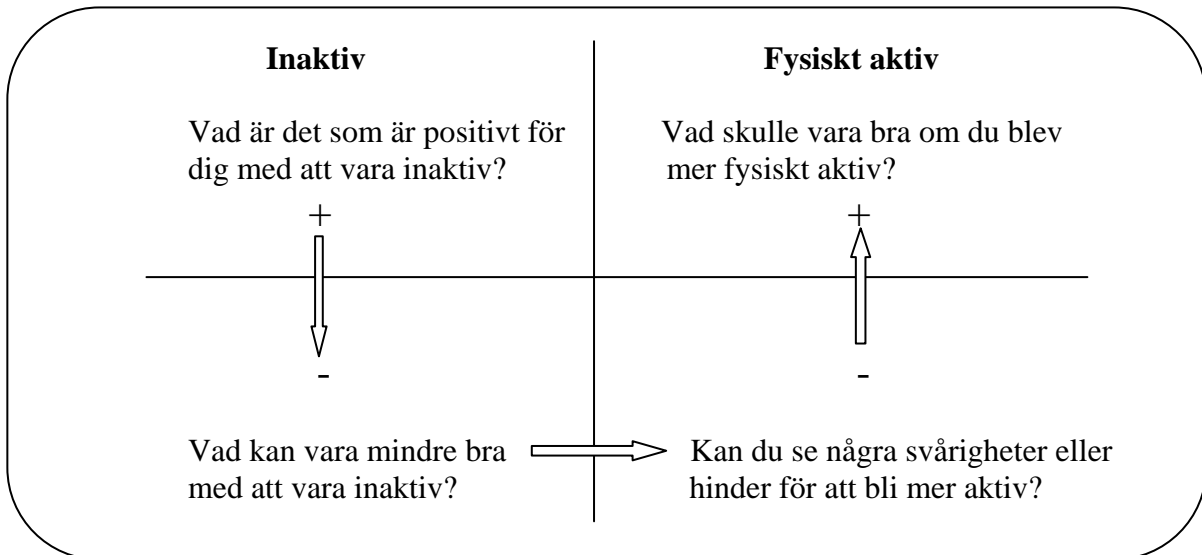


## Hur motiverad är du?

Du kanske har blivit rekommenderad av din läkare att öka på din fysiska aktivitet. Det kan vara ett skäl så gott som något, men viktigast är ändå dina egna motiv till att börja röra på dig? Det finns säkert både för- och nackdelar med såväl fortsatt inaktivitet som att börja röra på sig.



Skriv ner vilka för- och nackdelar, som just du ser med att fortsätta att vara inaktiv respektive bli mer aktiv.

Fördelar för mig att fortsätta vara fysiskt inaktiv

.....  
.....  
.....  
.....

Nackdelar för mig att fortsätta vara fysiskt inaktiv

.....  
.....  
.....  
.....

Svårigheter eller hinder för mig med att bli fysiskt aktiv

.....  
.....  
.....  
.....

Det här skulle var bra för mig om jag blev mer fysiskt aktiv

.....  
.....  
.....  
.....