

SMART-modellen

Udfyld **SMART**-modellen med 1-2 vaner/mål, som du vil arbejde med

<p>S</p> <p>Specifik</p> <p>Det betyder, at målet skal være så konkret som muligt, f.eks.: <i>"Jeg vil gerne spise flere grøntsager"</i></p>	
<p>M</p> <p>Målbar</p> <p>Det betyder, at det skal være nemt at se, om man har nået målet, f.eks.: <i>"Jeg vil gerne spise grøntsager til minimum et hovedmåltid hver dag"</i></p>	
<p>A</p> <p>Attraktiv</p> <p>Det betyder, at målet skal være værd at arbejde for, f.eks.: <i>"Hvis jeg spiser flere grøntsager, gør jeg noget godt for mig og min krop"</i></p>	
<p>R</p> <p>Realistisk</p> <p>Det betyder, at målet skal være opnåeligt uden for store omkostninger, f.eks.: <i>"Jeg vælger kun at fokusere på et hovedmåltid, fremfor alle dagens hoved- og mellemmåltider"</i></p>	
<p>T</p> <p>Tidsbestemt</p> <p>Det betyder, at man skal have nået målet til et bestemt tidspunkt, f.eks.: <i>"Om tre uger har jeg en fast rutine, hvor jeg dagligt spiser grøntsager til et hovedmåltid"</i></p>	