

En artikel om friskvård och fritid

[illegible]

Frågor till artikeln om Katrin

1. Vilka förändringar gjorde Katrin i sitt liv?

2. Vilka dåliga vanor hade hon för ett år sedan?

3. Vilken vardagsmotion började hon med? (2 saker)

4. Vilka tips har Katrin till den som vill börja träna?

- ---
- ---
- ---

5. Vilket råd ger Katrin när det gäller mat?

6. Vad brukar Katrin göra för att koppla av?

Om du är klar med alla uppgifter kan du :

- Skriva **en kort sammanfattning av texten**.
Vad handlar den om?
- Skriv **ett brev med råd och tips** till en kompis som behöver nya vanor. (C/D)
- Skriv och berätta **vad du gör för att må bra** (B/C)