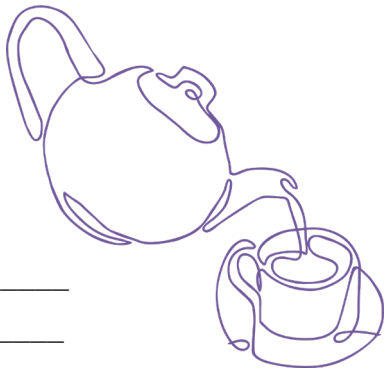

Mina vanor

Vanor som fungerar bra:
Exempel: Jag äter frukost varje dag

Vanor som jag behöver ändra på:

Exempel: Jag äter för stor portion till middagen

Jag småäter på kvällen efter middagen

Jag sitter flera timmar framför TV-n/datorn

Välj ut det viktigaste (något du både kan och vill påverka)

Gör en ”plan för ny vana i min livsstil”