



FÖRBÄTTRA DINA MATVANOR

Den här övningen hjälper dig att bli medveten om vad du äter – och förbättra dina matvanor.

Vad äter du under en vecka?

Skriv ner vad, och hur mycket av de olika slagen, du äter till huvudmåltiderna frukost, lunch och middag. Men också vad som slinker ner däremellan.

Logga också hur du mår: Hur du har sovit & om du varit stressad, eftersom det ofta påverkar vad vi äter.

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Frukost:	Frukost:	Frukost:	Frukost:
Lunch:	Lunch:	Lunch:	Lunch:
Middag	Middag	Middag	Middag
Övrig mat:	Övrig mat:	Övrig mat:	Övrig mat:
Mående:	Mående:	Mående:	Mående:

Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
Frukost:	Frukost:	Frukost:	Frukost:
Lunch:	Lunch:	Lunch:	Lunch:
Middag	Middag	Middag	Middag
Övrig mat:	Övrig mat:	Övrig mat:	Övrig mat:
Mående:	Mående:	Mående:	Mående:



STEG 2: SE ÖVER DIN KOST

- Hur mår du av maten du äter?
- Vill du förändra något och varför?

GENERELLA RÅD

Ät mer:

- FRUKT & GRÖNT
- FISK OCH SKALDJUR

Byt till:

- FULLKORN
- NYTTIGA MATFETTER
- MAGRA
MEJERIPRODUKTER

Öka:

- RÖRELSE I
VARDAGEN

Ät mindre:

- RÖTT KÖTT &
CHARK
- SALT
- SOCKER

INFÖR FÖRÄNDRINGAR STEGVIS

När du gör förändringar i din kost - notera vad du gör men också hur det får dig att må.

Jag har....

Så här mår jag....