

# OTA-ravinto

Nimi \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_



**OTA**  
OMAN  
TERVEYDEN  
AVAIN-  
TEKIJÄT

## MISTÄ LÄHDEN LIIKKEELLE MUUTTAESSANI SYÖMISTOTTUMUKSIANI?

- |                               |                          |                         |                          |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Säännöllinen syöminen         | <input type="checkbox"/> | Täysjyväviljavalmisteet | <input type="checkbox"/> |
| Ruuan määrä                   | <input type="checkbox"/> | Makeat välipalat        | <input type="checkbox"/> |
| Kasvikset, marjat ja hedelmät | <input type="checkbox"/> | Juomat                  | <input type="checkbox"/> |
| Rasva                         | <input type="checkbox"/> | Muu, mikä? _____        | <input type="checkbox"/> |
| Suola                         | <input type="checkbox"/> |                         |                          |

## SUUNNITELMANI KÄYTÄNNÖSSÄ

Mitä teen?

---

---

---

Milloin teen, kuinka usein ja missä teen?

---

---

---

Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?

---

---

### MOTIVAATION YLLÄPITO

Kuka tukee minua jatkossa? Miten palkitsen itseäni onnistumisesta?

---

---

---

---

### REPSAHDUKSEN HARJOITTELU

Milloin kokeilen repsahdusta ensimmäisen kerran ja mitä silloin tapahtuu?

---

---

---

---

Kuinka usein repsahdan suunnitellusti?

---

---

---

---

### SEURANTAKÄYNNIT JA SUUNNITELMAN ARVIOINTI

Pvm \_\_\_\_\_

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla  Muokkaan

Miten muokkaan?

---

---

Pvm \_\_\_\_\_

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla  Muokkaan

Miten muokkaan?

---

---

Pvm \_\_\_\_\_

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla  Muokkaan

Miten muokkaan?

---

---