



Skjema om motivasjon

Hva er ønsket DITT med samtalen i dag?

På en skala fra 1 – 10 hvor motivert er du for å gjøre endringer i forhold til levevaner?

På en skala fra 1 – 10 hvor motivert er du for å endre DINE vaner?

På en skala fra 1 – 10 hvor viktig er det å endre på kostholdet for deg?

På en skala fra 1 – 10 hvor viktig er det å endre på fysisk aktivitet for deg?

På en skala fra 1 – 10 hvor sikker er du på at du kan gjennomføre en endring?

På en skala fra 1 – 10 hvor samlet tror du familien er om å ønske endring?