

Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

Namn: Merita Muric-Rama

Grundprincip (enkelt att följa)

- Ät 3 huvudmål + 2–3 mellanmål
- Tänk "handmodellen" istället för att väga

:

- Protein = 1 handflata
- Kolhydrater = 1 knytnäve
- Fett = 1 tumme
- Grönsaker = minst 2 nävar

Fokus: mer protein → bättre mättnad, mindre sötsug

Frukost

Fortsätta med knäckebröd men ta istället för: ost + sylt

Testa:

- Knäckebröd + ägg + keso + grönsaker
- Knäckebröd + kalkon/kyckling + avokado
- Naturell yoghurt/kvarg + bär + nötter

Tips: behåll knäckebröd – men lägg till protein

Lunch (enkelt & mättande)

Bra att du redan äter kyckling + ris + sallad

Men justera lite:

- Kyckling/fisk/ägg
- Ris/potatis/quinoa
- Stor sallad
- lite fett (olja, avocado, dressing)

Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

Alternativ:

- Kycklingsallad med fetaost
 - Tonfisksallad med ägg
 - Omelett + sallad + bröd
-

Mellanmål (superviktigt!)

För att minska sötsug på kvällen:

Bra alternativ:

- Kvarg/yoghurt + bär
 - Ägg + frukt
 - Keso + lite honung
 - Handfull nötter + frukt
 - Smoothie (yoghurt + bär + lite havre)
-

Middag (17–18, perfekt)

Fortsätt enkelt:

- Protein: kyckling, fisk, kött, ägg
- Kolhydrater: ris/potatis/rotfrukter
- Grönsaker

Variation:

- Lax + potatis + sås
 - Kycklingwok
 - Tacobowl (utan fläsk, kör nöt/kyckling)
-

Kvällsmål (ersätt det söta)

Här är nyckeln för dig istället för sött:

- Kvarg med bär + lite mörk choklad
- Proteinrik smoothie
- Äpple + jordnötssmör
- Yoghurt + kanel

Målet: dämpa sötsug, inte förbjuda

Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

Övriga enkla tips

- Drick vatten regelbundet
 - 1 kaffe/dag = helt ok
 - Ingen stress – små steg räcker
-

Träning hemma (20 min, 2–3 ggr/vecka)

Superenkelt upplägg: 30 sek arbete / 30 sek vila x 3 varv

Pass (20 min):

1. Knäböj
2. Armhävningar (på knä ok)
3. Höftlyft
4. Plankan
5. Utfall

- promenader med vagnen = bonus
-

Viktigt återhämtning (mammaledig + sömn)

- Prioritera regelbunden mat → stabil energi
 - Inte för hårt – om du är trött
 - Fokus: må bra + små förändringar
-

En enkel regel Ät protein i varje måltid – så löser sig mycket automatiskt. Du kommer känna dig mättare!

Lycka till!

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

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

Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

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

COPYRIGHT (©) SHAPE4LIFE www.shape4life.se 2026