

ÖVNING: ÄNDRA DINA KOSTVANOR

1. VILL DU ÄNDRA NÅGOT I DINA KOSTVANOR? VAD?

2 . HUR PLANERAR DU ATT GÖRA FÖRÄNDRINGEN?

Om du skrev ner flera saker som du vill ändra, välj ut den viktigaste. Gör en handlingsplan för hur du genomför förändringen. Du kan börja med att fundera över det första och minsta steget.