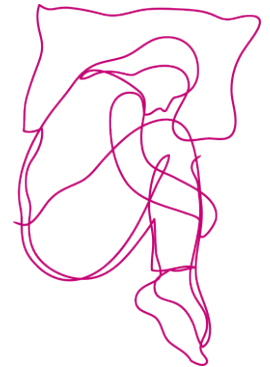


Risksituationer

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.

Risksituation 5.

Risksituation 6.

Risksituation 7.

Välj ut den viktigaste risksituationen och gå till "Risker – åtgärder/ strategier"