



# Spre ordet

## Løftekort

En ting jeg kommer til å gjøre  
for å utfordre utseendemyten  
hos meg selv er...

Signed \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Mitt  
Spre ordet-  
løfte

En ting jeg kommer til å gjøre for  
å utfordre utseendemyten hos  
andre er...

Signed \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Mitt  
Spre ordet-  
løfte

