



Skjema for ambivalensutforskning

IKKE ENDRE

1

Fordeler med nåværende atferd
(kosthold):

ENDRE

4

Fordeler med å endre atferd
(kosthold):

2

Ulemper med nåværende atferd
(kosthold):

3

Ulemper med å endre atferd
(kosthold):