

KØLESKABSLISTEN

NÅR DU SPISER

- Spis 5-6 gange pr dag:
morgenmad – mellemmåltid
– frokost – mellemmåltid
– aftensmad – mellemmåltid



HVORDAN DU SPISER

- Lav din mad selv. Planlæg i forvejen!
Lav madpakke til arbejdet.
- Doser dine portioner! Begynder du at blive mæt? Så stop – overspis ikke.
- Spis langsomt! Læg bestikket ned mellem hver bid.



HVAD SPISER DU

- Hovedmåltider: halvdelen af tallerkenen skal være protein - kød, fisk, fugl, æg, bønner, linser, skyr, hytteost, tofu, sojaprodukter.
- Spis grøntsager, frugt og bær i naturlig form - hver dag. Maks 2 stykker frugt pr dag - du skal også spise almindelig! Undgå tørret frugt.
- Spis fiberrigt - brød, mel, korn, gryn, pasta, ris: mindst 7% fibre. Undgå hvidt brød! Nøgelhulsmæret er godt!
- Mellemmåltid: mindst 10% protein og maks. 10% sukker i det du spiser!
- Undgå sukker som i syltetøj, marmelade, honning, nøddecreme, juice, læskedrik, Vitamin Well, energidrik - og vær forsigtig med alkohol. Mejeriprodukter: vælg naturel. Smagsat yoghurt – vælg dem som er uden tilsat sukker.
- Vand er det bedste at drikke!
- Undgå produkter med mange ingredienser eller "flashy" indpakning. Det er ofte meget forarbejdet.



HVERDAGSRUTINER

- Drik mindst 1,5 L vand pr dag. En vandflaske er smart!
- Tag dine vitaminer!
- Bevæg dig hver dag! Træn så du bliver svedig og forpustet mindst 3 gange om ugen.
- Søvn – sov mindst 8 timer hver nat. Ingen smartphones ved sengen – anskaf et almindeligt vækkeur.
- Stress? Planlæg så meget du kan! Reducer din skærmtid!
- Best Weight – bedste vægt: lev så sundt du kan, men tillad dig selv at nyde livet samtidig. Gør din hverdag så god som muligt. Når du engang i mellem vil unde dig selv noget godt, så nyd det uden dårlig samvittighed!

