Besvara gärna dessa frågor om levnadsvanor och reflektera över dina svar. Ta med dig svaren när du går vidare till arbetsbladen om målstege, livsstilsförändring, motion och träning.

Graphical user interface, text

Description automatically generated

Graphical user interface, text

Description automatically generated

*Källa: Nationellt Vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling (2022)*