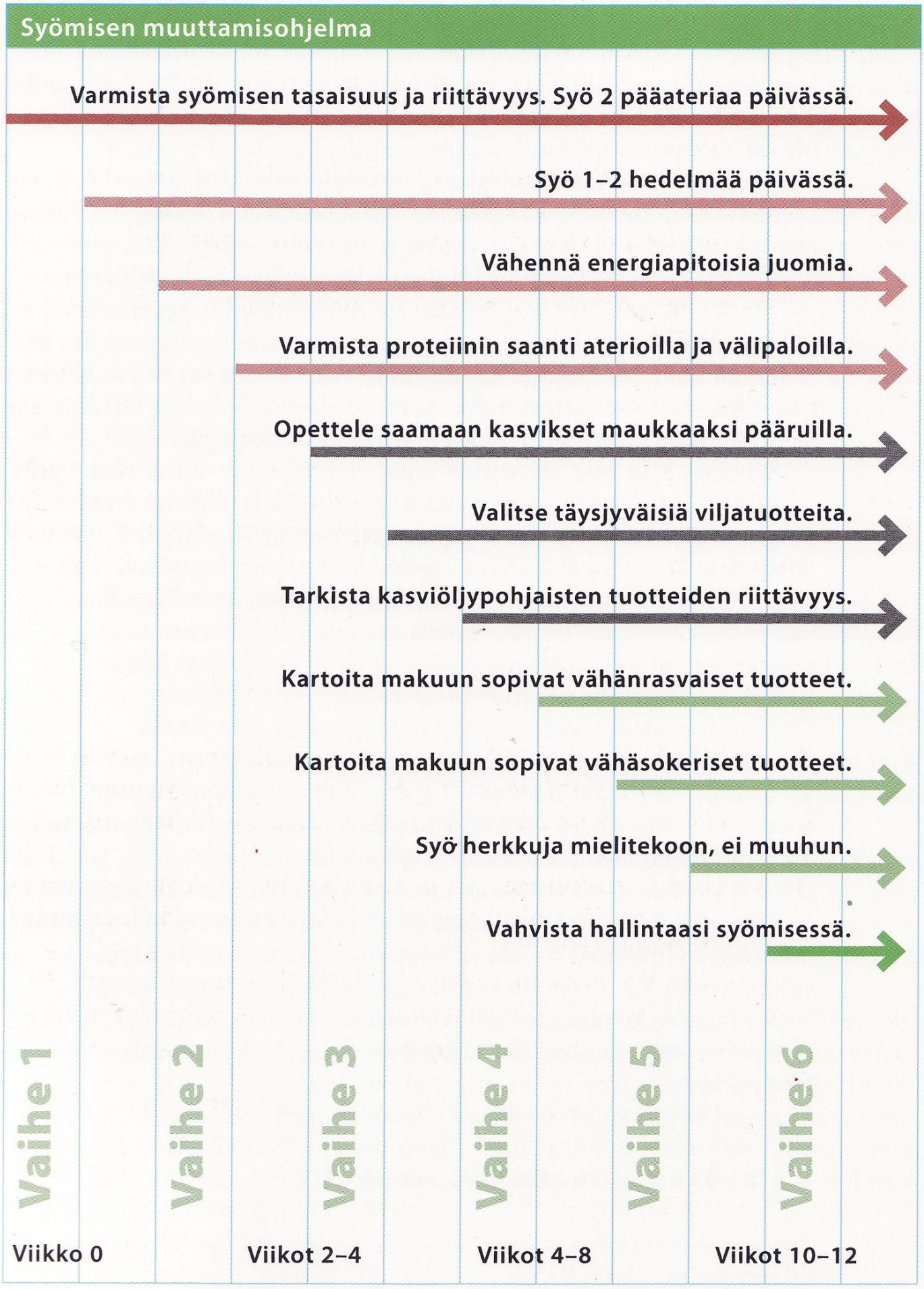Taulukko 3: Syömistottumusten muuttaminen – järjestys ja aikataulu