

## Matlåda på jobbet

-medhavd mat som äts i grupp på 5 personer (1 dag per deltagare att laga maten!)

Bilda en lunchgrupp på jobbet, turas om att ha med ”matlåda” och bjud de andra. Är ni 5 i gruppen behöver man ju bara laga lunchlåda en gång i veckan och så spännande att gå på lunch varje dag i veckan, även om du är ”värd” endast en av de 5 dagarna!

Gör en kalkyl för varje omgång, gärna med näringsinnehåll

Försök att i lokala grupper handla gemensamt från lokala odlare/producenter

Gör en produkttest per vecka där ni jämför olika varianter av något

Bäddat för diskussioner om ekonomi, hälsa och mat! Och varför inte göra gemensam sak och köra en tid hela gruppen med LCHF-kosten för att se i praktiken vilka effekterna blir, så du kan döma själv – här ett tips, [kostar inget extra men kilona rasar](#): från Kostdoktor.se.

Du får tips i nyhetsbrevet och på vår hemsida samt som medlem en verktygslåda