

# Målsætning – "A goal properly set is halfway reach" – Zig Ziglar

---

Nu er det din tur til at gå i gang. Sæt dine egen mål:

## SMART livsstils målsætning

<i>SMART Målsætning</i>	<i>Skal du tilføre / fjerne en adfærd?</i>	<i>Hvad er det første skridt på vejen?</i>	<i>Start dato, tidsramme eller deadline</i>