

# Omat lähtökohtasi

Merkitse muistiin lähtötilanteesi lukuarvot.  
Voit verrata tilannettasi niihin aina hoidon aikana.

LÄHTÖPAINO

  
KG

VERENPAINE

  
mmHG

VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS

  
CM

VERENSOKERI

  
mmol/l

# Piirrä painohistoriasi

**Painoa voi kertyä ja lähteä elämän eri tilanteissa.  
Millainen on sinun painokuvaajasi?**

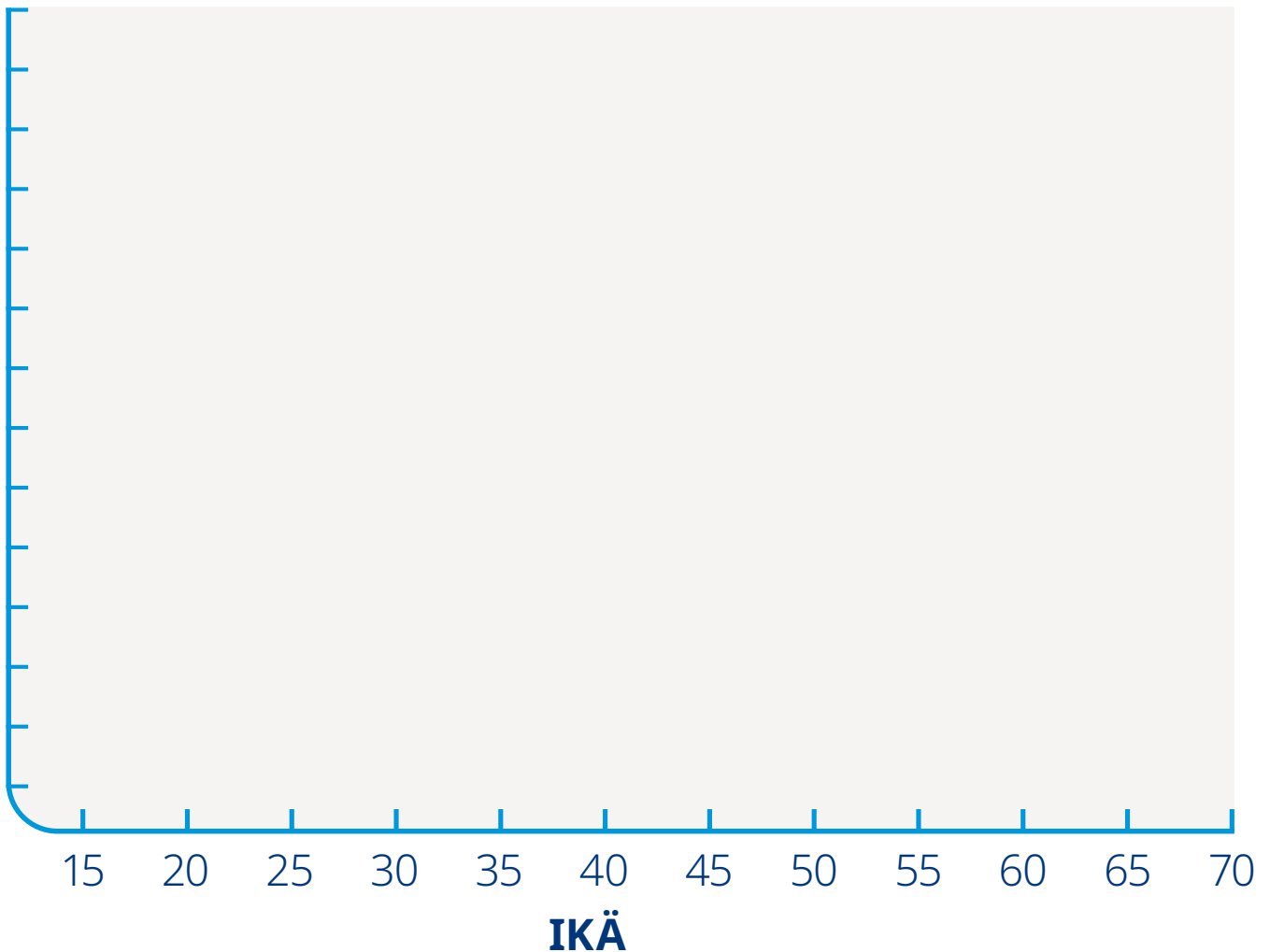
Merkitse sellaisia tilanteita ja ajanjaksoja, jolloin painossasi on tapahtunut selkeitä muutoksia.

Laita loppuun tavoitteesi.

## Esimerkiksi



## PAINO



# Aseta tavoite



Mitkä ovat omat tavoitteesi painon suhteen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Valitse mitä seuraat

Valitse alta tekijät, joita haluat seurata aloittaessasi pyrkimyksen kohti keveämpiä kiloja. Voit seurata yhtä tai useampaa seikkaa oman toiveesi mukaisesti.



ANNOSKOKO



ATERIAT



LIIKUNTA



UNI



JAKSAMINEN