

GUIDE FÖR HÅLLBAR VIKTNEDGÅNG

Lucas Sjöberg



INNEHÅLL

1. Kostens betydelse för välmående & resultat
2. Sötsug, hunger & mättnad
3. Träning vs vardagsmotion
4. Sömn
5. 80/20 metoden, rutiner & vanor
6. Min coaching



KOSTENS BETYDELSE FÖR VÄLMÅENDE & RESULTAT

80% av dina resultat kommer från vad du stoppar i dig, den har du hört förut? Ett vanligt bekymmer många har såväl när mina klienter ansöker till min coachning är just att man lägger maten i olika fack. Det är vanligt att tänka att nu har jag varit duktig i veckan, man tänker att man ätit bra och nyttig mat och nu är du värd att unna dig till helgen.

Känner du igen dig?

Jag själv har varit i samma sits och det tog mig många år innan jag förstod vad balans var men alla ser balans på olika sätt så försök ta den tiden det tar, det har ju tagit sin tid att få dina rutiner och beteenden du har nu. Jag märker att mycket kommer från ens uppväxt men även nutidens sociala medier där allt målas upp som farligt. Försök se mat som mat med mer eller mindre kalorier, tänk tallriksmodellen och sprid ut dina måltider över dagen men även om du ska äta något mer på kvällen, gör inte misstaget att spara kalorierna över dagen för du tenderar att äta mer och få mer ångest dagen efter. Jobba på en sak i taget, kosten i prio är nyckeln

[Read More](#)



www.coachingbyfitspolurre.com

SÖTSUG, HUNGER & MÄTTNAD

Vad sötsug beror på/kommer ifrån?

Det finns många orsaker till att du känner dig sugen på sötsaker.

Den vanligaste anledningen till att vi blir sötsugna är att blodsockernivån sjunker vilket gör att kroppen känner ett behov av att få i sig mat som höjer blodsockernivån igen, oftast godis eller annan sötsak. Det finns olika typer av sötsug (Eftermiddagssuget, stressuget, PMS-suget, sömnbristsuget & hungersuget)

Mina tips när sötsug uppkommer

Lär dig känna kroppen, när får du sötsuget, vad kan det beror på och stirra dig inte blind att allt är förstört efter du ätit massa sötsaker utan se det som en väckarklocka att imorgon ska du ligga steget före med bättre planering och förberedelser. Jag märker tydligt för egen del och klienterna att det som motverkar sötsug är sömnkvaliten, vardagsmotionen, ät allsidig kost, ta inte bort kolhydrater, regelbundna måltider över hela dagen, dricka vatten, ät frukt och se över andra kalorisnålare alternativ som finns i mitt flöde på bakelser

[Read More](#)



TRÄNING VS VARDAGSMOTION

Hur ofta behöver man träna för viktnedgång/resultat

Det finns inget hur ofta eller hur lite, jag förespråkar att vi alla har olika livsstilar, vissa har mer tid och andra har mindre tid för köra ungar på aktiviteter och diverse andra saker. Sänk hellre till 2-3 pass, hemma som på gymmet 30min än det klassiska träna 6-7 dagar stenhårt i veckan. Det är bättre enligt mig att du lägger till pass än känna stressen och ångest av att missa dem, det är okej att vissa veckor räcker inte tiden till men nästa vecka kanske du har mer tid

Fitnessmyter några av dem

- "No pain no gain – det ska göra lite ont"
- "Styrketräning förvandlar fett till muskler"
- "En bra grundkondition klarar man sig länge på"
- "Är du lite äldre ska du inte träna intensivt"
- "Du måste träna minst 3 gånger i veckan om det ska göra någon nytta"

Vardagsmotionens inverkan

All form av rörelse är bra för din hälsa på många sätt. Du blir piggare, starkare, orkar mer och sover bättre. Risken för sjukdomar och benbrott minskar också. Så ta hissen istället för trappen, parkera längre bort, stå upp här och var på jobbet, gå och handla istället för ta bilen eller hoppa av en hållplats tidigare



SÖMN

Det är viktigt att sova för att hålla hjärnans hälsa i balans. Det är vanligt att ha problem med sömnen och ungefär var tredje person har sömnbesvär då och då och var tionde får svårare besvär. Om vi sover dåligt under lång tid ökar risken för flera sjukdomar, minnet försämras och immunförsvaret försvagas.

Hur appliceras den på kost & träning

Sover du sämre tenderar det till mindre energi och sötsug kan öka över hela dagen och du glömmer ofta bort kosten och beställer hem snabbmat. Vid vila och återhämtning så får även musklerna sin vila och det är då man ofta säger att dem byggs upp än att brytas ner. Sömne har stor betydelse för dina resultat från kosten såväl som träningen.

Vad kan du göra om du har svårt att sova?

Sovrummet skall vara en plats där du slappnar av så ta bort TV, mobil och surfplatta eller stänga av dem i god tid innan du ska sova. Det är bra att gå och lägga sig vid samma tid varje kväll. Undvik kaffe och alkohol innan du ska gå och lägga dig.

[Read More —>](#)



80/20- METODEN, RUTINER & VANOR

Hur funkar denna & hur appliceras den på kost & träning?

Enkelt förklarat så är det 80% är enligt din plan och 20% är annan mat från restaurang osv. Det är vanligt att man misbedömmar procenten och släpper allt på helgen. Det jag lär mina klienter att förstå, ta med vardagen in i helgen, släpp inte alla måltider för då blir det lätt att veckans underskott försvinner direkt och du ser inga resultat och får ångest, jag tar ofta ett mellis innan jag går på godisskålen, då tar jag lite bitar här och var. Samma med träningen så tränar jag när jag känner fört och dagar jag känner av kroppens signaler vilar jag utan dåligt samveta. Tänk att resultat skapas över tid och du ska också kunna hålla det.

Varför vanor/rutiner leder till hållbara resultat, quickfix fungerar sällan:

Det är lite därför quickfix sällan fungerar, det är för stunden medan om du jobbar med nya vanor och beteenden över tid så kommer du inte vilja gå tillbaka det du hade förut utan fortsätta på det du påbörjat nu. Därför majoriteten av mina klienter fortsätter nå sina mål även efter perioden för dem älskar sina vanor och planering men också att dem kan äta annat utan att det är förstört, dem vet att dem hoppar på rutinerna dagen efter

MIN COACHING

I min coachning styr vi upplägget tillsammans, vi stämmer av nästintill dagligen, fångar upp och bollar Strategier och verktyg. Jag vill att mina klienter ska ha en kost som de gillar att äta och fungerar för hela familjen.

I mina upplägg får du stöd hela veckan lång, du har en träning och kostplan som är anpassad efter dig för att du ska nå dina mål.

Det som gör att just min coachning sticker ut är att jag inte bara är PT utan jag jobbar som sjuksköterska sedan 2019 och är just anledningen varför jag blev PT, för att hjälpa människor innan dem blir patienter med kunskap för en hälsosamlivsstil.

Tveka inte på att hojta till på DM eller hemsidan för att skapa just dina mål tillsammans med mig!



[KLICKA HÄR FÖR ANSÖKAN](#)

www.coachingbyfitspolurre.com