

## Voorbeeld 'Voor- en nadelenoverzicht'

Twijfels: "Ik wil wel.....en ik wil niet"			
Geen verandering: oude gewicht houden		Verandering: af willen vallen	
Voordelen van niet veranderen +	Nadelen van niet veranderen -	Nadelen van veranderen -	Voordelen van veranderen +
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lekker blijven eten</li> <li>- Gewoon mee eten op feestjes</li> <li>- .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gepest worden</li> <li>- Minder goed kunnen bewegen</li> <li>- Moeilijk leuke kleding kopen</li> <li>- .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moeilijk volhouden</li> <li>- Hongergevoel kan ontstaan</li> <li>- Uitzondering in gezin</li> <li>- .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leuke kleren kopen</li> <li>- Minder gepest worden</li> <li>- Beter kunnen bewegen</li> <li>- .....</li> </ul>

## ‘Voor- en nadelenoverzicht’

Twijfels: “Ik wil wel.....en ik wil niet”			
Geen verandering:		Verandering:	
Voordelen van niet veranderen +	Nadelen van niet veranderen -	Nadelen van veranderen -	Voordelen van veranderen +