

FAS 1 – Förstå kroppens nya spelregler

1.2 Vad händer egentligen i kroppen?

Min första kroppskarta

I den här modulen har du fått en första karta över hur kroppen fungerar.

Du har lärt dig att hormoner påverkar många olika delar av kroppen samtidigt och att kroppen arbetar som ett sammanhängande system – inte som separata delar.

Nu är det dags att börja koppla kunskapen till din egen vardag.

Syftet är inte att analysera eller hitta lösningar.

Syftet är att börja observera.

Vilka förändringar har jag lagt märke till under de senaste åren?

.....

.....

.....

.....

Vilka av dessa förändringar påverkar min vardag mest?

.....

.....

.....

.....

FAS 1 – Förstå kroppens nya spelregler

1.2 Vad händer egentligen i kroppen?

Att se kroppen med nya ögon

Har jag någon gång tänkt att det varit "fel på mig"?

.....

.....

.....

.....

Hur känns det att veta att det kan finnas biologiska
förklaringar till det jag upplever?

.....

.....

.....

.....

Kroppen hänger ihop

Markera de områden där du redan idag ser ett samband.

- ☐ Sömn ↔ Energi
- ☐ Stress ↔ Humör
- ☐ Energi ↔ Rörelse
- ☐ Sömn ↔ Återhämtning
- ☐ Kost ↔ Energi
- ☐ Annat:



Min viktigaste insikt från den här modulen:

.....

.....

.....

.....