

BOOST LØPEGLEDEN

Januar Boost!



Forord

Lite er mer motiverende enn følelsen av en NY START!

Og jeg vet ikke hvordan det er med deg, men jeg tar all den ekstra motivasjonen jeg kan få i en hektisk hverdag!

Nyttår er på ingen måte noen klisje!

Det er en gylden mulighet til å gi hverdagen en skikkelig BOOST og kommer godt i gang med å etablere gode vaner, også er målet å få disse til å vare!

Og hvordan skal man få til det?



I dette hefte har jeg samlet mine beste tips for hvordan du sette deg gode mål og ikke minst bli RÅ på å gjennomføre det du har bestemt deg for!

Vi ser nøye på årsaker til sukkersug, og hva du kan gjøre med dette, du får også en enkel innføring i min kostholdsfilosofi, som er selve nøkkelen for deg som har et ønske om å gå ned i vekt!

Er du klar?!

Desiree

Bli RÅ på å gjennomføre!

Forskjellen på de som lykkes med en varig endring og de som stadig må sette seg de samme målene om og om igjen er at de som lykkes er RÅ på å gjennomføre, selv når ting ikke går etter planen.

De justerer planen, og går videre!

Hva er ditt hvorfor?

De fleste er gode på å sette seg mål, men har du tenkt over HVORFOR dette målet er viktig for deg?

Hva blir bedre for deg og ditt liv når du når dette målet?

La en realistisk plan!

Lite tid til trening?

Da er det kanskje ikke så realistisk for deg å trene 3-4 ganger i uka?

Kan du få gode resultater ved å trene 2 ganger i uka? Ja, når du gjør det uke etter uke, og har et godt program kan du det!

Ikke glad i å lage mat?

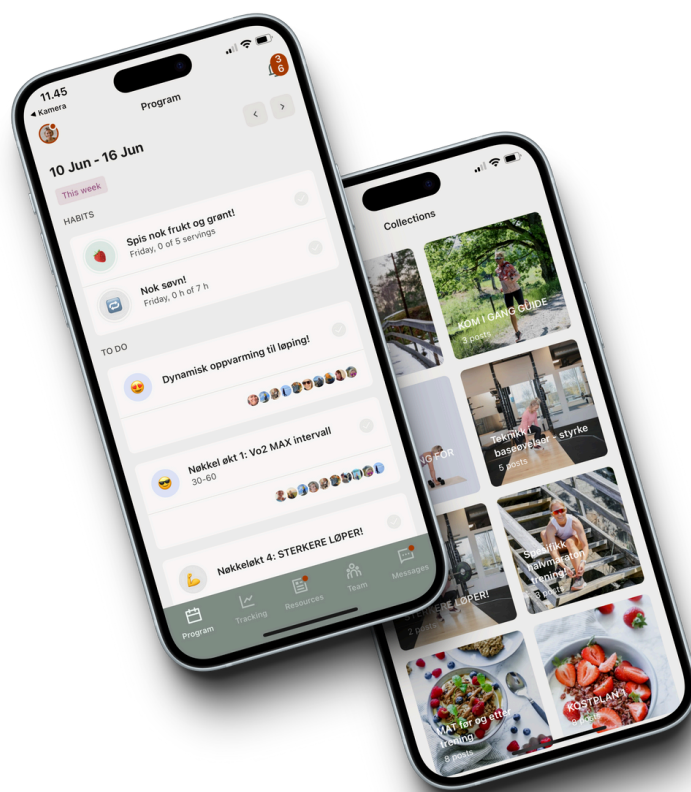
Da er det kanskje ikke så realistisk å skulle mekke masse forskjellige måltider hver eneste dag?

Er det bedre for deg å bruke 30 minutter på å lage klar måltider for flere dager av gangen, så trenger du ikke tenke på det?

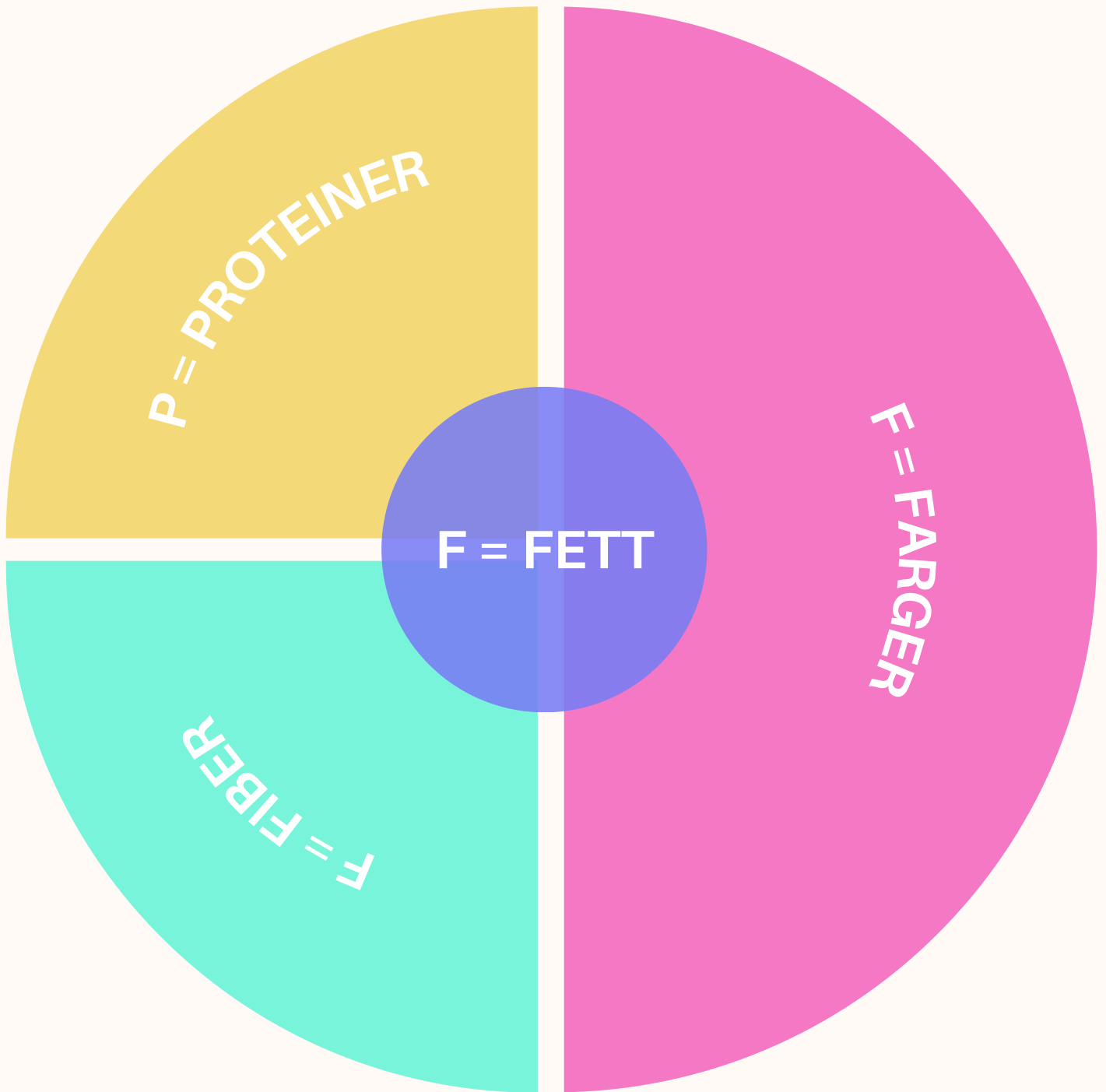
Bli din egen heiagjeng!

En av de viktigste faktorene for motivasjon og gjennomføring er MESTRING!

Husk å gi deg selv en innvendig high five for alle dine små, daglige seriere!

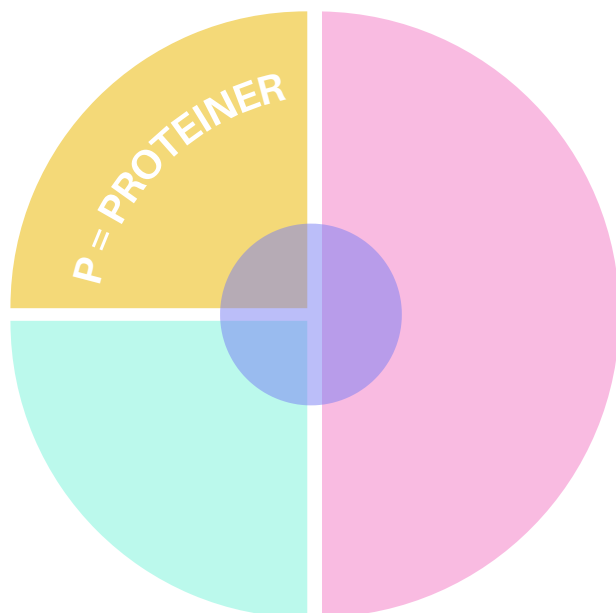


PFFF = oppskriften på et balansert måltid



P = PROTEINER

Alle hovedmåltider bør bestå av ca. 1/4 tallerken med proteiner. Det tilsvarer mellom 100-150 gram fisk, kylling, kjøtt, egg, osv. Om belgvekster er din proteinkilde, kan mengden godt økes til 200-250 gram.



Hvorfor?

Proteiner er kroppens byggesteiner og er med på å danne muskler, bindevev, organer, negler, hår, hud, hormoner, immunstoffer, skjelett og mye mer!

Proteiner gir i tillegg en god metthetsfølelse som varer lenge, god energi, stabilt blodsukker og minsker sukkersug og cravings!

Gode proteinkilder:

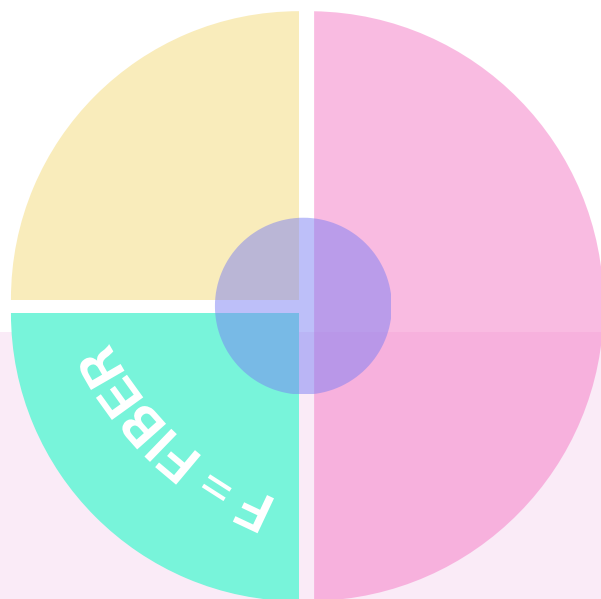
Magre meieriprodukter, egg, kylling, kalkun, magert kjøtt, fisk, skalldyr, tofu, quinoa og diverse belgvekster



F = FIBERRIKE KARBOHYDRATER

Alle hovedmåltider bør bestå av ca. 1/4 tallerken med fiberrike karbohydrater.

Hvorfor?



Karbohydrater er kroppens foretrukne energikilde, hjernens drivstoff, din eneste kilde til fiber, og en viktig kilde til antioksidanter, vitaminer og mineraler.

Karbohydrater er også viktig for kroppens produksjon av lykkehormonet seretonin. Så nok karbohydrater i kostholdet vil øke både følelsen av tilfredshet og gi deg bedre humør!

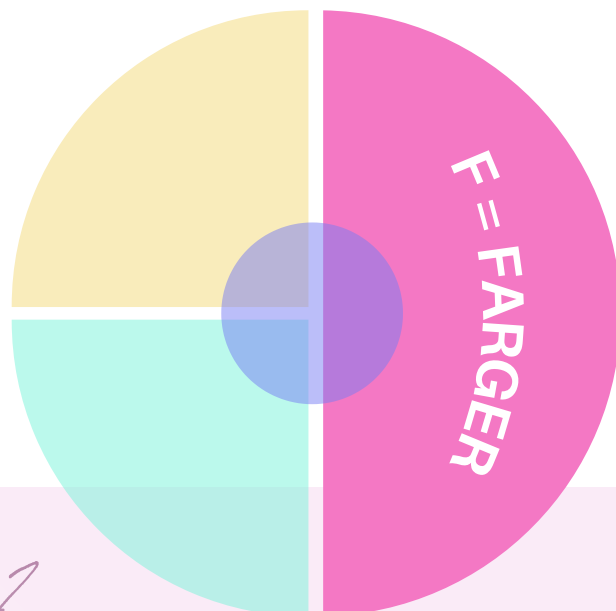


Gode kilder:

Havregryn, chiafrø, quinoa, havreris, byggris, knekkebrød, poteter, fullkornspasta, grovt mel, grove grønnsaker/frukt.

F = FARGER

Alle hovedmåltider bør bestå av ca. 1/2 tallerken med fargerike grønnsaker, frukt og bær.



Hvorfor?

For at kroppen skal skille ut metthetshormoner må magesekken strekkes. Det er en av årsakene til at mange som spiser mindre for å gå ned i vekt opplever at de er sultne og har sukkersug.

En enkel metode for å øke volumet på et måltid – uten å øke kalorimengden – er å spise frukt og grønt. I tillegg bidrar et høyere inntak av frukt og grønt med viktige vitaminer, mineraler og antioksidanter.

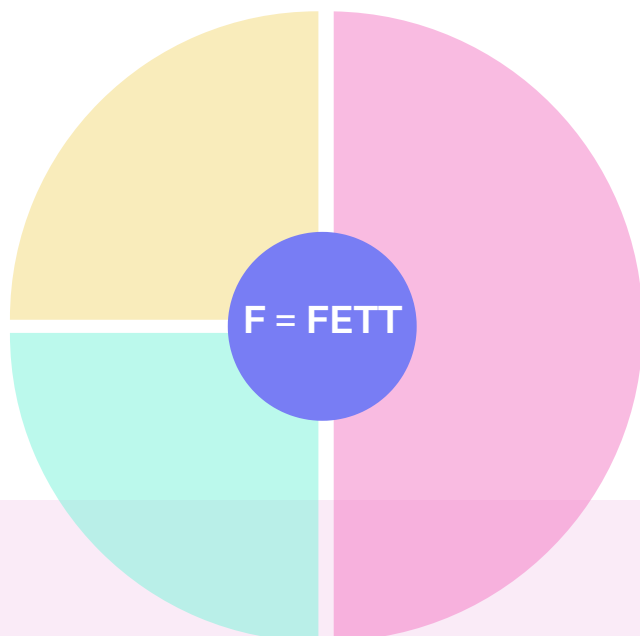


Gode kilder:

Her kan du velge hva du vil! Men husk at du bør være flink til å variere, slik at du får i deg ulike vitaminer, mineraler og antioksidanter.

F = FETT

Alle hovedmåltider bør inneholde ca. 1 ss sunt fett!



Hvorfor?

Flere av vitaminene du inntar daglig kaller vi for fettløselige. Det vil si at du må spise dem sammen med litt fett for at kroppen skal kunne bruke dem.

Fett skiller også ut metthetshormoner slik at du holder deg mett lenger, i tillegg til at det stabiliserer blodsukkeret. For å ikke nevne at fett også er en smaksforsterker, som gjør at du føler deg mer tilfreds med måltidet!

Gode kilder:

Nøtter, frø, fet fisk, avokado, planteoljer og oliven.



TA ROTTA PÅ SØTSUG OG CRAVINGS.

Kjenner du deg igjen?

- Sulten kort tid etter et måltid?
- Ofte lyst på søtsaker eller salte og fete snacks?
- Kjempe sulten på kvelden?
- Tenker du mye på mat?

Ja, da opplever du det som ofte blir betegnet som søtsug eller cravings. La oss bare starte med å ha en ting helt klart. Manglende viljestyrke er ikke årsaken til hverken søtsug eller cravings. Det er noe vi alle opplever i perioder, og grunnen er sannsynligvis noe så enkelt som:

- For lite mat i løpet av dagen.
- For lite mat som gir god metthetsfølelse.
- Dårlig søvn.
- Stress.
- Rett før mensesen?
- At du har spist mat som gir store svingninger i blodsukkeret tidligere på dagen.
- Et restriktivt tankesett når det kommer til mat?@

Og dette kan vi jo faktisk gjøre noe med!

SETT SAMMEN MÅLTIDER SOM GIR GOD ENERGI OG METTER LENGE!

Hormoner som skilles ut i fordøyelsessystemet regulerer appetitten fra måltid til måltid.

Sulthormoner skilles ut i magesekken når den er tom.

Når magesekken blir fylt med mat, avtarsultfølelsen.

Så hvis du spiser små mengder mat, eller mat med lite fiber, skurrer sulthormonene seg raskt påigjen etter et måltid.

Kombinerer du dette med at maten du spiser gir rask/høy blodsukkerstigning har du oppskriften på sult og cravings.

- **Tenk at måltidet burde ha et visst volum, slik at magesekken FYLLES og det utskilles metthetshormoner.**
 - **Grønnsaker, salater, frukt og bær er derfor lurt å legge til for å øke næringsinnhold og volum-uten at det øker kaloriene noe særlig.**
 - **Sørg for å ha litt proteiner i hvert måltid. De metter lenge og gir et stabilt blodsukker.☐**
 - **Fiber fra frukt, grove grønnsaker, grove kornprodukter, nøtter og belgfrukter sveller når de kommer ned i tarmene dine.**
 - **Ikke bare er dette gull for tarmhelsen, det gir også en lengre metthetsfølelse og hjelper deg regulere blodsukkeret.**
 - **Fett stimulerer til utskillelsen av et hormon kalt CCK. Dette er et metthetshormon. Itillegg gir litt fett i måltidene mer stabilt blodsukker og øker følelsen av tilfredshet = mindre sult og cravings.**
-

PRIORITER NOK SØVN.

For lite søvn påvirker produksjonen av sult og metthetshormonene, Leptin og Ghrelin.

Og en god balanse mellom disse er helt avgjørende for å unngå søtsug og cravings.

Om du får for lite søvn påvirkes denne balansen, og du vil føle deg mer sulten enn om du hadde vært uthvilt. Samtidig som det vil kreve mer mat for at du skal føle deg tilfreds

- **Ha faste leggetider.**
- **Unngå blått lys før leggetid.**
- **Sørg for at du får dagslys i løpet av dagen.**
- **Ha det kjølig på soverommet.**
- **Unngå koffein og alkohol før du skal sove.**

Hva med hormonene dine?

Lavt østrogen = mer sukkersug.

Når er østrogenet lavt?

- Første dagene av mens
- Det vil svinge mellom høyt og lavt i perimenopausen
- Når du er i overgangsalderen produserer du ikke lenger østrogen.

For Kvinner i peri/menopausen er søvn og kosthold veldig viktig for å ha kontroll på søtsuget.

God fysisk form vil også være en fordel da dette gjør at du klarer å regulere blodsukkeret ditt bedre!

PRIORITER NOK SØVN.

HVA MED MENSEN?

Mange kvinner opplever både nedstemthet, humørsvingninger, lite energi, smerter, søtsug og cravings dagene før menstrasjon.

Mye av årsaken til søtsuget er helt klart hormonelle svingninger, men mange får også lyst til å spise søtt fordi det både hjelper på humøret og gir rask energi til en daff kropp.

Jeg tenker at en viktig del av en sunn livsstil er å ta godt vare på seg selv.

Å nære kroppen med bra mat er så klart å vise seg selv god omsorg, men å kunne unne seg litt ekstra uten dårlig samvittighet er også det.

Sørg for at du spiser gode måltider med både grønnsaker, proteiner, fett og fiber.

Fyll gjerne på med vannholdige frukter og bær som appelsin, jordbær, kiwi, meloner, druer, blåbær, bringebær og ananas.

Disse er milde for magen og kan være et godt valg om du har vondt i magen eller føler deg oppblåst.

NOEN PRAKTISKE TIPS:

- Ikke kjøp mer enn du har tenkt til å spise.
 - Kjøp det du har lyst på, men vurder om du vil være fornøyd med en mindre mengde?
 - Del ut sop og snacks i porsjonsskåler fremfor å sette alt på bordet.
 - Glad i å spise store mengder?
 - Forsøk å fylle på med oppskåren frukt, bær, grønnsaker, dipp og popcorn.
-

Et siste råd før du går i gang med 2025!

Det er bare å innse det. Du kommer på et eller annet tidspunkt til å droppe en treningsøkt, gjøre matvalg du angrer på, føle at du har overspist eller ta en dårlig avgjørelse.

Vi har alle vært der, og vet du hva?

Dager som det er også en del av en sunn livsstil.

Så i stede for å gjøre det til et stort problem, stopp heller opp og spør deg selv: Hva er det neste gode valget jeg skal gjøre for meg selv?

Ble det ikke trening i dag?

Kanskje kan du gå deg en tur i morgen?

Spiste du en hel sjokolade mens du lagde middag?

Kanskje du kan spise litt flere grønnsaker til neste måltid?

Droppet du frokosten? Kanskje du kan lage deg en smoothie til kvelds?

Endringer er noe av det vanskeligste vi gjør.

Så vær raus med deg selv, vær tålmodig og gi deg selv lov til å gjøre både positive og negative erfaringer underveis

Du fortjener å ha det bra, du fortjener å føle at du har overskudd, du fortjener å leve i en kropp du er glad i og med, og du fortjener å leve i den beste versjonen av deg selv. Hva endet måtte bety for deg!

Masse Lykke til! Desiree.

Desiree
