



# TO DO

(LOVE-TO-DO-LISTE – en liste over opgaverne på Effektiv Slankeskole uge 2)

1. **Lyt til lydfilen.** Alle punkterne herunder er en liste over alle de opgaver, som bliver nævnt på lydfilen.
2. **Udfyld Hvorfor-vil-jeg-tabe-mig-og-være-sundere-lister.** Download samme sted hvor du fandt denne side.
3. **Hæng Hvorfor-vil-jeg-tabe-mig-og-være-sundere-listerne op,** så du kan se dem, tag fotos af listerne og hav dem på din telefon, indsæt dem som pauseskærm – for at minde dig om hvorfor du vil ændre livsstil.
4. **Sæt tid af til træning** – i din kalender. Indsæt dine træningsaftaler på lige fod med andre aftaler. Skriv hvilken aktivitet du laver og hvor, sammen med hvem og hvor længe. På hver træningsaftale skriver du hvorfor du vil træne, hvorfor vil du i form. Så du minder dig selv om dit mål – på selv aftalen.
5. **Hold dine aftaler med dig selv** på lige fod med aftaler du har med andre.
6. **Ryd op i dine køkkenskabe.** Smid det ud der ikke er godt for dig eller andre, giv det til andre som du betegner som madspild at smide ud.
7. **Lav en indkøbsliste med alle de sunde fødevarer du kan lide.** Tænk dig godt om så listen bliver lang. Gå evt. i supermarkedet eller grønttorvet for at blive inspireret.
8. **Lav en liste over alle de grønsager du kan lide.** Snart skal du til at spise grønsager – hver dag – og flere gange dagligt. Så du skal være parat med en liste, så du ikke er i tvivl om hvad du skal købe.
9. **Drik tilstrækkeligt med vand.** Drik 1/3 af din kropsvægt i deciliter vand dagligt. Fordelt ud på hele dagen. Drik 1-4 deciliter af gangen. Dvs. store portioner. Undgå at nippe til vandet dagen lang.
10. **Husk at gøre alt ovenstående** i denne uge– specielt hvis du aldrig har gjort dit forarbejde til dine livsstilsændringer på den måde før. Sæt fx tid af i din kalender til det!