

5 kg inden jul og det er ikke nok at smide tøjet!

Vil du være med i en lille bevægelse hen over efteråret?

Det er ikke en kur!

Det er ikke et kursus som du skal købe!

Det er en opfordring, nogle guidelines og et makkerskab

Opfordringen lyder:

Brug efteråret 2015 til at give dig selv og din krop
et kærligt boost af opmærksomhed og handling.

Det koster ikke noget - der er ikke nogen lukket hemmelig facebook gruppe - heller ikke nogle webinarer med mig

Vi kan hjælpe hinanden, følge hinanden og dele med hinanden - bare på facebook eller mail - og hvis der er behov for det, opretter vi hurtigt en gruppe.

Er du med?

De åbne og gratis guidelines er følgende:

Først og fremmest har din krop brug for at være i en sund balance i nervesystemet mellem det sympatiske og det parasympatiske system. Altså mellem sund stress, parathed og årvågenhed og så opbyggende, afslappende og fordøjende ro. Denne balance er meget ofte forskubbet i vores samfund, så vi har en konstant stress i vore system. Hvis du gerne vil tage dig, skal du først have styr på dit stress niveau.

Spørg hvis du vil vide mere om stress og nervesystemet

- **Sov helst 8 timer hver nat i et køligt mørkt rum - gerne mellem kl. 22-6**

Det er om natten, at kroppen restituere og bliver klar til at klare dagens arbejde. Kroppen har brug for hvile og mørke til sin hormonbalance. Det er med til at afstresse din krop.

- **Gå ud i naturen hver dag - gerne på bare tæer lige et par minutter.**

Ja det lyder tosset, men jordforbindelsen (med bare tæer) virker som antioxidant for kroppen, fordi du leder negative elektroner op igennem kroppen som kan parre sig med de frie radikaler i din krop. Det er de frie radikaler som, er med til at nedbryde og

ælde din krop ved at oxidere eller harskne dine celler. Plus naturen virker stimulerende til nærvær.

- **Giv din krop dejlig berøring**

Kærlig og rar berøring frigiver nogle gode hormoner, der glæder din krop. Det kan være at blive aet, sex, massage eller bare et kram. Det fortæller også dit stresssystem er der er trygt og godt.

- **Gør noget som du virkelig nyder**

Nydelse er en af de helt store genveje til at afstresse dit nervesystem. Du fortæller din krop på mange planer, at den er elsket og at der er ro og glæde.

- **Vær sammen med gode venner**

Gode, dybe og nærende relationer er virkelig vigtige for dit velvære. Træk din opmærksomhed væk fra relationer, som dræner dig og stresser dig.

- **Bevæg din krop hver dag**

Men lad være med en masse langvarig træning, hvis du ikke elsker det! Hellere kort og intenst eller udstrækkende og smidiggørende. Prøv evt 10 min kettlebells kombineret med lidt yoga nogle gange om ugen. Eller hop trampolin eller vinterbad eller hvad du nu har lyst til.

- **Grin**

At have det sjovt og grine løsner op i hele kroppen, afspænder og giver mere energi og glæde. At grine giver dig gode hormoner og fortæller kroppen, at der ikke er fare på færde.

- **Gør noget godt for andre**

Læg fem små sten eller mønter i din ene lomme om morgenen og i løbet af dagen flytter du stenene over i din anden lomme hver gang du uopfordret har gjort eller sagt noget til glæde for andre.

Det kan selvfølgelig være svært at forandre ting - især vaner. Ellers havde vi jo bare gjort det! Men på den anden side har Nike ret - Just do it!

Planlæg!

Lav dig en plan for efteråret. Skriv alle ugerne ned og skriv så, hvilke ting du vil have fokus på i hvilke uger.

Lav også lister med dine indkøb, så du ikke shopper amok, fordi du er sulten, ikke kan finde på noget nede i supermarkedet eller fordi de har 5 skodting til 1 skodtings pris.

Vær forberedt...Og tag den ting først som taler mest til dig og som er mest overskuelig. Så har du allerede en lille sejr.

Tænk på at lægge til istedet for at trække fra.

Sørg for at putte flere af alle de gode ting ind og flyt fokus fra forbud. Din opmærksomhed er som en lommelygte og det du lyser på er det der sker i dit liv. Mere af det.

Vær god ved dig selv

Vær taknemmelig for det, du når istedet for at skælde ud over det du ikke når. Lav en lille status hver weekend over de ting, du nåede.

Få dig en makker, som du kan dele og sparre med

Og så til maden - juhoo

Her er også nogle guidelines, som du kan vælge at bruge for at glæde din krop.

Helt generelt:

Spis dig godt mæt hver dag i masser af grønt, gode proteiner og kvalitetsolie.

Undgå raffinerede produkter og tilsætningsstoffer.

Hvis du vil tabe dig så undgå i en periode hvedemel i form af brød og pasta. Hvis du er rigtig striks så undgår du også i en periode ris og kartofler - men det vil jeg nu ikke anbefale i en længere periode!

Sørg for at holde et stabilt blodsukker hen over dagen - dvs ikke sulte og så gå amok i sukker.

Spørg hvis du vil vide mere om blodsukker, stabilitet eller andet fra disse guidelines.

• Morgenmad

Spis mere:	Spis mindre af:
Grønt f.eks. i form af smoothies, juice, grøntsager skåret i små stykker eller ristet på panden med et spejlæg.	Brød, croissanter, morgenmadsprodukter, sukker
Protein f.eks. i form af æg: kogt, spejlet, bagt i muffinform, som omelet eller tynd pandekage, lyst kød, hummus, kikærter, fisk, chigrød,	

• Mellemmåltider

Spis f.eks:	Spis mindre:
Grøntsagsstænger m. hummus Riskiks med peanutbutter eller æg Lidt mandler vendt i kakao Banan/æg pandekage Grøntsagsmuffin Skinkerulle m salat	Kage, slik, sodavand, ostemad, croissant, chips

• Søde sager

Spis f.eks.	Spis mindre:
Raw food kager på mandler, nødder og tørret frugt Popkorn lavet i gryde med kokosolie Chokolademousse på blendet banan, avocado og kakao Mandler og rosiner vendt i kakao eller lakridspulver Smoothie frosset til softice Mørk chokolade - over 70% Frugt drysset med kakao eller lakrids	Sukker og hvedemel og raffinerede sager Slik, chips, sodavand, kage mm

- Frokost

Spis f.eks: Tunge salater m grøntsager Rester fra aftensmaden Bagte grønstager Kyllingesalat Laksesalat Omelet med grønt Wok med grønt og kylling Linsesuppe Quinoamuffins Rødbedehummus Grillet fisk og bagt grønt Hytteost og avocado	Spis mindre: Lyst brød Pasta Sandwich
--	---

- Aftensmad:

Spis f.eks: Fiskefrikadeller med råkost Falafler med quinoasalat Et fad med fem forskelligt slags rå grønt Grillet laks og stegte grøntsager Bagt aubergine m tomatsose Kyllingespyd m peanutsauce og salat Kylling med sesam og sellerifrittern Indisk dahl Torsk med æg og grønkålssalat TIP: Fyld halvdelen af tallekenen med grøntsager En lille håndfuld protein En lille håndfuld stivelse som quinoa, amaranth, hirse, boghvede, ris, kartofler, majs Gode olier i form af koldpresset oliven,- sesam- og hørfrøolie, avocao, oliven, mandler, nødder og frø. Økologisk rigtig smør.	Spis mindre: Brød Pizza på dej Hvede burger Sovs og kartofler Pastaretter TIP: Udskift pasta med grøntsager i spirilizer (en lille maskine som du kan lave grønt om til lange pasta snore - squash er mest pastalignende) Spis dem rå eller lad dem trække i kogende vand over i 2 min.Lav pizzabund af fintblendt blomkål, æg og parmesanost
--	--

Eventuelle kosttilskud:

Jern, zink og magnesium - evt chrom, hvis du er meget sukkertrængende

En multivitamintablet

Omega 3 til at stabilisere dit inflammations niveau i kroppen og hjælpe dine celler. En god fiskeolie eller hørfrøolie.