

MAN TIR ONS TOR FRE LØR SØN

	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
Jeg går 25 minutter							
Jeg styrketræner							
Jeg spiser grønsager til 3 måltider dagligt							
Jeg tygger maden grundigt							
Jeg spiser regelmæssige måltider							
Jeg spiser en smule/ingenting inden sengetid							
Jeg spiser olier							
Jeg spiser mindre til alle hovedmåltider							
Jeg laver mine strækøvelser							
Jeg drikker vand							
Jeg er udendørs i min. 15 minutter							
Jeg laver vejrtrækningsøvelser							