



Uitspraken stadia van verandering bij training MGV

Geef per uitspraak aan bij welk stadium van gedragsverandering deze past.

...De volgende keer ga ik toch maar eens mijn oefeningen doen ...

...Ik rook al heel mijn leven zonder dat ik er last van heb...

....Ik wil niet meer zoveel drinken!.....

...Ach dat risico dat ik een hart en vaatziekte zou krijgen is zo klein, dat is te verwaarlozen...

...Het is mij gelukt om afgelopen week 2 x per dag mijn bloedsuikerspiegel te meten.

...Ik weet dat het beter zou zijn om niet zo ongezond te eten, maar dat is zo moeilijk...

....Ik was echt goed bezig, maar afgelopen weken kon ik het niet opbrengen om de medicatie tijdig en op vaste tijdstippen in te nemen, balen dus....

....Ik vind het heel erg dat mijn kind mij zo ziet.....

.....Vanaf nu ga ik gezonder leven...



.....Als ik mezelf met anderen vergelijk, doe ik het nog niet zo slecht...