

Nimi

Päiväys /

Mistä lähdän liikkeelle muuttaessani syömistottumuksiani?

- säännöllinen syöminen
 ruoan määrä
 kasvikset, marjat ja hedelmät
 rasva

- suola
 täysjyväviljavalmisteen
 makeat välipalat
 juomat
 muu, mikä?

Suunnitelmani käytännössä:

Mitä teen?

Milloin teen, kuinka usein ja missä teen?

Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?

Motivaation ylläpito:

Kuka tukee minua jatkossa? Miten palkitsen itseäni onnistumisesta?

Repsahduksen harjoittelu:

Milloin kokeilen repsahdusta ensimmäisen kerran ja mitä silloin tapahtuu?

Kuinka usein repsahdan suunnitellusti?

Seurantakäynnit

Suunnitelman arviointi

1 = jatkan vanhalla

2 = muokkaan

Miten muokkaan?

pvm.

pvm.

pvm.

