

Förslag till nya kostvanor och livsstil

Namn: _____

Datum: _____ Telefon: _____

Rekommenderad kost	Tidigare val	Framtidens val
Frukost		
Mellanmål		
Lunch		
Kvällsmat		
Minska eller ta bort		
Minska exponering av miljögifter		
Vila och meditation		
Motionsvanor		
Kärleksfulla relationer		

Mina egna ord och känslor just nu: _____
