2. Muutoksia ruokailuuni

A. Haluanko jotain muutoksia ruokailuuni? Minkälaisia?

B. Miten lähden toteuttamaan muutoksen? Mikäli listasit monta asiaa, jotka kaipaavat muutosta, valitse niistä tärkein. Tee toimintasuunnitelma muutoksen toteuttamiselle. Voit lähteä liikkeelle miettimällä ensimmäistä ja pienintä askelta.