

Affirmasjoner for Sunn Vektnedgang og Velvære

- Kroppen min vet hvordan den skal balansere seg selv.
- Jeg behandler kroppen min med kjærlighet og respekt.
- Jeg gir kroppen min sunn og næringsrik mat.
- Jeg tar sunne valg som støtter min vektnedgang.
- Jeg beveger meg med glede og energi.
- Jeg er tålmodig og snill mot meg selv på denne reisen.
- Jeg slipper gamle vaner og skaper nye, sunne rutiner.
- Hver dag tar jeg valg som fører meg nærmere mine mål.
- Jeg nyter å spise mat som gir meg energi og velvære.
- Jeg føler meg lett, sterk og full av vitalitet.
- Jeg har tro på at jeg kan oppnå den kroppen jeg ønsker.
- Jeg er takknemlig for kroppen min og alt den gjør for meg.
- Jeg slipper skyldfølelse knyttet til mat og spising.
- Jeg drikker nok vann for å støtte kroppens naturlige balanse.
- Hver dag blir jeg sunnere, friskere og mer energisk.
- Jeg lytter til kroppen min og gir den det den trenger.
- Jeg har en naturlig og sunn appetitt.
- Jeg slipper vekt naturlig og med letthet.
- Jeg føler meg mer komfortabel i kroppen min hver dag.
- Jeg er fri fra usunne cravings og velger det som er godt for meg.