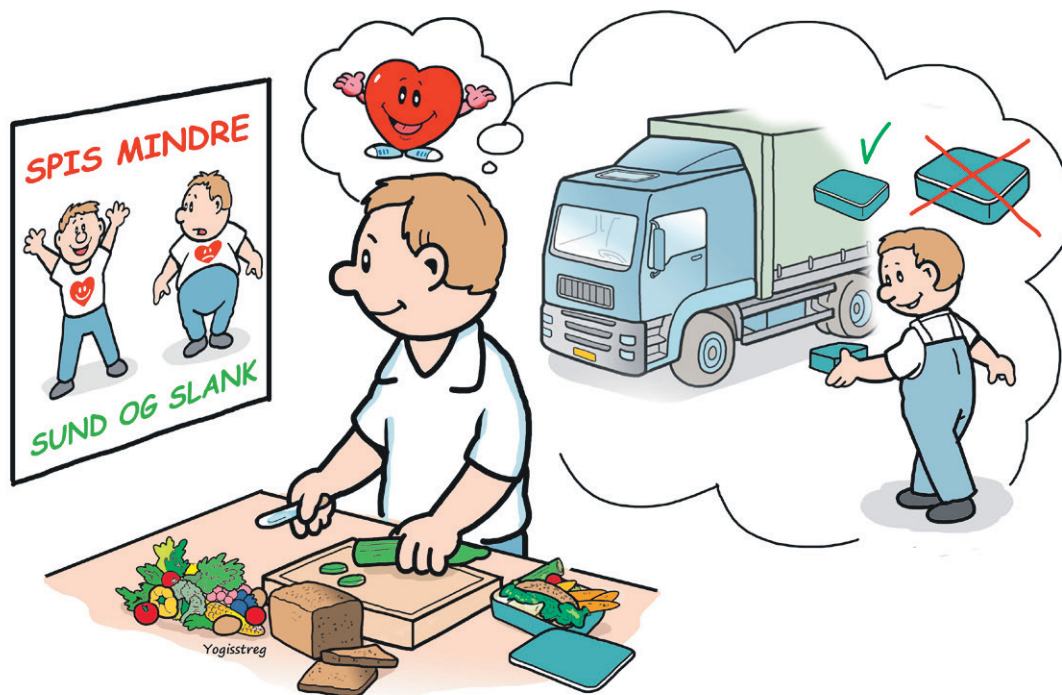


# Mindre madkasse, mindre portioner og nej tak til 2. omgang



Din krybdyrhjerne og dit medfødte kræmmergen er årsagen til, at du spiser for meget. Du kender sikkert det at blive tiltrukket af store portioner og gode tilbud. Det kræver viljestyrke, at skulle sige nej til to kager, når de næsten koster det samme som én kage.

## Spis mindre

I 2018 har vi med flere overvægtige end normalvægtige danskere slået ny rekord. Det mest pudsige er, at den mest simple og effektive metode til at forebygge overvægt er at spise mindre. Så hvorfor er det SÅ svært? Hvorfor spiser vi mere og mere?

Det gør vi blandt andet, fordi vores emballage er blevet større. Sodavandsflaskerne blev til ½ liters flasker, og mange slikposer er blevet dobbelt så store på 10 år. Det betyder, at vi ikke lægger mærke til, at vi spiser mere og mere, for du har jo stadig kun spist én pose slik og drukket én sodavand.

Hjælp derfor dig selv ved at købe en mindre madpakke, bruge mindre tallerken og evt. købe en større bøtte til salaten og det, som du gerne vil have mere af - og selvfølgelig en stor flaske til vand.