

Checklista

- Jag har tydliga, långsiktiga mål som ger mig motivation att ändra/ bibehålla mina levnadsvanor
- Jag har en realistisk målsättning och en tidplan när det gäller min viktnedgång
- Jag vet vilka av mina levnadsvanor som bidrar till att jag går upp i vikt
- Jag är fysiskt aktiv varje dag
- Jag har en tydlig plan för hur, när, vad och hur mycket jag ska äta för att minska/hålla vikten
- Jag väger mig regelbundet
- Jag håller kvar vid de förändringar jag gjort
- Jag vet vilka mina risksituationer är
- Jag har en strategi för att hantera mina risksituationer
- Jag känner igen och genomskådar mina egna ursäkter och försvar som hindrar mig att lösa mina problem
- Jag vill fortsätta att lägga ned tid och arbete för att ändra/ bibehålla mina levnadsvanor

