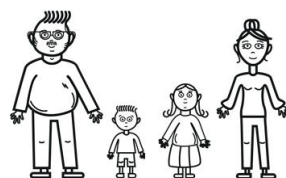


## Endringstrappen



### PRAKTISKE TIPS

- ✓ Endringstrappen viser eksempler på smarte endringer i kostholdet, som kan gi en effektiv energireduksjon.
- ✓ Hver familie, eller hvert familiemedlem, kan jobbe med sin egen endringstrapp.
- ✓ Bruk skjemaet på neste side, og velg selv hva du/dere ønsker å begynne med. Finn gjerne egne alternativer.
- ✓ Ta ett trappetrinn av gangen, på veien mot varig endring av dine levevaner



## Lag din egen endringstrapp

