

SCHEDA 1 • SETTIMANA 1

Il mio primo passo sostenibile

Compila con parole semplici e fatti osservabili. Non cercare la risposta perfetta: usa la scheda per comprendere meglio la tua situazione.

L'ambito che voglio migliorare

Perché ha valore per me

Versione minima

Versione normale

Versione extra facoltativa

Dopo quale momento la farò?

Giorni scelti

--

Revisione

[] Il passo era realistico?

[] Che cosa lo ha facilitato?

[] Che cosa devo ridurre o modificare?

Nota: questa scheda è uno strumento educativo e organizzativo. Non sostituisce valutazioni o indicazioni di professionisti sanitari.