

Sockerfri och stark

MINA MÅL FÖR 21 DAGAR

KVALITET:

Ät riktig, hel mat, från grunden utan onödig bearbetning.

BALANS:

Varje måltid innehåller protein, fibrer och fett

FIBRER

28–40 gram fiber per dag, ungefär 7–10 gram per måltid.

Följ listan med

rekommenderade livsmedel eller måltidsplanen som stöd

1

Mina tre viktigaste mål för de kommande 21 dagarna är:

Tänk på hur du vill må, vad du vill förändra, eller något du vill ge dig själv mer av. Det behöver inte vara perfekt, bara ärligt.

Mål #1

Mål #2

Mål #3

Jag, _____, förbinder mig att följa riktlinjerna under dessa 21 dagar utan socker. Jag kommer att göra mitt bästa för att följa de dagliga vanorna och hålla fast vid mitt löfte till mig själv att fullfölja denna period med omtanke, nyfikenhet och tålamod.

Signatur:

Datum:.