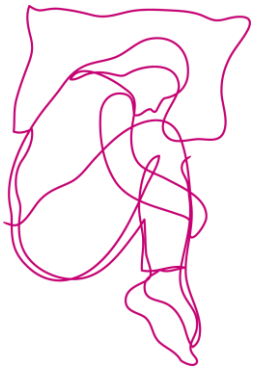
Centrum för obesitas
REGION STOCKHOLM

Risksituationer



Följande situationer **inträffar ofta och innebär stor risk** för att jag äter eller dricker mer än vad jag har tänkt mig.

Beskriv vad som leder fram till situationen.
Hur brukar jag tänka, känna och göra?

Risksituation 1._____

Risksituation 2._____

Risksituation 3._____

Risksituation 4._____

- ☐Välj ut den viktigaste risksituationen och gå till ”Risker – åtgärder/ strategier”

Risksituation 5._____

Risksituation 6._____

Risksituation 7._____

- ☐Välj ut den viktigaste risksituationen och gå till ”Risker – åtgärder/ strategier”