

# MIN HÄLSOPLAN

SKRIV UT  
DIN HÄLSOPLAN  
OCH SÄTT UPP  
DÄR DU SER  
DEN!

Välj en eller två saker som du vill genomföra under en period för att ändra dina vanor – för att må bättre. Det ska gärna vara något som är ganska lätt för dig att klara av – så att du känner dig nöjd och vill fortsätta.

**Mitt namn:**

**Jag vill:**

**Mitt mål är därför att:**

**Det uppnår jag genom att:**

1.

2.

**Startdag:**

**Målgång:**

**Min belöning när målet är uppnått:**

.....  
Din namnteckning

**Hur gick det?**

Bra      Dåligt

**Anledning?**

**Vad kan ändras till din nästa hälsoplan?**

