

Mitt kontrakt för ett sundare liv

Mina mål är:

.....

.....

Jag är mest motiverad att börja med:

Det här vinner jag på att börja med ovanstående:

.....

.....

Så här ska jag göra för att lyckas:

.....

.....

.....

Mina hjälpmedel när det känns motigt är:

.....

.....

.....

*Jag lovar att se till mitt eget bästa
och att uppskatta mig själv.*

Datum:

Underskrift: