

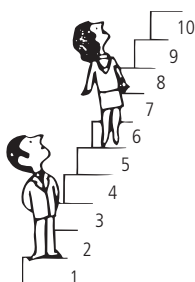
Min hälsoprofil

	Bra	Inte helt bra	Risk
1. Tobak			
2. Alkohol			
3. Kost			
4. Fysisk aktivitet			
5. Levnadsförhållanden			
6. Stress			
7. Midja-stuss mått			

8. Livssyn

Nutid steg:

Framtid steg:



När din Hälsoprofil är klar är det dags att fundera på om det är något som du skulle vilja ändra på. Tänk gärna så här: "vad kan jag **själv** ändra på" och vad "behöver jag **hjälp** med":

Detta skulle jag *själv* vilja ändra på

Vad?

Hur?

Vad?

Hur?

Detta behöver jag *hjälp* med

Vad?

Hur?

Vad?

Hur?

Närhälsan