

Visita

Dott.

Data

Argomenti discussi/Cose da fare:

### ACTION PLAN

Action Plan Obiettivo che voglio raggiungere per migliorare la mia salute:

Un'azione o comportamento che posso adottare per raggiungere questo obiettivo:

Cosa:

Quanto:

Quando:

Quanto spesso:

Quanto sono sicuro di poterci riuscire?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Non sicuro

Molto Sicuro