

# Sundhedsstrategi

- Hvilke sundhedsstyrker har du?
- Hvad er dit sundhedsmål?
- Hvorfor vil du gerne nå målet?

---

*Forestil dig nu, at du er i mål, og har opnået det du ønskede.*

- Hvordan føles det, når du er kommet i mål?
- Hvad var det sværeste for dig?
- Hvordan overkom du de sværeste tidspunkter?
- Hvem hjalp dig?
- Hvordan hjalp de dig?
- Var der nogle eller noget, der stod i vejen?
- Hvad sagde du til dem, du mødte på din vej – både dem, du ikke orkede at fortælle det hele til, og dem, der fik hele den ærlige historie?
- Hvordan vil du belønne dig selv, når du overvinder en forhindring på din vej?
- I Danmark er vi vant til at fejre gode ting med noget spiseligt. Kan du fejre på andre måder? Hvordan?

---

*Hvilke kompromisser vælger du?*

- Hvor mange gange om ugen tilsætter du kulhydrattilskud (gul del af BIOLOGIKpyramiden)?
- Hvor mange gange om ugen tilsætter jeg nydelsestilskud (rød del af BIOLOGIKpyramiden)?
- Hvornår vælger jeg mad fra den gule og røde del af BIOLOGIKpyramide?