

Hoofdstuk 6. Anticarb, anti-eiwit, antivet of anti-alles?

Plan: Doelstelling groenten.

Er is veel discussie over wat nu het beste dieet is. Gelukkig zijn we het allemaal over één ding eens: we moeten meer groenten eten. Verzin iets wat je morgen direct kan doen om je groenteconsumptie te verhogen. Noem slechts één actie die niet heel erg ingrijpend is voor je. Bijvoorbeeld: iedere dag 's middags een groentesnack (wortel, komkommer, kerstomaatjes, etc.), iedere ochtend een groene smoothie, in de kantine iedere dag een schaalte sla.