

FÅ HODET MED DEG - GÅ NED I VEKT

Stå i mot fristelser og forbered deg mentalt på dem

Til dag 2 ønsker vi å gi deg en utfordring!

Din aller største utfordring?

De aller fleste vi i WeightWellness prater med har en eller annen utfordring som de stadig støter på. Dette kan være hva som helst; motivasjon, penger, livssituasjon... grunnene kan være mange.

Til i morgen vil jeg at du skal reflektere over hvilke eller hvilken utfordring dukker opp hver gang du prøver å gå ned i vekt?

Sett deg i en stille krok og skriv ned noen ord om din største utfordring til i morgen.

Lykke til!

Dag 1

