



Patientinformation

Hemuppgift

Din resa mot välmående (Obligatorisk)

Skriv tre saker du vill uppnå som *inte* handlar om vikt, exempel

- Att kunna röra sig friare och orka mer i vardagen
- Att minska behovet av medicinering
- Kunna ha kläder man känner sig bekväm i
- Annat valfritt

Vägskalet – att välja riktning mot dina mål (Frivillig)

Fundera på vilka vanor som leder dig **bort från** dina mål och vilka som leder dig **mot** dem.

Steg 1 – Från-beteenden

- Stanna i soffan på kvällen för att få återhämtning
- Hoppa över frukosten för att spara tid på morgonen
- Äta sötsaker för att lindra stress eller oro

Steg 2 – Till-beteenden

Nu handlar det om att hitta alternativ – beteenden som **leder mot dina mål**, men som också kan uppfylla samma behov.

Exempel:

- Ta en kort promenad för att få återhämtning
- Förbereda frukost kvällen innan för att spara tid på morgonen.
- Lyssna på musik, prata med någon eller göra en andningsövning för att hantera stress