

Min hälsoplan

Välj en eller två saker som du vill genomföra under en period för att ändra dina vanor – för att må bättre. Det ska gärna vara något som är ganska lätt för dig att klara av – så att du känner dig nöjd och vill fortsätta.

Mitt namn:

Jag vill:

Mitt mål är:

Jag vill uppnå målet därför att:

Det uppnår jag genom att:

- 1.
- 2.

Behöver jag hjälp att klara detta? Av vem?

Startdag:

Målgång:

.....
Din namnteckning

Hur gick det? Skriv 2 saker som du gjort bra!

Bra jobbat! Gör gärna en ny hälsoplan!

