

Hur ser ditt hälsobeteende ut? Här är en checklista!

Här är en checklista där du kan kolla om det är någonting i ditt hälsobeteende som du skulle kunna förbättra.

Checklista matvanor

	JA	NEJ	Hur många olika sorter?
FRUKOST			
Kolhydrater?			
Protein?			
Fett?			
Fleromättat?			
Frukt?			
Grönsaker?			
Tuggmotstånd?			
MELLANMÅL			
Kolhydrater?			
Protein?			
Fett?			
Fleromättat?			
Frukt?			
Grönsaker?			
Tuggmotstånd?			
LUNCH			
Kolhydrater?			
Protein?			
Fett?			
Fleromättat?			
Frukt?			
Grönsaker?			
Tuggmotstånd?			
MELLANMÅL			
Kolhydrater?			
Protein?			
Fett?			
Fleromättat?			
Frukt?			
Grönsaker?			
Tuggmotstånd?			

Ge dig fler bra dagar - tips till tonåringar om hälsa

© Friskfaktorer i Stockholm Åsa-Helena Borkesand

MIDDAG			
Kolhydrater?			
Protein?			
Fett?			
Fleromättat?			
Frukt?			
Grönsaker?			
Tuggmotstånd?			
KVÄLLSMÅL			
Kolhydrater?			
Protein?			
Fett?			
Fleromättat?			
Frukt?			
Grönsaker?			
Tuggmotstånd?			

Checklista hälsobeteende

	Ja	Nej	Antal timmar / antal gånger
Sovit tillräckligt?			
Motionerat?			
Ätit hyfsat?			
Skrivit positiva listan eller gjort något annat som fokuserar på de resurser du har?			