



## Accelererede fedtforbrændings strategier

Med disse strategier kan du skrue lidt op for hastigheden, hvormed du taber dig. Effekten er naturligvis kun holdbar, hvis du fortsat arbejder for at få indført de gode vaner, hvor du lytter til din krop og opfylder dens behov. Stopper med at spise i tide osv.

### Tjek dine basis vaner inden du vælger en strategi.

Basis-vanerne hjælper din krop til at samarbejde. Hvis du sjofler dem for meget, vil du ingen glæde have af strategierne.

- Får du vand nok hver dag (ca 0,3 x din vægt / 8 glas)?
- Sover du generelt nok?
- Sørger du for hverdagsbevægelse\*- hver dag?
- Får du grundlæggende de vitaminer du har behov for? (Vitaminpiller og/eller sund mad)
- Indgår grøntsager i alle dine måltider - får du minimum 600 g grønt/frugt hver dag?

*\*Hverdagsbevægelse, betyder at du hver dag står, går på trapper, cykler, går ture, bevæger dig mindst 1 gang i timen. Består din hverdag i at køre bil, sidde ved et skrivebord, køre bil, spise mad og sidde ved et bord/i en sofa. Så mangler du hverdagsbevægelse*

## Vælg en eller flere af nedenstående strategier

### **Skær kulhydraterne ud af din kost 1 uge.**

Fjern alt brød, pasta, korn, tortilla, ris, kartofler og alt med sukker fra din kost 1 uges tid. Rodfrugter skal helst indtages rå eller hvis tilberedte i små mængder

### **Spisevinduer. 1 uge eller så længe du reagere ok på det.**

Indret dig, så du kun har et vindue på 8-10 timer i døgnet, hvor du må spise. Hav fokus på at spise masser af grøntsager, når du spiser. Hvis det er svært, kan du nøjes med at gøre det 2-3 gange pr uge.

### **Dage med dobbelt motion - max 3 uger.**

Sæt 2 træningspas ind nogle dage. Træn fx 10-15 minutters styrketræning om morgenen og løb en tur på 20-30 min om eftermiddagen eller træn endnu et kort styrketræningspas. Tank op med frugt efter træning, for at bevare energien. 2 korte træninger er mere effektivt end 1 lang.

### **Gå grønt amok - så længe du orker.**

Spis minimum 1 kg grønt (ikke frugt) pr dag. En del kan juices, men gå efter at det er grønne juicer med masser af grønt (fx fennikel, spinat, grønkål, agurk, broccoli osv med et minimum af rodfrugter). Grønne smoothies er også effektive til at booste grønt-indtaget.

### **Juice eller smoothie faste - et par dage.**

Snup et par dage kun på grøntsagsjuicer (så må der meget gerne indgå rodfrugter). Brug lidt kvalitetsolie i dine juicer. Eller erstat alle dine måltider med grønne smoothie (må gerne indeholde fedt, protein og frugt!)

### **Optimer din fordøjelse - jævnligt og så længe det kræves.**

En form for rednings-aktion. Hvis du har tendens til hård mave og ofte går længe uden at komme på toilettet, kan du med fordel fokusere på at få denne del i orden. Da kroppen skal samarbejde, for at du kan tabe fedt. Udnyt situationen til at tage toppen af sult og spis dermed mindre. Første gang du er sulten, uden at det er tid til et måltid, drikker du et stort glas vand med HUSK/Loppefrøskaller. Overvej også om en fødevarer du indtager jævnligt, kan være skyld i problemet. Mange har det fx svært med mælkeprodukter eller hvede uden at vide det.

Vælg 1 eller 2 strategier og prøv det af. Tjek gerne med et målebånd på kroppen før og efter, så du kan se om det har effekt.

***God fornøjelse! Kærlig hilsen Malene***