

|                 |                  |                                                                                   |                                                                                                          |  |
|-----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Dato<br>27/5-14 | Elevkode<br>9621 | Kjønn:<br>jente <input type="checkbox"/> gutt <input checked="" type="checkbox"/> | Det første språket du lærte:<br>norsk <input checked="" type="checkbox"/> annet <input type="checkbox"/> |  |
|-----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Kosthold

For meg er kosthold veldig viktig, i min hverdag  
 så er jeg konstant opptatt av mitt eget kosthold.  
 Om det er at jeg skal komme opp den bakken  
 eller komme hit og dit.

Jeg synes det er veldig viktig å "morsjone"  
 for å holde seg i form. Både for utseendet  
 skyld men også fordi den er det mere  
 ting man kan oppnå.

Det er jo ikke vanskelig å  
 holde seg i form,

man trenger bare å holde en rutine  
 på hva man gjør hver dag  
 som f.eks. å sykle, jogge, spise sunt osv.

Og å holde det som en rutine.

## Kosthold: Del 2!!!

Å spise sunt er også en veldig viktig del  
av å holde seg sunn (BTW, jeg er ikke flink til å  
spise sunt)

Jeg spiser godteri hver dag, det overrasket meg  
at jeg ikke er over-vektig, jeg veier bare 46 kg -  
eller noe slikt;

Men jeg gjør det godt i fysisk og  
ser ikke ut til å ha tatt noe som helst  
skade av det, så min konklusjon er at  
det holder ikke er viktig i det hele tatt  
og at alt det man hører om at "Sondagen"  
er godt for magen og øyenlidelse, øyenlidelse.  
Selv om en faktisk ikke kan gjøre noe tynt  
så kan de kanskje spise.