

Sue Acres – förhandstitt

Man behöver inte räkna kalorier och försaka. Mättnad är viktigt. Och man ska se till att inte småäta, utan äta ordentliga måltider. Många av oss, i synnerhet kvinnor, är ovana vid det. Att skaffa kunskap har hjälpt mig att hålla mig motiverad och veta att jag gör det rätta.