

24 dager til Desember

24	23	22	21	20	19
18	17	16	15	14	13
12	11	10	9	8	7
6	5	4	3	2	1

Tips til å overleve 24 dager uten sukker!

Det å overleve 24 dager uten sukker burde ikke være så vanskelig. Men allikevel er det nettopp det. Så derfor legger jeg ved noen tips og hva man kan spise om man fyser veldig. Det absolutt beste er jo og ikke spise noe ekstra, men litt kan man unne seg.

- Gulrøtter
- Popcorn
- Speltlompe chips
 - Druer
- Oppkuttete grønnsaker
 - Sukkererter
 - Blåbær
- Klementiner / Appelsiner

Det er masse mer man kan snackse på disse 24 dagene. Men det viktigste er å drikke godt med vann. Følg gjerne med på instagram [@frujacobsenno](#) for inspirasjon. Og gi meg gjerne en lyd om du er med så kan vi inspirere og motivere hverandre på reisen.

Treningen disse 24 dagene blir for min del gå turer hver dag, og styrkeøkt på gulvet hjemme.