

KYLSKÅPSLISTA

NÄR DU ÄTER

- Ät 5-6 gånger per dag:
frukost - mellanmål - lunch -
mellanmål - middag - mellanmål

5-6 gånger

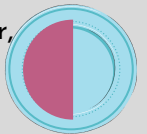
HUR DU ÄTER

- Laga din mat själv. Planera i förväg!
Gör matlåda till jobbet.
- Dosera dina portioner! Börjar du blir mätt? Sluta då att äta -överät inte.
- Ät sakta! Lägg ned besticken mellan varje tugga.



VAD DU ÄTER

- Huvudmåltiderna: halva tallriken ska vara protein -kött, fisk, fågel, ägg, bönor, linser, kvarg, keso, tofu, sojaprodukter.
- Ät grönsaker, frukt och bär i naturlig form -varje dag. Max 2 stycken frukter/dag -du ska äta vanlig mat också! Undvik torkad frukt.
- Ät fiberrikt bröd, mjöl, gryn, pasta, ris: minst 7% fiber. Undvik vitt bröd!
Nyckelhålsmärkningen är bra!
- Mellanmål: minst 10% protein och max 10% socker i det du äter!
- Undvik socker som i sylt, marmelad, honung, nötkräm, juice, läsk, Vitamin well, energidrycker -och var försiktig med alkohol. Mejeriprodukter: välj naturellt. Smaksatt yoghurt? - välj de som är utan tillsatt socker.
- Vatten är bästa drycken!
- Undvik förpackningar med många ingredienser eller "flashig" design. Högprocessat?



VARDAGSRUTINER

- Drick minst 1,5 L vatten per dag. Vattenflaska är bra!
- Ta dina vitaminer!
- Rör på dig varje dag. Träna så att du blir svettig och andfådd minst 3 gånger i veckan.
- Sömn -sov minst 8 timmar per natt. Ingen smartphone vid sängen -skaffa vanlig väckarklocka.
- Stress? Planera så mycket du kan! Minska din skärmtid!
- Best Weight -bästa vikten: lev så sunt du kan men tillåt dig att njuta av livet - samtidigt. Gör din vardag så bra som möjligt. När du sedan vill unna dig något så njut utan dåligt samvete!



zzz
8 h

