



TAVOITETAULUKKO

1. Pohdi terveyskäyttäytymisen analyysia apuna käyttäen mikä on se muutos, jonka olet halukas ja valmis tässä kohtaa elämäsi toteuttamaan
2. Kirjaa tavoitteesi tavoitetaulukkoon (esim. laihdun 5 kiloa puolen vuoden aikana)
3. Mieti 1-3 pienempää välitavoitetta (esim. syön puoli kiloa kasviksia päivittäin seuraavan kahden viikon ajan, harrastan 3h aerobista liikuntaa viikossa seuraavan kahden kuukauden ajan)
4. Mieti mitä muutos tarkalleen ottaen tarkoittaa kunkin välitavoitteen kohdalla asteikolla -3 – +3. Tämä auttaa sinua seuraamaan tavoitteessasi edistymistä ja huomaamaan pienemmätkin muutokset. Kirjaa taulukon kohtaan 0 tämän hetkinen tilanteesi. +3 on paras mahdollinen tilanne, +2 ja +1 pienempiä edistysaskeleita. Samalla tavoin -3 on huonoin mah-

dollinen tilanne ja -2 ja -1 pienempiä heikennyksiä nykytilanteeseen.

5. Sano tavoitteesi ääneen yhteisössäsi. Kerro myös minkälaista apua ja tukea muilta toivoisit tavoitteesi toteuttamiseksi.

Esimerkiksi aerobisen liikunnan lisäämisen osalta taulukko voisi näyttää tältä:

- +3 liikun viikossa 5 tuntia tai enemmän
- +2 liikun viikossa 2-4 tuntia
- +1 liikun viikossa 1-2 tuntia
- 0 liikun viikossa 50min-1h (nykytilanne)
- 1 liikun viikossa 30-49 minuuttia
- 2 liikun viikossa 11-29 minuuttia
- 3 liikun viikossa 10 minuuttia tai vähemmän

Tavoitteeni on:

	Välitavoite 1:	Välitavoite 2:	Välitavoite 3:
+3			
+2			
+1			
0			
-1			
-2			
-3			