

Kuinka valmis olen panostamaan elintapamuutokseen?

Valmiuteni elintapamuutokseen

10 = olen täysin valmis

0 = panostan johonkin muuhun

Missä kohdassa janaa olen tällä hetkellä?

Mitkä tekijät vaikuttavat valitsemaasi numeroon?

0

PANOSTAN TÄLLÄ
HETKELLÄ MIELUUMMIN
JOHONKIN MUUHUN

5

OLEN VALMIS HARKITSEMAAN

10

OLEN TÄYSIN VALMIS