

Worksheet F

The Well Now Table for Untangling Health Behaviours, Respect, Weight, Wellbeing and Social Factors

Health Condition	Could this have any impact?				Does it harm?
	Eating Well	Being Active	Mindfulness	SDH* Respect	
Diabetes					
Heart disease					
Joint problems					
Depression					

* SDH* social determinants of health. Respect is a SDH, so non-judgment fosters wellbeing. Size stigma is a health hazard.



V@Á [\ \ Á Á] ^ } Á Ö&&••ÉÄ @&@Ä ^æ } Á [~ Áæ^Á^ÁÁ ÁÄ] ^ Éää d ää ~ c^Áæ äÁää } |æ Áó@Á [\ \ Á Á] * Áæ Á [~ ÁÄ^æd] Áæed ää ~ c^Áó@Á , [\ \ Á Á @ Áæ c@Ä | Éä@Á [~ ÁÄ [Á [c^Á^Áó@Á [\ \ Á Á | ÁÄ] { { ^ \ &ääÁæ } ÁÄ } ÁÄ } Á @Ä [^c^ÁÉä } áÁó@Á [~ ÁÄ [Á æ Áæc^ÉÄ dæ } f | { ÉÄ | Áä } } } Áó@Á [\ \ Á Á æ ~ c^Ác] | Á••Á^ | { ä•ä } Á Áó@Áæ c@Ä | ÉÄ | Áæ } Á^ •^Á^ Á^ Áä d ää } ÉÄ [~ Á ~ •c^ æ^ÁÄ^æÁ d^ Á c@Ä | Áó@Á } & ÁÄ | { • Á Áó@Á [\ \ ÉÖZV \ | | Á [, Á æ Á [\ \ • @^ÉÖÖ•c^ } à]ä @ áÁÄ Á^áì } æ^ ÁÖÉf Éä ÁÖ & ÁÖÄ @æ [| ÉÄNSÉ