THE MOVEMENT | Ernæring og kost

Brændstof til kroppen

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde med i din hverdag

- Undgå produkter, hvor sukker, sirup, glukose eller fruktose er blandt de tre første ingredienser
- Undgå sukkerholdige drikkevarer
- Undgå produkter med ingredienser, som din bedstemor ikke ville genkende
- Undgå "light"- og sukkerfrie produkter
- Køb kun produkter med højst 5 ingredienser på ingredienslisten.

Scan for at lære mere om The Movement og madeksperimentet.

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at holde fast i en bestemt vaneændring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:
(eksempel: Undgå sukkerholdige drikkevarer)

_____

_____

Hvornår:
_____
(eksempel: Hele dagen)

Hvor ofte: _____
(eksempel: 5 gange om ugen)

Hvor: _____
(eksempel: På arbejde og derhjemme)

EMPLOYEE FOUNDATION

Let's work it out together

THE MOVEMENT | Ernæring og kost

Brændstof til kroppen

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde med i din hverdag

- Undgå produkter, hvor sukker, sirup, glukose eller fruktose er blandt de tre første ingredienser
- Undgå sukkerholdige drikkevarer
- Undgå produkter med ingredienser, som din bedstemor ikke ville genkende
- Undgå "light"- og sukkerfrie produkter
- Køb kun produkter med højst 5 ingredienser på ingredienslisten.

Scan for at lære mere om The Movement og madeksperimentet.

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en bestemt vaneændring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:
(eksempel: Undgå sukkerholdige drikkevarer)

_____

_____

Hvornår:
_____
(eksempel: Hele dagen)

Hvor ofte: _____
(eksempel: 5 gange om ugen)

Hvor: _____
(eksempel: På arbejde og derhjemme)

EMPLOYEE FOUNDATION

Let's work it out together