

Drivstoff for kroppen

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Unngå produkter der sukker, sirup, glukose eller fruktose er blant de tre første ingrediensene
- Unngå sukkerholdige drikker
- Unngå produkter med ingredienser som bestemoren din ikke ville kjøpt igjen
- Unngå «light»- og sukkerfrie produkter
- Spis kun produkter med maksimalt fem ingredienser på ingredienslisten.



Skann for å lære mer om The Movement og mateksperimentet.



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en konkret endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Unngå sukkerholdige drikker)

Når:

(eksempel: Hele dagen)

Hvor ofte:

(eksempel: 5 ganger i uken)

Hvor:

(eksempel: På jobb og hjemme)

Let's work
it out
together

Drivstoff for kroppen

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Unngå produkter der sukker, sirup, glukose eller fruktose er blant de tre første ingrediensene
- Unngå sukkerholdige drikker
- Unngå produkter med ingredienser som bestemoren din ikke ville kjøpt igjen
- Unngå «light»- og sukkerfrie produkter
- Spis kun produkter med maksimalt fem ingredienser på ingredienslisten.



Skann for å lære mer om The Movement og mateksperimentet.



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en konkret endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Unngå sukkerholdige drikker)

Når:

(eksempel: Hele dagen)

Hvor ofte:

(eksempel: 5 ganger i uken)

Hvor:

(eksempel: På jobb og hjemme)

Let's work
it out
together