



**ADD A NEW
HABIT**

Ät en proteinrikare frukost –

Håll dig mätt längre



Ät mat regelbundet –

Håll en jämn blodsockerkurva



Ät mer Omega-3-fetter



Ät mer färgglad mat



Planera veckans middagar

- Få en varierad och näringsrik kost



Välj din lyx med omsorg!

Om du bara ska äta en godsak, vad väljer du då?



Mellanmål!

Tänk protein före kolhydrater!



Tänk vatten före söta drycker!

Vad dricker du till dina måltider?



Kvällssnacks -

Välj grönsaker före sötsaker!

