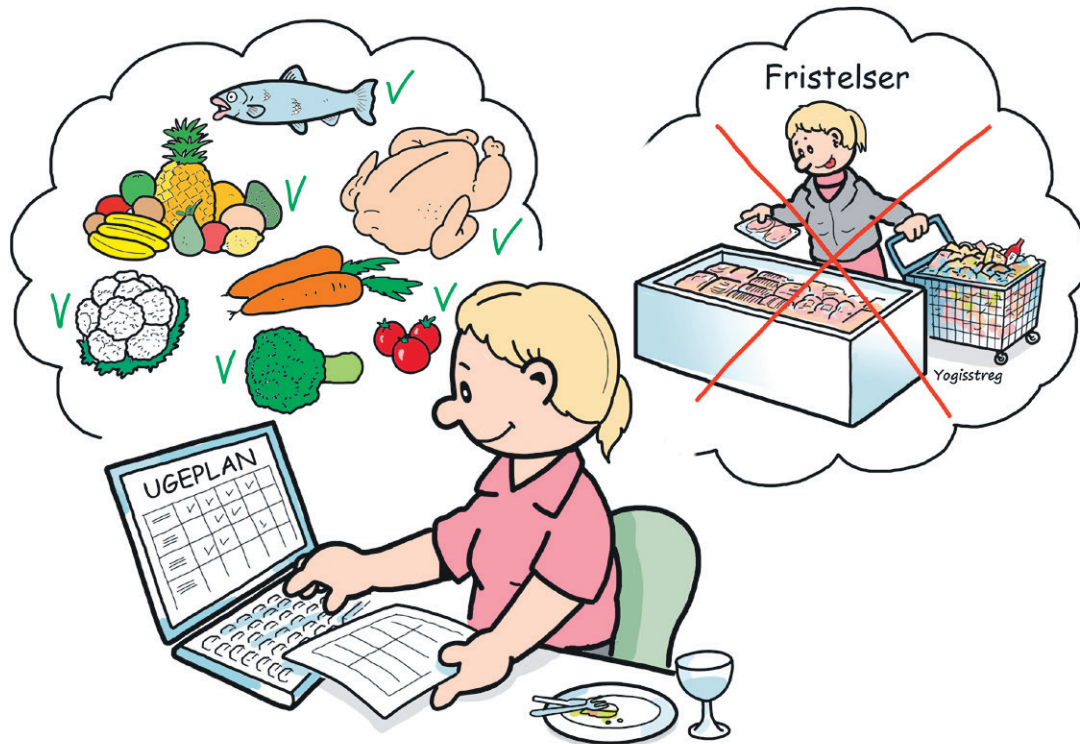


# I morgen!



Måske kender du det godt, "I morgen skal det være slut med sodavand, og fra i morgen vil du spise sundt og og og .....

Vi mennesker har en tendens til at ville nyde i dag og yde i morgen. En anden måde at sige det på er, at vi har en tendens til at have bedre intentioner for vores fremtidige valg end for de valg, vi tager lige nu og her.

At handle når du er sulten, er rigtig dumt! Indkøbskurven bliver fyldt med flere impulskøb end den ville, hvis du havde købt ind, når du var mæt, og hvis du købte ind med en indkøbsseddel i hånden.

Planlæg dine indkøb og gør det til vane at handle til en uge ad gangen. Du vil blive fristet færre gange. Ved at købe ind til en uge af gangen kan det betyde, at du hen over en uge ender med at købe langt mindre af det usunde, end du normalt ville have gjort.

Har du lange arbejdsdage, kan det være svært at nå handle i butikkerne. Så kan det måske være en hjælp at handle på nettet og få det leveret, så den sunde mad står klar, når du kommer hjem. Det er nemt og kan betyde, at din indkøbskurv bliver sundere og måske endda billigere. Du fristes heller ikke af de nybagte pølsehorn i butikken, og du kan handle hele døgnet og få det leveret, når det passer dig.

## Huskeregul

- køb ind til en uge af gangen
- køb ind efter du har spist
- køb ind online