



Tjek dine væggtabs-vaner

- Får du vand nok (Din vægt x 0,033) JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Spiser du min. 600 g grønt per dag
(Grønt til alle måltider) JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Indgår protein i alle dine måltider JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Indgår fedt i alle dine måltider
(Efter-træningsmåltider må godt være uden eller lave på fedt) JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Får du nok god søvn (har nemt ved at vågne) JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Følger du din krops sult- og mæthedssignaler
(Er du blevet bedre til at levne, fx) JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Er du bevidst om din snacking JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Har du kontrol over din sukkertrang JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Måler du din fremgang og fejrer dine succeser JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)
- Motionere du regelmæssigt JA / NEJ (Det vil jeg se på d. /)