

Frukost

Grekisk yoghurt med bär

2 dl naturell grekisk yoghurt
1 dl färska bär (t.ex. blåbär eller hallon)
1 msk mandlar (går bra utan)

Havregrynsgröt med äpple

1 dl havregryn
2 dl vatten
1/2 skivat äpple
1/2 tsk kanel

Omelett med grönsaker

3 ägg
1 dl spenat
1/2 tomat, tärnad
1/2 paprika, tärnad

Smoothie med spenat och banan

1 näve spenat
1/2 banan
1/2 dl keso
2 dl osötad mandelmjolk
1 tsk chiafrön

Avokado på fullkornsbröd

1 skiva fullkornsbröd
1/2 avokado, mosad
1/2 tomat, skivad
1/2 paprika
Citronjuice och peppar efter smak

Sätt realistiska mål: Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

Skapa en daglig rutin: Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

Håll dig flexibel: Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

Belöna dig själv: Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.