

PLANLÆG DIN DAG I MORGEN

DATO I MORGEN

SPISNING

I morgen er det min plan at jeg spiser følgende:

Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	
Mellemmåltider	

TRIGGERS

I morgen forudser jeg følgende 3 triggers:

TRIGGERS 1 Min strategi er:	
TRIGGERS 2 Min strategi er:	
TRIGGERS 3 Min strategi er:	