



STRESS OCH KOSTRÅD



ÖKAR



Koffein
Alkohol
Socker
Kall mat
Processad mat
Lagrad ost

MINSKAR



Varm mat
Näringsrikt
Hemlagat
Grytor
Soppor
Varmt vatten
Ghee

TÄNK PÅ...

Att äta långsamt
Tugga ordentligt
Äta med närvaro
Regelbundna tider
Dricka lite och dricka varmt