

SNABBA SCHEMAT

Du kör alla 5 punkter tills du kommit i mål.

❖ 3 dl mat, resten grönsaker

Från 10-18år. En person = En portion. Varje huvudmål 1,5 dl kolhydrater + 1,5 dl protein samt små mellan mål där i mellan.

❖ Koll på socker

Ja, självklart lördagsgodis, en liten påse klarar kroppen av.

❖ 3 timmar svettas i veckan

Vad tycker du är KUL? Träna med Youtube, träna i lag? Träna i badhus, skogen, promenixa, fysiska dataspel?

❖ Kolla kroppen 1 g i veckan

Viktstopp så klart ☺. Tillsammans med vuxen, testa tajta brallor eller ta hjälp av vågen!

❖ Massa pepp!

Att alla hjälper till att peppa, hänger med till träning, hjälper till att göra något annat om söt suget kommer. Samt hjälpa till med smarta val av maten och myset. **HEJA, du äger!**