



Dags att tänka efter!

Nu har du kommit till den avslutande delen av avsnittet "Kost". Här kan du jobba på egen hand, men det går också att reflektera tillsammans i grupp. Svara i så fall på frågorna i en runda där var och en i gruppen fyller i fortsättningen på meningarna utan att bli avbruten. När alla har svarat kan ni tillsammans reflektera över hur ni svarade. Anteckna gärna!

Fyll i fortsättningen på meningarna:

1. Det här var nytt för mig...
2. Jag kommer att behålla mina matvanor för att...
eller
2. Jag kommer att förändra mina matvanor så här ... för att ...

Fortsätt gärna med något av de andra avsnitten:

Avslappning

Motion & rörelse

Sömn & vila

