



Patientinformation

Hemuppgift

Mina framgångsfaktorer (Obligatorisk)

Forskning visar att personer som lyckas behålla sin vikt nedgång ofta har vissa beteenden gemensamt, så kallade **framgångsfaktorer**. Nu är det din tur att fundera på vilka framgångsfaktorer du har och vilka du vill komma i gång med.

Identifiera dina framgångsfaktorer

Fundera över vilka av följande faktorer som du redan har i dagsläget:

- Träning
- Begränsad skärmtid
- Kostförändringar
- Fysisk aktivitet
- Regelbunden vägning
- Självregistrering (t.ex. matdagbok, aktivitetslogg eller app)

Finns det framgångsfaktorer som jag vill bli bättre på?

Om du känner att det är någon framgångsfaktor du vill utveckla fundera över på hur du kan komma i gång med beteendet.

Exempel:

Jag vill äta hälsosammare kost. Jag börjar veckoplanera mina måltider och storhandlar på helgen.

Jag vill få till mer fysisk aktivitet. Jag använder en stegräknare på mobilen som påminner mig om att gå 10 000 steg per dag.