

Uge 33

Sundhed · Uge 33, 2026

Spis for energi, ikke for diæt **Uge 33 | 2026-08-18 | Sundhed & Vaner** --- ## Mad er brændstof før det er nydelse De fleste spiser efter smag. Færre spiser efter funktion. Din hjerne kører på hvad du putter i. **Princippet:** Protein og fedt holder energien stabil. Sukker crasher den. --- ## Et princip der virker: "Den halve tallerken" **Hvordan jeg bruger det:** Halvdelen grønt, kvart protein, kvart stivelse. Ingen regneark. Resultat: mere energi, mindre træthed efter frokost. --- ## En fejl jeg gjorde (så du slipper for den) **Fejlen:** Jeg skippede morgenmad og fik koffein i stedet. Rystede kl. 11.

Læsningen: Start dagen med mad, ikke kun kaffe. --- ## Værktøj der sparer tid: Madlavning én gang om ugen To timer søndag. 5 måltider klar. Ingen beslutningstræthed hver aften. --- ## Spørgsmål til dig > Hvilket måltid har du mest styr på — og hvilket crasher dig hver uge? --- ## Næste uge Sådan træner du når du hader gym. --- *Dette nyhedsbrev sendes fra info@succes.bz.* *Du modtager det fordi du tilmeldte dig Amdis sundheds-breve.* *[Afbryd tilmelding]({{UNSUBSCRIBE_URL}}) | [PDF version]({{PDF_URL}}) | [Web-arkiv]({{WEB_ARKIV_URL}})*

Dette indlæg er fra succes.bz — en dansk blog om business, penge, forhold og sundhed.