

# NÅ DINE KOSTMÅL I PRAKSIS

Opgavehæfte der hjælper dig til at nå dine kost- og sundhedsmål med succes.



AF LOUISE KOCH

# HVORFOR VIL DU GERNE SPISE SUNDT?

---

---

---

---

---

---

---

# HVAD ER DIT MÅL FOR KOSTEN OG HVORNÅR?

- Raw til 4 pr. dato: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_% rå pr. dato: \_\_\_\_\_
- 100% rå pr. dato: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ pr. dato: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

## DIN MOTIVATION

Udfyld nedenstående med grundene til, hvorfor du gerne vil spise sundere. Klip den ud og put sedlen i din pung. Tag den frem når du står over for indkøb eller fristelser.

Derfor lever og spiser jeg sundt:

---

---

---

---

---

---

---

---

# HVAD ER DIN STØRSTE FORHINDRING FOR AT KOMME I GANG OG HOLDE VED?

- Manglede viden om, hvad og hvordan man spiser
- Manglende motivation
- Manglende opbakning og forståelse
- Angst for at blive socialt isoleret/ anderledes
- Angst for detox-perioden
- Svært at undvære almindelig kost
- Tvivl om det er sundt
- Økonomien
- Svært at modstå fristelser
- Negative følelser og blokeringer
- Fødevareallergier
- Manglende inspiration til kosten
- At der ikke er nogen, der sparker mig igang
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# STRATEGIER TIL PERSONLIG SUCCES

Hvordan kan du overvinde den/ de forhindringer, du skrev i starten?

---

---

---

---

---

---

Når du har klaret den/dem, hvad bliver så den næste store udfordring?

---

---

---

---

---

---

Hvordan vil du klare fristelser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NÅ DINE KOSTMÅL I PRAKSIS

Hvordan vil du klare **sociale situationer**/ familie og venner?

---

---

---

---

Hvordan vil du klare **detox perioden**?

---

---

---

---

Hvordan vil du klare **indkøb**?

---

---

---

---

Hvad er det **første skridt**, du skal tage mht. kosten?

---

---

---

---

**Hvornår** går du i gang med kosten?

---

---

---