

Kost

- Sallad som måltidsbas
- Planera bra måltider
- Laga maten i tid eller i förväg
- Krångla inte till det
- Lagom stora måltider
- Ät lunch
- Lätt kvällsmål (en macka med banan om inte så hungrig)
- Ät inte om inte hungrig
- Inte socker eller choklad
- Sparsamt med vitt mjöl

Svartlistat

- Lök
- Kål
- Vitlök
- Blomkål
- Bönor
- Choklad
- Te
- Alkohol

Motion

- Cykla 4 ggr/vecka
- Avsätt tid för en halvtimmes sammanhängande styrketräning tre gånger i veckan
- Ta en rejäl promenad på helgen
- Pröva att simma igen

Övrigt

- Sov eller åtminstone håll dig i sängen 22.00 - 06.00
- Läs böcker, skippa bråten
- Prioritera mig själv, inte jobbet