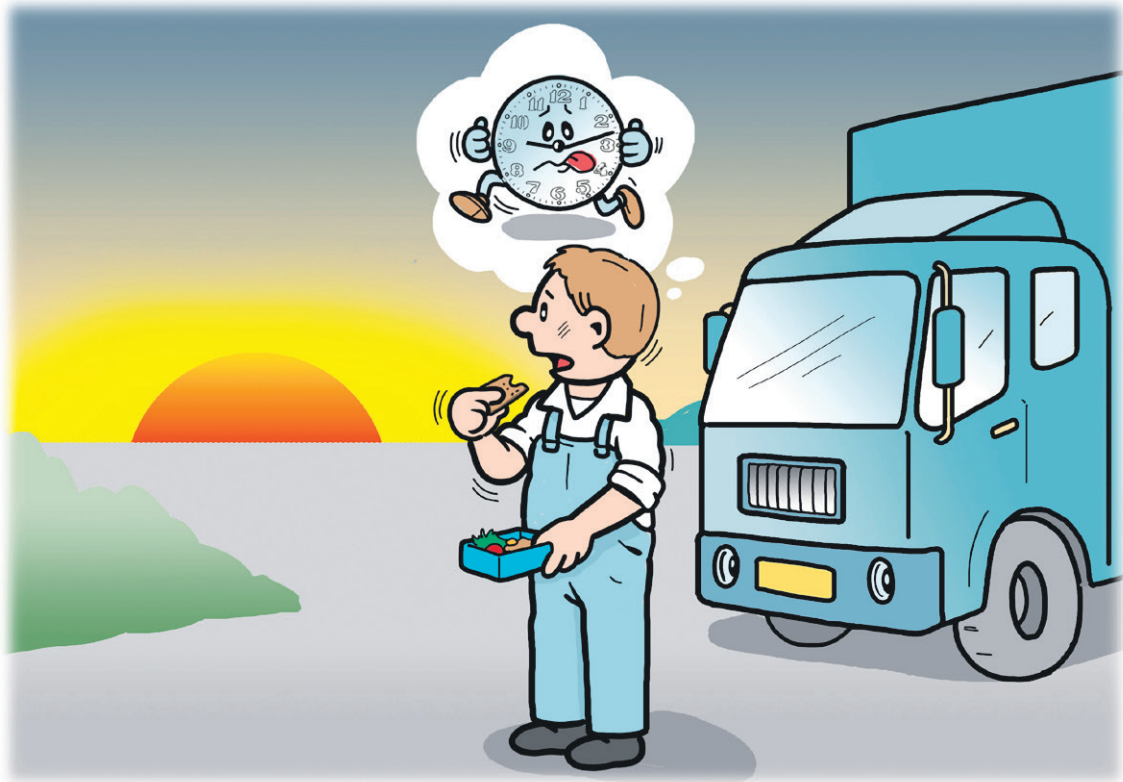


Døgnrytme og måltider



Det er bedst at spise mellem solopgang og solnedgang. Kroppen er bygget til at håndtere kalorier mere effektivt, når det er lyst, end når det er mørkt. Din fordøjelse går nemlig i dvale, når mørket sænker sig, og den mad du spiser efter kl.19 og resten af natten, vil ikke blive fordøjet, som det du spiser tidligere på dagen, mens det er lyst. Det vil med andre ord sige, at du har nemmere ved at tage på af den mad, du spiser, når det er blevet mørkt udenfor.

**Spis morgenmad som en konge
Frokost som en fyrste
Aftensmad som en tigger**