat och ät	KI 15.30-16.00 Avkoppling	KI 12.00 Värm mat och ät	KI 15.30-16.00 Avkoppling		
KI 16.00 Laga mat - Äta	KI 13.00 Avkoppling	KI 16.00 Laga mat - Äta	KI 13.00 Avkoppling	KI 16.00 Laga mat - Äta	KI 16.00 Boendestöd Laga mat och göra matlådor - Äta	Äta
Diska, torka av bord	KI 16.30 Värm mat och ät	Diska, torka av bord	KI 16.00 Laga mat - Äta	Diska, torka av bord	18.00 Avkoppling	KI 16.00 Avkoppling
Släng sopor	KI 18.00 Träffa en kompis	Släng sopor	Diska, torka av bord	Släng sopor		KI 17.00 Cykla till träningen - träna
Avkoppling		Avkoppling	KI 18.00 Cykla till träningen - träna	Avkoppling		Duscha
Badrum / Duscha	Badrum / Duscha	Badrum / Duscha	Badrum / Duscha	Badrum / Duscha	Badrum / Duscha	Badrum
KI 23.00 Sova	KI 23.00 Sova	KI 23.00 Sova	KI 23.00 Sova	KI 23.00 Sova	KI 23.00 Sova	KI 23.00 Sova

Schema som visar vad som tar respektive ger energi (tar energi = röd, ger energi = grön).