

---

Hvilke kostændringer har betydet mest for dit velvære?

---

Hvad er du blevet klogere på undervejs?

---

Skriv dine 5 bedste retter fra forløbet:

---

Er der specifikke fødevarer/emner, din krop har det bedst med?

---

Hvad er dit mål de næste 2 måneder?

---

Hvad har været den største udfordring?

---

Hvordan overkom du de sværeste tidspunkter?

---

Gjorde du det alene, eller fik du hjælp af familie/venner?

---

Næste gang, hvad er din belønning når du når i mål?

---

Hvad ville du have gjort anderledes?

---

Hvad er dit næste skridt?

---