

Frukost experiment

Som ett sätt att känna efter i din kropp och lära sig att lyssna på sina meddelanden; utforska hur det är att äta en annan frukost varje dag under en vecka. Anteckna vad du äter och hur du mår, både direkt efter att ha ätit och igen två timmar senare. Sitt tyst efter att ha ätit och reflektera. Notera hur din energi nivå, ditt humör och dina fysiska symptom påverkas av maten i kroppen.

- Dag 1: Ägg
- Dag 2: Tofuröra (typ äggröra)
- Dag 3: Havregryn eller något helkorn produkt
- Dag 4: Frukostflingor
- Dag 5: Muffin och kaffe
- Dag 6: Färsk frukt
- Dag 7: Färska grönsaker

	Vad jag åt	Hur jag känner just efter att ha ätit	Två timmar senare
Dag 1
Dag 2
Dag 3
Dag 4
Dag 5
Dag 6
Dag 7

Du kan upptäcka från denna övning att du är ovanligt känslig för vissa livsmedel. Ett livsmedel känslighet eller allergi kan vara kroppens sätt att tala om att börja äta mat mer lämplig för ditt nuvarande livsmål.