

Centrum för obesitas

Mina vanor - självskattning

Namn:

Datum:

Nej Delvis Ja

1	2	3
1	2	3
1	2	3

Datum:

Nej Delvis Ja

1	2	3
1	2	3
1	2	3

Datum:

Nej Delvis Ja

1	2	3
1	2	3
1	2	3

Måltidsordning

Jag äter frukost, lunch och middag på tider som jag bestämt

Jag har en plan för mellanmål

Jag har en plan för måltidsordningen som fungerar på helgen/när jag är ledig

Matval

Jag vet vilken mat som är näringsrik men inte för kaloririk

Jag väljer mat som är näringsrik men inte för kaloririk

Jag vet vad "minska-vikt-modellen" innebär

Jag använder proportionerna enligt "minska-vikt-modellen" på tallriken

Portionsstorlek

Jag tar en portion

Jag vet hur stor min portion ska vara

Jag äter min portion varje måltid

Grönsaker och frukt

Jag äter minst 6 dl. grönsaker varje dag

Jag varierar mina grönsaker

Jag äter 2-3 frukter per dag

Utrymmesmat

Jag har en budget som jag följer för godis, choklad, glass, fikabröd, kex, skorpor, chips, nötter och andra snacks

Drycker

Jag dricker endast kalorifria drycker

Socialt ätande

Jag kan delta i sociala sammanhang och hålla min matplan

Daglig fysisk aktivitet

Jag går minst 10 000 steg per dag

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3

Datum:

Nej	Delvis	Ja
1	2	3

Motion/träning

Jag tränar minst 2 ggr/v

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

Stillasittande

Jag använder strategier för att inte sitta stilla längre perioder än nödvändigt under dagen

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

Sömn

Jag sover minst 6 timmar/ natt

Jag sover på regelbundna tider

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---

1	2	3
---	---	---