

## Min målstege

Detta arbetsblad kan användas för att kartlägga och åskådliggöra mål, hinder och underlättande faktorer när det gäller hälsobeteende och livsstilsförändringar.

Exempel på mål kan vara att gå ned i vikt, att börja motionera, att ändra sin kosthållning, att sluta röka. Meningen är att man själv ska formulera vad som ska stå i målstegen.

Så här kan det se ut:

### Min målstege

**Det här vill jag utveckla:**

*Gå ned 10 kg i vikt, så att jag kan komma upp på transplantationslistan*

<p><b>Här står jag nu</b></p> <p><i>93 kg Godis, kakor, stora matportioner Mest stillasittande</i></p>	<p><b>Nästa steg</b></p> <p><i>Godis och kakor på helgerna endast. 20 min promenad 3 gånger/vecka. Halvera matportionerna</i></p>		<p><b>Helst vill jag komma hit</b></p>
<b>När:</b>	<b>När:</b>	<b>När:</b>	<b>När:</b>

*Få sällskap på promenaderna.  
Berätta för familjen att jag bestämt dessa ändringar*

**Detta underlättar**

*Fikapauserna på jobbet  
Kommentarer från arbetskamraterna.  
Godissuget*

**Detta försvårar**

## Min målstege

<b>Det här vill jag utveckla:</b>			
<b>Nästa steg</b>		<b>Helst vill jag komma hit</b>	
<b>Här står jag nu</b>			
	<b>När:</b>	<b>När:</b>	<b>När:</b>
<b>Detta underlättar</b>		<b>Detta försvårar</b>	