



## Kampen mod vægten.

### Skal du kigge på kondisko eller køkkengrej?

Læs disse 14 udsagn og sæt kryds ved "ja" eller "Nej". Dine svar vil hjælpe dig med at afgøre om du skal skære ned på kalorierne ved at ændre dine kostvaner eller forbrænde kalorier ved motion.

Jeg laver de fleste af mine måltider selv

Ja

**Nej**

Mit hovedmål er at komme til at se mere veltrimmet ud

**Ja**

Nej

Jeg måler fremskridtene ved at gå på vægten

Ja

**Nej**

Jeg er god til at planlægge, hvor og hvad jeg vil spise

Ja

**Nej**

Jeg er meget stresset og af og til er jeg nedtrykt

**Ja**

Nej

Jeg føler mig virkelig snydt når jeg er nødt til at sige ja til mad jeg elsker

**Ja**

Nej

Jeg var glad for sport og andre fysiske aktiviteter da jeg var yngre

**Ja**

Nej

Jeg har en travl hverdag, så det er svært at få tid til mig selv hver dag.

Ja

**Nej**



Jeg slås med kroniske smerter

Ja

**Nej**

Jeg er ikke god til detaljer

**Ja**

Nej

Jeg vil gerne tabe mig for at mindske risikoen for en hjertesygdom

**Ja**

Nej

Jeg er kommet til at veje så meget at jeg er flov over at være sammen med andre

Ja

**Nej**

Jeg spiser mere fastfood end jeg burde

Ja

**Nej**

Jeg vil gerne have mere energi

**Ja**

Nej

## Resultat:

Tæl antallet af svar i de sorte felter.

Hvis der er otte eller derover får du mest ud af at begynde med en slankekur.

Hvis du har otte kryds eller derover i de røde, er et motionsprogram nok det rette for dig.

Hvis dine svar er ligeligt fordelt mellem de sorte og de røde, bør du prøve at kombinere en slankekur med et motionsprogram.