

VECKA 1

HITTA DITT VARFÖR

"If you fail to plan, you plan to fail"

– BENJAMIN FRANKLIN

VECKANS UPPGIFT

Den här första veckan vill jag att du kommer igång med ett par saker. Vi börjar lugnt och sedan kommer vi att försöka öka med små steg.

KOST: Fundera över vilka produkter du handlar ofta, och som du skulle kunna byta ut mot hälsosammare alternativ. Kan du byta pasta mot bönpasta, ris mot havreris – eller köpa en müsli med lägre sockermängd?

SÖMN: Försök att lägga dig utan att se på skärm i sovrummet. Läs en bok i sängen om du behöver varva ner med något innan du somnar.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	10 x 3	10 x 2	–
Knäböj	10 x 3	10 x 2	10
Armhävningar	5 x 3	5 x 2	5
Ryggresningar på mage	5 x 3	5 x 2	5
Situps	10 x 3	10 x 2	10

DETTA STÅR FÄRGERNA FÖR

Grön: När energin är på topp.

Gul: När man känner sig rätt pressad, men ändå okej.

Röd: När det är riktigt stressigt och jobbigt, och man bara klarar ett minimum.

VARFÖR VILL DU GÖRA EN FÖRÄNDRING?

Fundera över frågorna nedan och skriv ner svaren här. Försök att formulera dina svar så tydligt du bara kan:

Varför vill du göra en hälsoresa?

Svar:

Vilket är ditt mål? (Målet kan till exempel vara att gå ner eller upp ett visst antal kilon, målet ska vara mätbart.)

Svar:

Vad kommer det innebära för ditt liv och din livsglädje när du når ditt mål?

Svar:

Vad kommer du att kunna göra då som du inte kan göra idag?

Svar:

Hur kommer du att känna dig när du nått ditt mål?

Svar:

Vad skulle det vara värt för dig att nå ditt mål, om du kunde sätta ett pris på det i pengar?

Svar:

LISTAN

FÖRBERED DIN HÄLSORESA – OCH FIRA FRAMGÅNGARNA

När du har läst det här kapitlet om vecka 1 så hoppas jag att du har fått med dig några viktiga saker:

1. För att lyckas behöver du vara förberedd och ha planerat din hälsoreisa så att du får bästa möjliga förutsättningar. Ett nyårslöfte med champagne i kroppen är inte den bästa startpunkten ...
2. Att gräva djupt och verkligen hitta och förstå sitt ”varför” är avgörande för att du ska lyckas när motivationen sviktar. För det kommer den garanterat att göra under perioder.
3. Sätt ribban på en lagom nivå och försök inte att nå ditt mål på orealistisk tid. Du kommer inte klara av att göra allt perfekt, utan se till att kunna hantera situationerna då du faller in i gamla mönster.
4. Fira små framgångar som över tid tar dig dit du vill. Och inse att det faktiskt är roligt att ta sig framåt. Man kan lära sig väldigt mycket av misstagen också.
5. Se till att förbereda dig som inför vilken resa som helst. Utan packning, karta och kompass kommer du inte att komma långt när du ger dig ut i skogen för att vandra. Detsamma gäller din hälsoreisa.

Avslutande incheckning. Ringa in rätt antal stjärnor. En stjärna = okej, men jag kan bättre. Fem stjärnor = strålande!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

VECKA 2

BYGG OCH BEHÅLL MOMENTUM

"If you can find ways without any obstacles, it probably leads nowhere."

– CHE GUEVARA

VECKANS UPPGIFT

KOST: Testa att laga mat på en ny grönsak. Laga minst ett nytt recept som du inte provat tidigare.

STRESS: Andas tre medvetna andetag varje dag. Sätt alarmer på klockan så att du inte glömmes bort.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	11 x 3	11 x 2	–
Knäböj	11 x 3	11 x 2	11
Armhävningar	6 x 3	6 x 2	6
Ryggresningar på mage	6 x 3	6 x 2	6
Situps	11 x 3	11 x 2	11

HUR KAN DU ÖVERVINNA DIN TRÖGHET?

Fundera över frågorna nedan och skriv ner svaren här.

Vad kan motivera dig att röra dig mer?

Svar:

Vad säger du till dig själv när du inte orkar?

Svar:

Vad kan du laga dubbla portioner av idag så du slipper laga mat i morgon?

Svar:

Vad är det minsta du kan tänka dig att göra idag för att röra på dig mer än du brukar?

Svar:

HUR KAN DU LÄGGA UPP DIN VECKA?

Fundera på hur du kan lägga upp din vecka så att du kan komma igång med att förbereda dina måltider, promenera och träna.

Vilken dag ska du göra vad?

När ska du planera veckans måltider och skriva inköpslista?

När ska du handla?

Är det enklast för dig att handla mat på nätet eller går du hellre och storhandlar i en butik?

Om du har barn och familj: Kan du göra barnen delaktiga? (Om de är tillräckligt stora.) Kan barnen följa med och handla eller kan de hjälpa till att laga mat?

Ju mer du får din familj involverad desto lättare blir det att skapa en hållbar rutin som alla mår bra av.

Dagen jag planerar mina inköp och min hälsovecka:

Dag/dagar jag mealpreppar:

Dagar jag kan promenera:

Dag/dagar jag kan träna:

HUR KAN DU MINSKA DE NEGATIVA KRAFTERNA?

Skriv upp de 3–5 saker som du känner är de starkaste negativa krafterna i ditt liv.
De som gör det allra svårast för dig att göra en hälsoförändring.

1

2

3

4

5

Fundera över 3 saker du kan göra för att minska eller motverka dem.
Skriv dem här nedan.

1

2

3

Är det något du kan klara själv eller ska du ta hjälp av en vän, din chef eller kanske din partner för att lösa frågan? Fundera och skriv en kort handlingsplan för att börja förändra din situation från och med nu.

Min plan:

VECKA 3

SÅ PÅVERKAR STRESS DIN HÄLSA OCH DITT ÄTANDE

"For fast-acting relief,
try slowing down."

– LILY TOMLIN

VECKANS UPPGIFT

KOST OCH STRESS: Den här veckan vill jag att du ska träna på en sak som du sedan fortsätter med de kommande veckorna – med målet att bygga en vana för livet. Det handlar om att äta långsamt.

6 knep för att sakta ner din måltid:

1. Lägg till 5–10 minuter på de måltider du kan.
2. Sitt alltid ner och ät.
3. Lägg ner besticken varje gång du stoppat mat i munnen.
4. Ta bort skärm eller andra distraktioner när du äter.
5. Tugga maten mycket mer än du skulle göra i vanliga fall.
6. Drink inget till maten utan ta ett glas vatten efter din måltid.

RÖRELSE (kan göras fördelat under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	12 x 3	12 x 2	–
Knäböj	12 x 3	12 x 2	12
Armhävningar	7 x 3	7 x 2	7
Ryggresningar på mage	7 x 3	7 x 2	7
Situps	12 x 3	12 x 2	12

VECKA 4

BLI KOMPIS MED DIN ÄMNES- OMSÄTTNING

"All truly great thoughts are conceived while walking."

– FRIEDRICH NIETZSCHE

VECKANS UPPGIFT

KOST: Testa lite olika frukostar den här veckan. Pröva att öka mängden protein och fibrer. Kan du äta mer ägg till frukosten, och kanske avokado? Ta reda på vilka protein-fiberkällor som finns och vad som funkar för dig.

SÖMN: Prova att lyssna på en kort guidad meditation (kanske fem minuter) när du lagt dig i sängen och gör det några gånger under veckan. Notera hur det känns och vilken effekt det har på dig.

RÖRELSE (kan göras fördelat under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	13 x 3	13 x 2	–
Knäböj	13 x 3	13 x 2	13
Armhävningar	8 x 3	8 x 2	8
Ryggresningar på mage	8 x 3	8 x 2	8
Situps	13 x 3	13 x 2	13

SAMMANFATTNING

SÅ KAN DU PÅVERKA ÄMNESOMSÄTTNINGEN

Vår ämnesomsättning påverkas av fem saker: kön, ålder, genetik, muskelmassa och livsstil. Du kan påverka livsstil och muskelmassa.

Vardagsmotion, det vill säga all rörelse du gör under en dag utan att träna, är viktig för fettförbränningen. Så om det är något jag vill att du ska ta med dig från det här kapitlet är det att försöka öka din vardagsmotion. Ta varje chans du kan att röra på dig! Ta trapporna istället för hissen, promenera istället för att ta bussen, lägg fjärrkontrollen en bit bort så att du måste resa dig från tv-soffan ...

Vad du äter har betydelse. Mat som innehåller mycket proteiner kickar igång din ämnesomsättning.

En annan sak vi ofta underskattar är hur stor påverkan stress har på vår ämnesomsättning. Försök även att minska på stressen genom tipsen du fick i förra veckans avsnitt. Och kör aldrig aldrig, aldrig en extrem kalorireduktion under en längre period!

Checka in veckan!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

VECKA 5

SOV DIG TILL BÄTTRE HÄLSA

"The best bridge between despair and hope is a good night's sleep."

– E. JOSEPH COSSMANN

VECKANS UPPGIFT

KOST: Se till att ditt sista mål inte intas senare än klockan 20.00. Annars riskerar du att matsmältningen påverkar din sömn negativt. Om det är möjligt, försök att inte äta efter 18.00. Notera hur det påverkar din sömnkvalitet. Blir du hungrig på kvällen kan du dricka ett glas vatten eller örtte.

SÖMN: Testa olika kvällsrutiner för att varva ner och hitta det som passar dig allra bäst. Funkar det att ta ett varmt bad, läsa en bok, skriva ner dagens tankar eller att meditera?

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	14 x 3	14 x 2	–
Knäböj	14 x 3	14 x 2	14
Armhävningar	9 x 3	9 x 2	9
Ryggresningar på mage	9 x 3	9 x 2	9
Situps	14 x 3	14 x 2	14

SAMMANFATTNING

ÄNDRA DINA SOVRUTINER STEG FÖR STEG

Som du förstår hänger allt jag skriver om ihop: mat, rörelse, stress, ämnesomsättning, sömn ... Allt påverkar vår hälsa. Men får vi inte sömnen att fungera, ja då faller det mesta ihop. Så här vill jag verkligen att du funderar över hur du sover och vilka av mina tips du kan börja implementera i ditt liv redan idag. Och ta det stegvis. Kör inte allt på en gång utan börja med att sätta en eller två nya vanor. Sedan lägger du till ännu en förändring när du känner dig redo.

Checka in veckan!

Hur har det funkade med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

Egna anteckningar och reflektioner:

VECKA 6

MAXA MOTIVATIONEN

"We are what we repeatedly do.
Excellence, then, is not an act, but a
habit."

– WILL DURANT

VECKANS UPPGIFT

KOST: Testa olika mellanmål den här veckan. Försök att hitta det som funkar bäst för dig på vardagar. Är det något du kan/behöver förbereda kvällen innan, som en "overnight oat"? Eller funkar det med ägg eller kvarg? Googla, leta efter spännande recept och experimentera!

STRESS: Känn efter hur din stressnivå påverkas av styrketräning jämfört med promenader. Gör samma sak med maten, oavsett om du ätit "bra" eller "dåligt". Skriv gärna ner dina känslor. Det här är en bra metod för att observera hur din stressnivå påverkas av olika aktiviteter och matval.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	15 x 3	15 x 2	–
Knäböj	15 x 3	15 x 2	15
Armhävningar	10 x 3	10 x 2	10
Ryggresningar på mage	10 x 3	10 x 2	10
Situps	15 x 3	15 x 2	15

ÖVNING

IDENTIFIERA DINA STÖRSTA FALLGROPAR

Vilka är dina största utmaningar i den här hälsosatsningen? Vad kan få dina ambitioner på fall? Är det att jobbet kommer i vägen för den inplanerade träningen eller att göra matlådor, att du dricker för mycket alkohol eller att sötsuget sätter in varje eftermiddag?

Skriv ner dina tre vanligaste fallgropar här:

1 _____

2 _____

3 _____

Fundera nu över vad du kan göra för att undvika ”två i rad”. Du känner dig själv bäst, men några tips kan vara att gå igenom ditt arbetsschema, se till att du inte hoppar över måltider under dagen eller att sänka kraven på den hälsoaktivitet du tänkt göra.

Skriv ner dina strategier här:

1 _____

2 _____

3 _____

Kom ihåg: Att leva hälsosamt innebär inte att man måste ge upp all mat och dryck som man tidigare har förknippat med njutning, men som man vet inte är bra för hälsan. Det handlar om att, över tid, äta och dricka det mindre ofta. Du kommer gradvis att märka att det du tidigare njutit av i många fall är en falsk njutning. En njutning som du egentligen inte behöver om du minskar stressen och pressen i ditt liv.

VECKA 7

TRÄNING – MEDICIN FÖR KROPP OCH SJÄL

"You're only one workout away from a good mood."

– ANONYM

VECKANS UPPGIFT

KOST: Har du låg energi innan du ska träna? Strax före ett träningspass kan du faktiskt fylla på med lite snabbare kolhydrater eftersom blodsockret snabbt förs ut till musklerna. Ät en banan eller ta några russin om du behöver en boost.

SÖMN: Har du en bastu på gymmet eller någonstans i din närhet, så prova att basta på eftermiddagen eller gärna på kvällen. När kroppstemperaturen höjs innan läggdags börjar kroppen omedelbart arbeta för att sänka temperaturen till normala nivåer igen. Nedkylningen för att normalisera kroppstemperaturen har en sövande effekt som gör dig lugn och avslappnad så att du somnar bättre.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	16 x 3	16 x 2	–
Knäböj	16 x 3	16 x 2	16
Armhävningar	11 x 3	11 x 2	11
Ryggresningar på mage	11 x 3	11 x 2	11
Situps	16 x 3	16 x 2	16

VECKA 8

STORSTÄDA KROPPEN MED FASTA

"To lengthen thy life, lessen thy meals."

– BENJAMIN FRANKLIN

VECKANS UPPGIFT

KOST: Testa att dricka en "bulletproof coffee" varje morgon den här veckan om du vill prova att inte äta före lunch. (Se recept längre fram i kapitlet).

SÖMN: Notera hur din sömnkvalitet påverkas om du experimenterar med fasta den här veckan. Man brukar få en klart mycket bättre sömnkvalitet när man fastar eftersom pulsen sänks. Hela ditt system får vila under matuppehållet, och kroppen hinner återhämta sig.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	17 x 3	17 x 2	–
Knäböj	17 x 3	17 x 2	17
Armhävningar	12 x 3	12 x 2	12
Ryggresningar på mage	12 x 3	12 x 2	12
Situps	17 x 3	17 x 2	17

SAMMANFATTNING

HITTA METODEN SOM PASSAR DIG

Att fasta är ett effektivt verktyg för dig som på kort tid vill få tydliga hälsoeffekter. Det är gratis, är superenkelt och du sparar både tid och pengar. Fasta har väldigt många stora fördelar, alltså.

Fasta är något helt annat än svält. När du svälter är du ofrivilligt utan mat – när du fastar avstår du frivilligt från mat och vissa drycker under en kortare period. Att dricka vatten, te och kaffe är okej när du fastar.

Fasta har funnits i många kulturer sedan urminnes tider. När man pratar om fasta idag menar man oftast periodisk fasta, du har några timmar per dygn då du inte äter. Det finns till exempel 5:2, 12:12 och 16:8-fasta. Det är viktigt att du testat dig fram för att hitta den metod som passar just dig bäst istället för att lyssna på vad andra säger.

Checka in veckan!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

VECKA 9

MÄT DIN HÄLSA

"Most people have no idea how good their body is designed to feel."

– KEVIN TRUDEAU

VECKANS UPPGIFT

KOST: Testa att äta nya saker som också påverkar din tarmhälsa. Notera resultatet när du går på toaletten. Hur lång tid tar det från att du ätit rödbeta tills du ser resultatet? Vad händer om du äter extra mycket fiberrika grönsaker en dag? Experimentera och fundera själv över vad du kan prova.

SÖMN: Testa att ta din promenad på morgonen innan du har ätit frukost den här veckan. Försök att komma ut åtminstone 20 minuter så att du kan reglera dina sömn- och stresshormoner på bästa sätt.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	18 x 3	18 x 2	–
Knäböj	18 x 3	18 x 2	18
Armhävningar	13 x 3	13 x 2	13
Ryggresningar på mage	13 x 3	13 x 2	13
Situps	18 x 3	18 x 2	18

4. GÖR EN ÅRLIG HÄLSOKONTROLL

Jag rekommenderar att du genomför en "hälsobesiktning" en gång om året. Då får du värdefull kunskap om hur det står till på insidan av din kropp. Du får även möjlighet att åtgärda eventuella brister och problem långt innan de blir kroniska eller livshotande.

Jag använder mig av privata aktörer som Werlabs eller Svensk provtagning och gör deras större hälsokontroller. En lite större kontroll kostar 1 500–2 000 kronor och kan göras på många ställen i landet.

Det jag är speciellt intresserad av är mina nivåer av vitaminer, mineraler och hormoner. När jag har testat mig vet jag om jag behöver komplettera med kosttillskott för att optimera mina nivåer.

Som man vill jag även hålla koll på testosteronet, eftersom det går ner hos alla män från 30-årsåldern. Lever man dessutom ett liv med mycket stress så kan nivåerna sjunka rejält, vilket man märker på en minskad lust och energi. Våra könshormoner har en väldigt stark påverkan på hur vi upplever livet.

Det är viktigt för alla att kolla upp sina blodfetter och sitt blodtryck för att säkerställa att man inte har risk för hjärt-kärlproblematik. Bara för att man inte är överviktig betyder det inte att man automatiskt har bra värden.

Att kolla upp sitt långtidsblodssocker (HbA1c) är också något jag rekommenderar, eftersom det är en bra indikator på om man ligger i riskzonen för att utveckla typ 2-diabetes.

Checka in veckan!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

VECKA 10

HANTERA DIN KRYPTONIT

"Don't try to be perfect. Just try to be better than you were yesterday."

– ANONYM

VECKANS UPPGIFT

KOST: Testa att promenera 10–15 minuter efter maten för att balansera blodsockret efter att du ätit. Det kommer garanterat att minska ditt sug efter sötsaker och göra att du blir piggare.

STRESS: Prova att göra en kortare andningsövning så många gånger du kan den här veckan. Sök på "breathwork session" eller "breathwork meditation" på Youtube och välj något som känns rätt för dig.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	19 x 3	19 x 2	–
Knäböj	19 x 3	19 x 2	19
Armhävningar	14 x 3	14 x 2	14
Ryggresningar på mage	14 x 3	14 x 2	14
Situps	19 x 3	19 x 2	19

TIPS

DITT FOKUS: MER BRA MAT, STEG FÖR STEG

Om man vill förändra sin hälsa främst genom kosten så är det, för de allra flesta, inte en spikrak väg. Det är få människor som kan förändra sina matvanor och sina ätmönster från den ena dagen till den andra. Förändringen kommer gradvis över tid.

Därför tror jag att det kan vara skönt, och framför allt en mer hållbar strategi, att fokusera mindre på vad man ska ta bort ur sin kost och mer på vad man kan lägga till och äta större mängder av.

För hjärnan är så dålig på att tänka i ”inte”-termer som jag har skrivit om tidigare. Förbud blir istället lockande och skapar längtan, vilket ju är precis motsatt mot vad man önskar. Är man istället lite mer bjussig mot sig själv och tar små steg mot sundare matvanor så blir platsen för de lite sämre hälsoalternativen snart ganska begränsad.

Det är lite som en gökhonas strategi att lägga sina ägg i andra fåglars bo. När gökungen har kläckts och växer, knuffar den ut de andra äggen ur boet. Sedan sitter gökungen nöjt kvar och blir matad av den andra fågelmamman. Det finns helt enkelt inte längre plats för de andra alternativen. Låt oss lära oss av göken och knuffa ut den sämre maten från tallrikens begränsade yta.

Checka in veckan!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

VECKA 11

HANTERA HELGFÄLLAN

“Surround yourself with people that reflect who you want to be and how you want to feel, energies are contagious.”

– RACHEL WOLCHIN

VECKANS UPPGIFT

KOST: Bjud in några vänner på helgmiddag där du serverar den mat som du lärt dig om i boken. Testa att dricka alkoholfritt eller att i alla fall kraftigt reducera mängden du normalt skulle dricka. Berätta för dina vänner att du gör en hälsoresa.

STRESS: Har du provat att yoga? Leta efter ett enkelt introduktionspass på Youtube så att du kan prova hemma i lugn och ro. Notera hur det känns!

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	20 x 3	20 x 2	–
Knäböj	20 x 3	20 x 2	20
Armhävningar	15 x 3	15 x 2	15
Ryggresningar på mage	15 x 3	15 x 2	15
Situps	20 x 3	20 x 2	20

Checka in veckan!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

VECKA 12

BEHÅLL DINA VANOR FÖR LIVET

"Motivation is what gets you started.
Habit is what keeps you going."

– JIM ROHN

VECKANS UPPGIFT

KOST: Pröva att äta grönsakerna före resten av maten den här veckan. Det gör att ditt blodsocker blir mer balanserat. Dessutom tar måltiden längre tid och du hinner känna att du blir mätt.

STRESS: Pröva att stanna upp en minut varje dag och bara lyssna på din omgivning. Gå gärna ut i naturen om du har möjlighet.

RÖRELSE (kan fördelas under dagen):

	Grön dag	Gul dag	Röd dag
Promenad	45 min	30 min	20 min
Krysshopp (jumping jacks)	21 x 3	21 x 2	–
Knäböj	21 x 3	21 x 2	21
Armhävningar	16 x 3	16 x 2	16
Ryggresningar på mage	16 x 3	16 x 2	16
Situps	21 x 3	21 x 2	21

Checka in veckan!

Hur har det funkat med din kost i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur mycket har du rört på dig? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har du sovit? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Hur har stressen/dina energinivåer varit i veckan? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Sötsug? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Magen/matsmältning? 1–5	★ ★ ★ ★ ★
Vad är du stolt över från veckan som varit?	
Vad har varit mest utmanande?	
Antal steg per dag (genomsnitt för veckan):	

