

# Så här tänker jag kring min hälsa

*Vägen till hälsosamma val*

Region Skåne, Kunskapscentrum, kvragsvaror och sjukomsprevention, 2020. Bild: Scandinarv Simple.



# Min hälsoplan

Mina friskfaktorer:

Vad behöver jag?

Mål:

Uppföljning:

Hur ska jag göra?

Vinster:

