



Velkommen til

Med denne gratis guide til kostdagbog, har du selv mulighed for at prøve, at føre kostdagbog.

Den kan være med til at give dig indblik i din kost i løbet af dagen.

Et par guldkorn til hvorfor det er godt at føre kostdagbog:

Det giver dig hurtigere overblik over dit mad/drikkeindtag i løbet af dagen

Det kan også være med til at give dig en indikator på, om du får nok at spise/drikke i løbet af dagen, samt om du kommer op på de antal kcal din krop har brug for

Når du fører kostdagbog, kan du i "mængde" også skrive ca 1 dl osv. i stedet for gram.

Du kan også bare vælge at benytte nogle af felterne, f.eks:

Tidspunkt
Mad & drikke
Mængde

Hvis det er mere overskueligt i en travl hverdag.

Jeg ønsker dig alt det bedste med din kostdagbog.



GRATIS GUIDE TIL KOSTDAGBOG

HUSK

Du kan til enhver tid kontakte Camilla Kaufmann, og vi sammen kan tage en gratis uforpligtende samtale, eller du er mere en velkommen til at sende mig en mail på camillakaufmann.ck@gmail.com derudover kan du også følge undertegnede for flere gode råd på Instagram og Facebook, og til en hver tid tjekke websiden ud Camillakaufmann.dk

Jeg er klar til at hjælpe dig

Er du klar til at gå all in - så står jeg klar til at hjælpe dig på mit VIP 1:1 forløb - tjek det ud [her](#).

Er du mere til at prøve først med en enkel skræddersyet løsning - så er min sæsonpakke noget for dig - den kan du tjekke ud [her](#).

Jeg hepper på dig hele vejen.

Din online Kostvejleder

Camilla Kaufmann

Tlf. 28799104

cvr. Nr 41344970



Camilla Kaufmann