Mina vanor

Vanor som fungerar bra:
Exempel: Jag äter frukost varje dag

_____

_____

_____

_____

_____

Vanor som jag behöver ändra på:
Exempel: Jag småäter på kvällen efter middagen.

_____

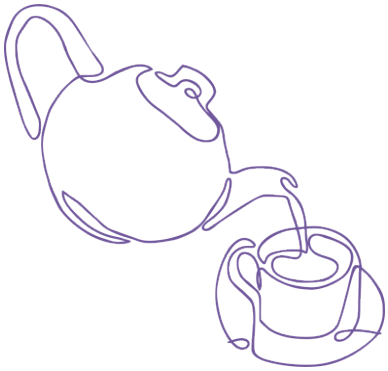
_____

_____

_____

_____

Välj ut det viktigaste (något du både kan och vill påverka)



Centrum för obesitas
Akademiskt specialistcentrum
Solnavägen 1 E
113 65 Stockholm
08-123 676 30

Region Stockholm