

# Sju frågor för en lyckad detox

Skriv ut och svara på följande frågor för att få på pränt varför du gör denna detox.

1. VARFÖR VILL DU GÖRA DENNA DETOX? VAD ÄR MÅLET OM 14 DAGAR?

---

---

2. BESKRIV KÄNSLAN NÄR DU ÄR I HAMN. HUR MÅR DU DÅ, HUR SER DU UT?

---

---

3. VAD, HUR OFTA OCH NÄR SKA DU TRÄNA UNDER DETOXEN?

---

---

4. HUR SKA DU FRIGÖRA TID FÖR ATT HINNA LAGA MAT & TRÄNA?

---

---

5. VILKA TIDSTJUVAR KAN DU SÄTTA DIT (FACEBOOK, MAIL, TV, SOCIALA GREJER...)?

---

---

6. OM SÖTSUGET BLIR OLIDLIGT – VAD KAN DU GÖRA DÅ?

---

---

7. HUR PLANERAR DU ATT HÅLLA DIN NYA LIVSSTIL EFTER DETOXENS SLUT?

---

---