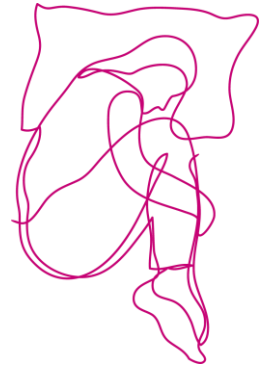


Risksituationer

Följande situationer **inträffar ofta och innebär stor risk** för att jag äter eller dricker mer än vad jag har tänkt mig.

Beskriv vad som leder fram till situationen.
Hur brukar jag tänka, känna och göra?



Risksituation 1. _____

Risksituation 2. _____

Risksituation 3. _____

Risksituation 4. _____

- Välj ut den viktigaste risksituationen och gå till "Risker – åtgärder/ strategier"

Risksituation 5. _____

Risksituation 6. _____

Risksituation 7. _____

- Välj ut den viktigaste risksituationen och gå till "Risker – åtgärder/ strategier"