

Shape4life

En bra sammansatt kostplan är viktigt för att du ska nå ditt mål. Jag förväntar mig att du är 100% disciplinerad för att förändra nå ditt mål. Jag tvekar inte att du kommer leverera detta.

Gå gärna med i **hemliga facebookgrupp** -

<https://www.facebook.com/groups/303198279820215/?fref=ts> där du kan diskutera med medlemmar och ställa frågor till Shape4life.

Länk till träningen

<https://exorlive.com/m/?skin=574aa46d288b&culture=sv-SE#/register/85d759a6ecd543359397d1567c884923>

Varje SÖNDAG/MÅNDAG skickar du mail till mig om hur det går med din kost och träning. Det är en viktig del att du skickar dessa uppgifter till mig. Jag tvekar inte att du kommer leverera detta.

- Din vikt – du väger dig enbart hos mig så beskriv en känsla tex med kläder men du kan ta omkrets.
- Hur är din sömn
- Har du följt kostplanen
- Har du följt träningsplanen
- Övrigt – funderingar/frågor

Din frukost ska bestå av:

Protein-alternativ:

- **Alt.1:** 200g kvarg (0,1% - 0,3%)
- **Alt. 2:** 2 st hela ägg
- **Alt 3:** Smoothie

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 30g havregryn
- **Alt.2:** 2st wasa-knäckemackor

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** 10g nötter/frön
- **Alt.2:** Fettet kommer ifrån dina ägg

Energi	327kcal (Alt.1)	320,6kcal (Alt.2)
Protein	30g (Alt.1)	22g (Alt.2)
Kolhydrater	27g (Alt.1)	20g (Alt.2)
Fett	10,4g (Alt.1)	16g (Alt.2)

Ditt mellanmål ska bestå av:

Protein-alternativ:

- **Alt.1:** 150g kvarg (0,1% - 0,3%)
- **Alt. 2:** 150g minikeso (1,5%)

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 100g hallon (fryst vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (fryst vikt)

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

Energi	183 (Alt.1)	215kcal (Alt.2)
Protein	26g (Alt.1)	28g (Alt.2)
Kolhydrater	15,4g (Alt.1)	14,2g (Alt.2)
Fett	0,75g (Alt.1)	4,2g (Alt.2)

Din lunch ska bestå av:

Protein-alternativ:

- **Alt.1:** 150 g kycklingbröstfilé utan skinn
- **Alt. 2:** 125 laxfilé
- **Alt. 3:** 125 gram nötfärs
- **Alt. 4:** 150 gram tonfisk i vatten
- **Alt. 5:** 150 gram tofu, bönor, linser, qourn, svamp eller ost.
- **Alt. 6:** 175 gram räkor, torsk och sej

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1-Alt.6:** 50 g okokt råris eller 160g potatis eller 50g okokt couscous eller 50 g bönpasta/linspasta eller 1 dl rotfrukter.

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** 1/2 avokado
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror
- **Alt 3:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror
- **Alt 4:** 1/2 avokado
- **Alt 5:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror
- **Alt 6:** 1/2 avokado

Energi	386 (Alt.1)	348kcal (Alt.2)
Protein	38,7g (Alt.1)	26g (Alt.2)
Kolhydrater	33,4g (Alt.1)	26g (Alt.2)
Fett	10g (Alt.1)	15,2g (Alt.2)

Ditt mellanmål ska bestå av:

Protein-alternativ:

- **Alt.1:**30 g Whey 100% Proteinpulver (blandas med vatten)
- **Alt. 2:** 150g minikeso (1,5%)
- **Alt. 3:** 150 kvarg
- **Alt 4:** 1 ägg

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 1 hel banan
- **Alt.2:** 100g hallon (frost vikt)
- **Alt. 3:** 100g blåbär (frost vikt)
- **Alt. 4:** 1 äpple

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.3:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.4:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

Energi	241 (Alt.1)	215kcal (Alt.2)
Protein	24,6g (Alt.1)	28g (Alt.2)
Kolhydrater	28,5g (Alt.1)	14,2g (Alt.2)
Fett	2,6g (Alt.1)	4,2g (Alt.2)

Din middag ska bestå av:

Protein-alternativ:

- **Alt.1:** 150g nötfärs 10% fett
- **Alt. 2:** 150g tonfisk i vatten avrunnen vikt
- **Alt.3:** 150g kyckling
- **Alt. 4:** 150g skaldjur/vit fisk/räkor
- **Alt. 5:** 150 gram tofu, bönor, linser, qourn, svamp eller ost.

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** Grönsallad, wokgrönsaker, broccolimix mm. **Mängd:** Valfri mängd, dock under 250gram.

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2,3 och 4:** 1/2 avokado **eller** 10g olivolja.

Energi	276 (Alt.1)	274kcal (Alt.2)
Protein	33,3g (Alt.1)	35g (Alt.2)
Kolhydrater	7g (Alt.1)	9g (Alt.2)
Fett	11g (Alt.1)	9,4g (Alt.2)

Ditt mellanmål ska bestå av:

Protein-alternativ:

- **Alt.1:** 150g kvarg (0,1% - 0,3%)
- **Alt. 2:** 150g minikeso (1,5%)

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 100g hallon (fryst vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (fryst vikt)

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

Energi	183 (Alt.1)	215kcal (Alt.2)
Protein	26g (Alt.1)	28g (Alt.2)
Kolhydrater	15,4g (Alt.1)	14,2g (Alt.2)

Fett

0,75g (Alt.1) 4,2g (Alt.2)

Alla ovannämnda mått gäller i EJ TILLAGAD form. Dvs du väger maten INNAN du har tillagat den

MÅL/Delmål

Det är viktigt att ha mål med sin kost och träning. Det ska vara positiva känslor kopplade till ditt mål för att det ska bli hållbart. Sätt en lapp på ditt kylskåp eller ha det i plånboken - där du kan se ditt mål. När du nått ett mål - så hitta ett nytt mål. Det gör att du kommer lyckas att fortsätta med ditt nya hälsosamma liv.

Målet ska vara något du vill för din egen skull. Inte beroende vad andra vill. Sätt gärna ett start och slutdatum - lättare att hålla sig till planen.

Målet ska alltid vara realistiskt för att du ska kunna nå målet.

Det första du gör är att sätta dig ner och skriva ditt mål/delmål **SMARTA MÅL**. Specifikt (tydligt vad som ska uppnås), mätbart, Accepterande, realistiskt, tidsbundet.

Skriv ner ditt

mål:.....
.....

Beskriv dig med 3 ord

(positiva):.....
.....

Beskriv dig med 3 ord som du skulle vilja

vara:.....

MÅL:

- **Välmående**
 - **Ökad energi**
 - **Bättre kondition och ork**
-
- **Bild:** Vi vill att du tar en bild denna vecka, framifrån, bakifrån och från sidan. (i underkläder eller badkläder) Denna bild sparar ni. Gör detta igen efter halva tiden.
 - **Vätska,** ca 1,5-2 liter om dagen.
 - **Sömnen,** är viktig för att kroppen ska återhämta sig och man brukar säga ca 7 timmar är normalt.

- **Stress**, kan påverka våra kostvanor negativt. Försök hitta en balans. Hitta lösningar. Avslappning eller yoga är ett bra komplement.
- **Tips på avslappning** – App – ”lugn och lyckling” eller Lars-Eric Uneståhl
- Är det något du undrar över så maila oss helendinpt@gmail.com eller helen.and@telia.com eller info@shape4life.se
- **TIPS på proteinpulver:** <https://www.gymgrossisten.com/whey-protein-1000-g/820256R.html>

Vid träning:

Innan träning - Ett större mellanmål nedan eller ett mål 2 timmar innan.

ETT AV ALTERNATIVEN Direkt efter träningen - Efter och under din träning rekommenderar jag dig att dricka mycket vatten. Ca 2 liter under hela dagen. **Ät direkt efter träningen** - återhämningsmål (helst innan 20-30 min efter pass) där det ska ingå proteiner och kolhydrater. Detta för att bygga upp kroppen på nytt (träning bryter ner kroppen) kolhydrater och protein direkt efter träning, ca 1 g kolhydrater/kg kroppsvikt och 10-20 gram fullvärdigt protein totalt. 1 ägg innehåller 7 g protein. 1 banan 22 g kolhydrater, 1 glas lättmjölk 15 g kolhydrater och 10,5 g proteiner. Russin 1 dl 40 gram kolhydrater, hårt bröd 7 gram kolhydrater, skinka 1 skiva 4 g protein, keso/kesella 125 g (en halv burk) 15 gram protein, Kan tex vara

- 2 dl Keso och banan
- 2 riskakor och 1 portion proteinpulver eller 1-2 ägg.
- Smoothie - 2 dl mjölk/havremjolk, 1 dl kvarg, 1 dl blåbär, 2 dadlar
- Smoothie - 2 dl lättmjölk, 2 dl kvarg, 1 dl blåbär
- Smoothie - 2,5 dl kvarg, 1 dl hallon, 1 dl blåbär, 10 st russin
- 2,5 dl kvarg och 1 banan eller 1 dl bär
- Knäckebröd med ägg
- Vegansk smoothie - 100 g silketofu, 2 dl sojadryck, 1 banan, 1 dl mango
- Har du tränat väldigt hårt och svettas mycket fyll på ditt natriumförråd. Efter träningen när du kommit hem bör du äta som en lunch/middag eller ett större mellanmål (brukar säga inom ca 2 timmar)

Proteinkälla tex ägg eller proteinpulver och en frukt/bär. Sedan efter max 2 timmar ett vanligt mål eller större mellanmål.

Allmänna råd från coachen:

Börja varje morgon med ett glas ljumet/varmt kokt citronvatten eller/och riven ingefära (droppa i från en citron) det renar kroppen. **Eller gör egen ingefärsshot** och ta varje morgon 75 ml. Skala ingefäran och gör den till ca 1 cm bitar. ”Hacka” med en gaffel på varje bit för att få ut mera av ingefäran. Sjud ca 350-400 gram ingefära i 1,5-2 liter vatten i ca 30 min. Ta av

från platan och låt svalna till fingervarmt. Sila bort ingefärsbitar. Spar och använd i te eller matlagning. Tillsätt 100 ml honung. Pressa ur saften från två till-tre citroner och häll i och rör om i kastrullen. Låt svalna helt och ställ in i kylskåp. Håller ca 2 veckor i kylskåp.

Kommentar din coach:

Rekommenderar dig så mycket vardagsträning som möjligt och stärka coren.

Ät mycket grönt/frukt, så att du får i dig olika vitaminer och mineraler från kosten. Att ta tillskott av c-vitamin ett tag är att rekommendera.

Laga storkok. Här kan du välja lite mera fritt.

Lycka Emilia :)

Helen Odenäng –Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/ 070-6060933

- info@shape4life.se
- helendinpt@gmail.com
- www.shape4life.se
- www.body4balance.se

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM-NORRKÖPING-NYKÖPING-LINKÖPING-VÄXJÖ-OSKARSHAMN-VÄSTERVIK-VIMMERBY-SÖDERTÄLJE-UPPSALA – Hela södra Sverige till mellersta Sverige

COPYRIGHT (©) SHAPE4LIFE www.shape4life.se