



## Vad ska man äta och varför? Reflektionsfrågor till del 2

1. Bör man dricka mindre kaffe?
2. Är det farligt att dricka energidryck?
3. Får man cancer av sötningsmedel?
4. Blir man tjock och inflammerad av att äta gluten?
5. Blir barn hyperaktiva av socker?
6. Bör man fasta regelbundet så att organen får vila?
7. Vilken är den bästa antiinflammatoriska maten?
8. Är kroppen försurad och bör man äta basisk mat?
9. Blir man snabbare av rödbetsjuice?
10. Borde man byta ut allt matfett mot kokosolja?
11. Hjälper C-vitamin mot förkylning?
12. Hur ofta bör jag genomgå en detox?