

✓ Min største fristelse

○ Skær væk

○ Erstat sukker med godkendte kunstige sødemidler

○ Brug mindre sukker og/eller honning i din kaffe og te

○ Drik kun lidt Kaffe/te med sukker og/eller honning og kombinér med vand

○ Skær ned på andet sukker

○ Andre idéer