



Liten Sovmorgon idag så  
det blev träning i dagsljus!

**60 min Stavträning.**  
Kändes Kanonen!



Vill Du vara med på Torsdagsmorgon?  
Då kör jag igen! Hör av Dig!



## Lite bra tankar från Anna Hallen om mat och ätande:


Hur vet du om du är hungrig eller sugen? Prova med ett ägg eller en bit kycklingfilé. Är du hungrig så blir du nu mätt och nöjd. Är du hungrig ska du äta!

Men är du fortfarande inte nöjd utan letar dig tillbaka till kylskåpet eller skafferiet så är du sugen.

Nu måste du titta tillbaka på dagen.

Här hittar du varför och kan lära dig till nästa gång.

1. Var din senaste måltid för liten?
2. Innehöll den för lite fett?
3. **Innehöll den för många kolhydrater?**
4. **Innehöll den för lite protein?**
5. **Eller tröstäter du av oro, stress eller uttråkning?**



Jag Jobbar på Världens  
Bästa ställe!!

[www.hotellerikslund.se](http://www.hotellerikslund.se)

Kropp och Knopp!  
En Super Favorit!

Dagens Klokhet!



*Försök att vara närvarande  
i den situation du befinner dig!*