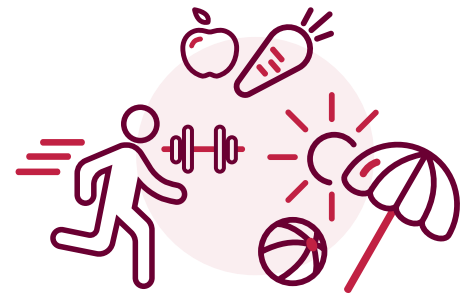


Min hälsoplan



Fyll i ditt delmål. Formulera målet positivt. Det ska kännas lätt att börja med direkt. Utvärdera efteråt och belöna dig. Sätt upp ett nytt delmål. Lycka till!

Jag vill: _____

Mitt del mål är: _____

Jag uppnår mitt delmål genom att:

Startdatum: _____

Utvärdera mitt delmål: _____

Min belöning när delmålet är uppnått:

Min namnteckning: _____

Hur gick det?

Hur känns det? Något jag behöver justera inför nästa mål?
Något som gick lätt? Något som var svårt? Varför?
