

# NÅ DINE KOSTMÅL I PRAKSIS

Opgavehæfte der hjælper dig til at nå dine kost- og sundhedsmål med succes.



AF LOUISE KOCH

# HVAD ER DIN STØRSTE FORHINDRING FOR AT KOMME I GANG OG HOLDE VED?

- Manglede viden om, hvad og hvordan man spiser
- Manglende motivation
- Manglende opbakning og forståelse
- Angst for at blive socialt isoleret/ anderledes
- Angst for detox-perioden
- Svært at undvære almindelig kost
- Tvivl om det er sundt
- Økonomien
- Svært at modstå fristelser
- Negative følelser og blokeringer
- Fødevareallergier
- Manglende inspiration til kosten
- At der ikke er nogen, der sparker mig igang
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# STRATEGIER TIL PERSONLIG SUCCES

Hvordan kan du overvinde den/ de forhindringer, du skrev i starten?

---

---

---

---

---

---

Når du har klaret den/dem, hvad bliver så den næste store udfordring?

---

---

---

---

---

---

Hvordan vil du klare fristelser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvordan vil du klare **sociale situationer/ familie og venner?**

---

---

---

---

Hvordan vil du klare **detox perioden?**

---

---

---

---

Hvordan vil du klare **indkøb?**

---

---

---

---

Hvad er det **første skridt**, du skal tage mht. kosten?

---

---

---

---

**Hvornår** går du i gang med kosten?

---

---

---

## DIN MOTIVATION

Udfyld nedenstående med grundene til, hvorfor du gerne vil spise sundere. Klip den ud og put sedlen i din pung. Tag den frem når du står over for indkøb eller fristelser.

Derfor lever og spiser jeg sundt:

---

---

---

---

---

---

---

---

## SYNLIGGØR DIT MÅL

Formuler dit 1 års mål kort, klart og positivt, som om du allerede har nået det. Start sætningen med 'Jeg er' eller 'jeg har'... og sæt datoen til et år fra nu af.

Dato: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Klip denne positive målsætning ud, og hæng den på dit køleskab, så du ser den hver dag.