

Planlægning af en vægttabsuge



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad						
Frokost						
Aftensmad						
Nydelse						
Motion						

1. Hvornår spiser du på dagen
2. Hvornår i løbet af ugen spiser du fra nydelses elementer? måske på grund af omstændighederne på det tidspunkt, social samvær
3. Måltider, som du kan lide
4. Opskrifter, du vil prøve
5. Madvarer du kan pakke til frokost
6. Måder at få mere frugt og grønt ind i din kost
7. Fokus på protein