

BALANSERAD  
LEDIGHET

# SOMMAR TIPS



# CHECKLISTA INFÖR SOMMAREN



## **Vattenflaska**

-Du ska dricka mycket vatten både under och mellan träningen. Att köpa en flaska att ha nära tillhands ger en bra påminnelse för att få i dig mycket vätska.

Rekommenderar att man dricker 3-5 l vatten/dag.

## **Matlådor**

- Att köpa på sig matlådor så det finns hemma och förberedda mat 1-2 gånger i veckan underlättar din vardag. Tips på bra matlådor sälj på Clas Ohlson.

## **Shake**

-Är bra att införskaffa sig då detta är ett enkelt mellis att ta md på språng

## **Utrustning**

-Ha alltid med dina miniband, och gärna en Kettlebell men viktigast av allt dina tränings skor, du kan träna vartsomhelst i sommar!

Välkommen till vår E-bok som ger dig användbara tips för att hålla en hälsosam kost och träning under sommaren. Att kunna unna sig samtidigt som man tar hand om sin hälsa är nyckeln till en hållbar livsstil.

Här kommer några av våra enkla och effektiva råd för att upprätthålla en 80-20 tänk under sommarmånaderna.

## ***START: Sätt realistiska mål under sommaren:***

- Bestäm vad du vill uppnå för mål under sommaren
- Hur mycket träning kan du få till på sin semester?  
(skriv gärna ner dessa)



### *1. Aktivitet utomhus:*

Utnyttja det fina vädret och tänk någon aktivitet varje dag, det kan vara en promenad, Yoga , utomhuspass, välj ett av våra livepass och bjud in vänner och familj sätt på storskärm och kör

### *2. Fyll tallriken med färska frukter och grönsaker:*

Sommaren är högsäsongen för färska frukter och grönsaker, så passa på att fylla tallriken med mycket färg. Det är fulla av vitaminer, mineraler och antioxidanter som stärker ditt immunförsvar och ger dig energi.

### *3. Planera för Picknickar och grillkvällar:*

Sommaren är perfekt för picknickar och grillkvällar, planera hälsosamma alternativ som mastiga sallader, grillad kyckling eller fisk, och fruktiga smoothie. Varför inte en härlig fruktsallad till efterrätt.

Tänk tallriksmodellen med mycket sallad, (handflata) protein och (knytnäve) kolhydrater. (Tumme) sås.

### *4. Njut av sommarens Godsaker - Med Måtta*

Glass, glass och ännu mera glass! Det är lätt att överkonsumera sötsaker under sommaren. Njut av godsakerna med tänk på portionerna och försök att välja lägre sockerhalt och tänka tallriksmodellen vid måltider och mycket grönt.

### *5. Ät smart ute:*

Beställ en sallad före huvudrätten, om det är en bra sallad är den fiberrik och ger dig en bra grund. Drick ett stort glas vatten före maten och tugga sedan långsamt.

### *Maten:*

Fokusera på att behålla dina rutiner kring maten.

-Ät regelbundet och se till att du har protein till varje måltid så du håller dig mätt och minskar chanserna att bli sötsugen

-Grillad mat kan vara hälsosam och god. Grilla ditt protein, grönsaker och ugnstrostad potatis är perfekt middag. Undvik färdiga såser då det ofta springer iväg i energi. Tillsätt istället fetaost eller avokado som fettkälla.

(Se även tabell med tips på olika såser)

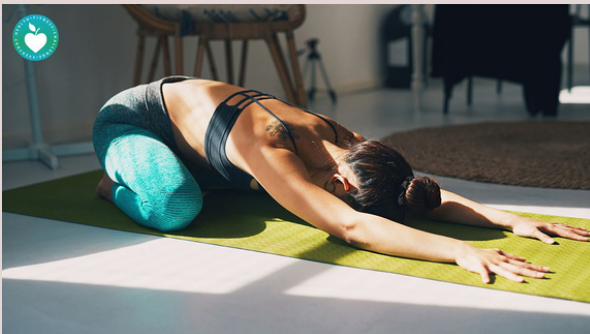
-Efterrätt är gott, ät den om du vill! Men viktigt att du då njuter av den. Om du inte vill äta hela, varför inte dela med någon?



### *VA SNÄLL MOT DIG SJÄLV!*

Håll igång med rutinerna, se till att träna regelbundet och äta mat du mår bra utav. Då ger du dig själv kärlek och respekt.

Se till att vara snäll mot dig själv- Du har bara en kropp!



# GRILLA SMART



## KORV OCH HAMBURHARE

VÄLJ MAGERT PROTEIN=

VÄLJ KYCKLINGKORV ELLER MATRÄTT KORV  
VÄLJ GÄRNA FISK ELLER KYCKLING SOM  
GRILL ALTERNATIV ALT GÖR EGNA  
HAMBURGHARE PÅ NÖTFÄRS 12% FETT ( HÄR REKOMENDERAR VI GODA SPETT MED HÄRLIGA GRÖNSAKER)

BYT UT HAMBURGAREDRESSING MOT  
LIGHT DRESSING

TA 1 BRÖD AV HAMBURGAREN OCH SKIPPA  
POMMES

VÄLJ OSÖTAD KETCKUP OCH SENAP



## SÅSTIPS MED FÄRRE KCAL

### BEARNAISESÅS

( CA 300 KCAL 4 PORT)

3DL NATURELL KVARG

2ST ÄGGULA

1MSK VINÄGER

2MSK DRAGON (TORKAD)

1MSK PERSILJA

VISPA ÄGGULORNA OCH BLANDA SEDAN I  
SAMTLIGA INGREDIENSER.

### TZATSIKI

( CA 200 KCAL 4 PORT)

200G TURKISK YOGHURT MED EXTRA  
PROTEIN

1DL RIVEN GURKA

3 KLYFTOR VITLÖK

SALT

LÄGG YOGHURTEN I EN SKÅL OCH RIV  
GURKAN.

PRESSA SEDAN VITLÖKEN OCH BLANDA  
ALLA  
INGREDIENSER I EN SKÅL.

## POWERBYLISA -Sommarbingo

*Mentalt och fysiskt stark*

Klä dig färgstarkt	Meditera 3 min	Hoppa i vattnet ifrån brygga eller båt	Stäng av telefonen en hel dag
Gå 20.000 steg	Ät det godaste du vet och NJUT	lägg dig på rygg i gräset och kolla på molnen minst 5 min UTAN telefon	Äg dina val aktivt en hel dag
Yoga/meditera utomhus	Besök ett utegym och träna minst 5 övningar	Affirmationer: säg högt till dig själv- JAG ÄR UNIK & JAG ÄR VÄRDEFULL	Gör något du tycker är lite läskigt - hur kändes det efteråt?
Gör dig en god måltid med så många färger du kan	Bada Naken	tillsammans med en kompis: hur många burpees kan ni göra ihop på 2 min	Gör en mindmapp fför hösten 2024 vad vill du du göra då? vad vill du satsa på 6 månader? hur vill du må?



### Vatten:

Drick tillräckligt med vatten, särskilt när det är varmt ute och du tränar. Undvik att dricka för mycket sockerhaltiga drycker och alkohol, som kan leda till uttorkning.

### *Alkohol och socker:*

Alkoholen är en stor kaloribov som vi sällan tänker på. Det blir ofta att vi både äter och dricker vår energi om vi tar 1-2 glas alkohol till maten (som vi annars inte gör) vilket i längden resulterar i mer kalorier än du brukar ta. Självklart ska du kunna dricka lite alkohol under din semester, men behöver det vara varje dag?

Kan du istället byta ut detta mot bubbelvatten, cola zero under vardagarna och hålla alkoholen till helgen?



Ibland slår hungern till innan läggdags. Är det ett sug? Uttorkning eller riktig hunger? Börja med att dricka ett stort glas rumstempererat vatten. Vänta 20 minuter och känn sedan efter. Om det är hunger kan du njuta av en bit frukt eller ett mellanmål.

### POWER YOU!

Vill du bli ditt bästa jag till hösten? Nå din toppform och bli mentalt och fysiskt stark? Då ska du gå personlig coaching med oss, vi kommer släppa platserna 22 JULI och det är start i Augusti- håll utkik på instagram Powerbylisa.