



Övning: Kostplan

Varför?

Du planerar en hälsosammare kost för dig själv.

Hur?

En bra kost kan förebygga trötthet och förbättra orken. Vad kunde du förbättra i din kost?

Tänk på de mål som du kan ställa för att äta bättre. Målen bör vara små och realistiska.

Du kan utvärdera uppnåendet av dina mål och ställa nya mål även varje månad.

Läs tipsen i egenvårdsprogrammet om hur du bygger en hälsosam kost. Tänk på vilka metoder som skulle passa din vardag.

Exempel:

Målet för den första månaden kan till exempel vara

- att ersätta kaffegrädde med en fettsnålare produkt
- att ha en godisdag bara en gång i veckan

Min plan för att förbättra min kost:

Tidpunkt för utvärdering av målet: _____