

## Mettes historie

At tælle kalorier er "nemt nok", men et stort og meget omfattende arbejde, jeg troede jeg havde rimelig godt styr på det, men blev introduceret til NetSlank, og det blev en øjenåbner. På min første dag som NetSlank's bruger, opdagede jeg til min skræk at jeg havde spist 300 kalorier mere end min grænse for kalorieindtag, jeg havde jo spist sundt hele dagen, eller det troede jeg.

Nu er min bærbare computer med NetSlank min følgesvend alle steder. Oftest indtaster jeg løbende mine måltider, så jeg hele tiden kan følge med. Jeg bruger NetSlank til at se, om jeg holder mig inden for de kalorier, jeg må i løbet af en dag. Har jeg spist meget om dagen, må jeg spise mindre om aftenen, og kalorieforbruget vil være inden for det tilladte.

Jeg bruger det også, når jeg enten er i gang i køkkenet eller før jeg går i gang, her taster jeg mine ingredienser ind undervejs, og dermed ved jeg, at jeg ikke overskrider mine kalorier, eller jeg kan nå at ombytte et produkt til noget mere kaloriefattigt og derved få en større mængde. Der er mange muligheder på NetSlank, og kan varmt anbefales, desuden er der også opskrifter, hvis man skal inspireres, og her er kalorieindholdet selvfølgelig angivet. Mvh. Mette