

# Zmiana nawyków żywieniowych - od czego zacząć?

MAŁE KROKI

ODPOWIEDNI  
CZAS

ETAPY ZMIANY  
ZACHOWAŃ:

- PRZYGOTOWANIE
- DZIAŁANIE
- UTRZYMANIE  
NAWYKÓW

WYZNACZENIE  
CELU

WSPARCIE  
SPECJALISTY

UWZGLĘDNIENIE  
ZASOBÓW  
WŁASNYCH