Rigelige mængder af mad og drikke (høre) ___hører___ julen til. Det, vi traditionelt (konsumere) _____ til jul, vil ofte (involvere) _____ rigelige mængder af både sukker og fedt, mens mængderne af frugt og grønt er til at overse. Derfor tager mange af os på i julen. Sukker og fedt sætter sig nemlig som (uvelkommen) _____ gæster på vores (sideben) _____, og i januar (bombardere) _____ vi derfor med forslag til forskellige (træningsprogram) _____ og (slankekur) _____, så vi kan komme af med (julefedt) _____igen.

Man kan få ondt i maven af det! Ikke kun på grund af kvalme og forstoppelse, men også fordi man (grue) _____ for ikke at kunne leve op til kravene om at kunne fremvise bikinitalje og sixpack, når (sommer) _____ nærmer sig. Og kun de færreste kan leve op til de krav.

Man kunne selvfølgelig også forsøge at forebygge og simpelthen lade være med at spise så meget i (julemåned) _____. Mellemmåltider, kager, konfekt og småkager er nok de værste syndere, når det drejer sig om maden. Når det gælder (drikkevare) _____, skal vi nok især være (varsom) _____ med alkohol, sodavand og kaffe eller te med mælk og sukker.

LIVEWORKSHEETS