

Start 2009 med disse sunde og simple nytårstricks

1. Hold dig helt sukkerfri. Efter december måned vil du virkelig kunne mærke, hvor afhængig din krop kan være, og hvor stor forskel det gør på taljemålet at undlade det. Når jeg skriver sukker gælder det også alt forarbejdet mad.
2. Spis dit største måltid om morgenen. Gerne 25 % af dagens kalorier. Dvs. mest om morgenen og mindst sidst på dagen, hvor din forbrænding er lav.
3. Undlad at spise/snacke efter aftensmaden.

God fornøjelse - Lisette