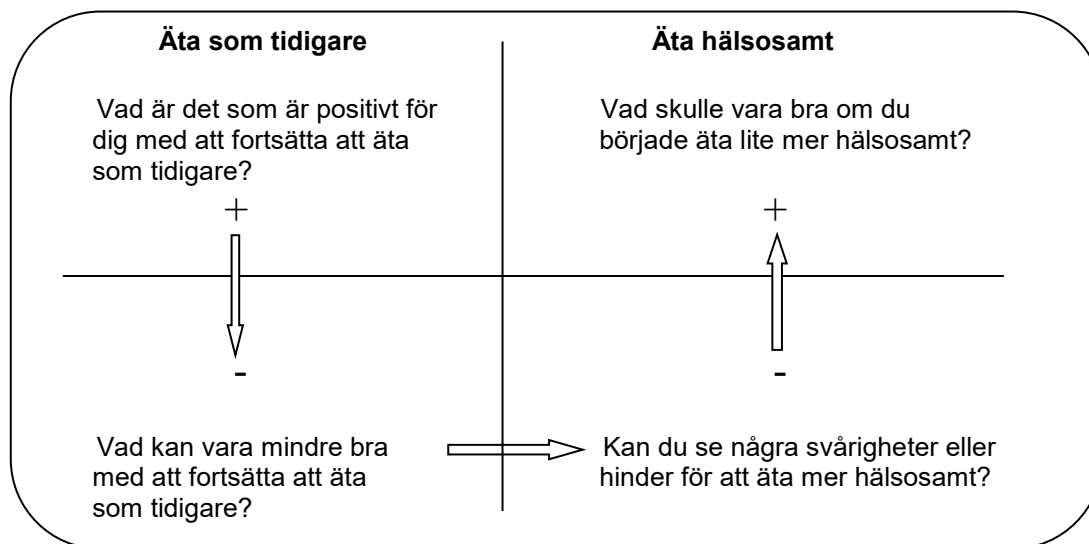


# Ambivalenskorset - Matvanor

## Hur motiverad är du?

Du kanske har blivit rekommenderad av någon inom vården att förändra dina matvanor. Det kan vara ett skäl så gott som något, men viktigast är ändå dina egna motiv till att äta bättre? Det finns säkert både för- och nackdelar med såväl att äta som tidigare som att äta mer hälsosamt.



## För- och nackdelar

Skriv ner vilka för- och nackdelar du ser med att fortsätta att äta som tidigare respektive att äta mer hälsosamt.

Fördelar för mig att fortsätta äta som tidigare:

Nackdelar för mig att fortsätta äta som tidigare:

Svårigheter eller hinder för mig att äta mer hälsosamt:

Det här skulle vara bra för mig om jag åt mer hälsosamt: