



Optimera din hälsa med rätt kostknep! Del 2 Reflektionsfrågor

- Hur viktig är egentligen förbränning för viktbalans?
- Hur kan äta för att maximera mättnad?
- Ge exempel vardagsstrategier som kan gynna viktbalans!

Övning:

Förekom dig själv! Hur ser din vecka ut? Kan du med smart planering öka möjligheterna till bättre kosthållning?