



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge

|              | Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|--------------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| Morgenmad    |        |        |         |        |         |        |        |
| Frokost      |        |        |         |        |         |        |        |
| Mellemmåltid |        |        |         |        |         |        |        |
| Aftensmad    |        |        |         |        |         |        |        |