

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.

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 ananas, papaya, banan, blåbär, kiwi, ägg, yoghurt.
- **Alt.4:** 1 Ägg, 1 dl kvarg

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 1 dl bär
- **Alt.2:** 1 banan
- **Alt 3:** Smoothie ananas, papaya, banan, blåbär, kiwi, ägg, yoghurt.
- **Alt.4:** 1 dl havregryn (gröt) ½ banan

Fett-alternativ:

- **Alt.1:** 10g nötter/frön
- **Alt.2:** Fettet kommer ifrån dina ägg
- **Alt 3:** Fettet kommer ifrån dina ägg
- **Alt.4:** 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%)
- **Alt. 3:** 1 ägg

Kolhydrats-alternativ:

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

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.

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:** 150 gram räkor, torsk och sej

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1-Alt.6:** 1 dl rotfrukter, 1 stor tallrik sallad, 1 dl blomkålsris, 1,5 dl keso, 1 dl matvete/qinoua

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 Keso
- **Alt. 3:** 150 kvarv
- **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%)
- **Alt. 3:** 1 ägg

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 100g hallon (fryst vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (fryst vikt)
- **Alt. 3:** 1 frukt

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

-
- **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>

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.

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

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