



KOST & LIVSSTILSPROGRAM

Vikten – Levern – Tarmen & Själen

För dig som provat det mesta.

Koppla ihop kost, knopp och kropp för magiska resultat

I detta 3-månaders livsstilsprogram kopplar vi ihop kosten, kroppen & knoppen på ett lite annorlunda sätt för att du äntligen ska kunna få hållbara resultat.

Här nedan förklaras lite mer ingående vad som ingår. Först maten!

Vad äter vi?

Äter allt kött, fisk, fågel och skaldjur. Inga halv eller helfabrikat. Inget med ingredienser. Alla grönsaker och rotfrukter. Max 1 frukt eller 1 näve bär per dag. Helst ekologiskt om det går.

När äter vi?

3 gånger per dag. Vi blandar oftast inte allt på tallriken utan äter enligt ett visst mönster. T ex bara protein ett mål och bara grönsaker ett annat mål.

Vad äter vi inte under de 3 första månaderna?

Vi äter INTE socker, mjölmalt, mjölkprodukter, nötter och ägg. Vi dricker inte alkohol och försöker minska ner på kaffe/te.

Om man "kör i diket?"

Ingen fara, upp i sadeln igen. Vad är en kväll med efterrätt eller ett glas vin...Livet är inte perfekt och likadant med din kosthållning. Du lär dig nya tekniker som kommer göra det mycket lättare att komma in i rätt spår och att du lär dig av misstagen utan att du slår ner på dig själv.

kostkroppknopp.se

Varför äter man olika mat olika måltider?

Detta kommer du att lära dig lite mer om under programmets gång men huvudsyftet är att du ska få kroppen att känna sig trygg. Att den får alla byggstenar den behöver.

Mål utan kött får lymfsystemet att vila. Måltider utan fett får levern att vila lite så den verkligen hinner med sitt jobb att bilda allt det den ska bilda, hinner sköta reningsverket som är en av dess uppgifter och även tillverka galla så att du kan bryta ner maten på ett bra sätt. Måltiderna med allt (protein, fett och kolhydrater) får kroppen att känna sig trygg och känna att den inte behöver hålla på fettcellerna utan kan släppa dem ifrån sig. Att äta 3 ggr per dag ger tarmen välbehövlig vila mellan målen så att alla fiffiga tarmbakterier kan göra sitt. Tarmbakterierna styr faktiskt hela vår kropp. Både fysiskt och psykiskt. Så vi kommer jobba mycket på att skaffa oss en bra tarmflora.

Tänket bakom detta ätmönster och fysiologin bakom kommer från Anna Hallén ALP kostprogram

Blir man mätt?

Ja, man blir mätt! Du får äta mycket mat 😊 Du ska i själva verket äta mycket mat. Om du har jobbat eller ätit mycket LCHF mm kan du ha lite problem att känna dina mättnads och hungerkänslor men detta kommer att stabiliseras en bit in i programmet när din kropp börjar komma i balans.

Måste man äta enligt detta mönster?

Ja, det måste du under dessa 3 månader. Programmet är designat utefter kroppens fysiologi och om du vill ha resultat så följer du mönstret/schemat som du kommer att lära dig. Du kan själv mixa och trixa med dagarna. 3 dagar i veckan äter du enligt ett visst mönster. 3 dagar enligt ett annat mönster och 1 dag bara grönsaker. Om du t ex är bortbjuden på lördagskvällen så kan du välja att den dagen äta enligt det mönstret där det på kvällen ingår både kolhydrater, kött och lite fett för

då är det ju inga problem. Du kan alltså helt själv styra upp hur du vill ha veckorna!

Ska jag fortsätta äta såhär hela livet?

Både ja och nej! Tänket ska du ha med dig men efter 3 månader har kroppen kommit i balans. Den känner sig trygg. Den har en bra status och tarmen, levern och andra organ har fått de bästa förutsättningar för att må bra. Om du gör detta program främst för viktminskning så kanske du har gått ner alla kilon du vill efter 3 månader annars fortsätter du att äta såhär tills du är nöjd.

Om du är nöjd med vikten så skall du få göra ett kosttest under slutet av den 3:e månaden. Där identifierar vi lite mer vad som är din optimala kost. Vilken mat som ger dig bäst energi och som du förbränner bäst. Vi börjar plocka in lite mer olika slags mat som du testat och ser om du mår bra av det. Testar det för dig att ha grädde i maten? Får du gaser, svullnar eller andra symptom? Då bör du låta bli det men om du inte får några symptom så kan du fortsätta. På det viset plockar du sedan in successivt olika slags mat som du känner att du ändå vill kunna äta och testat om det funkar.

Om du är nöjd med vikten och övriga måendet efter 3 månader fortsätter du inte med de olika dagarnas ätmönster mer än att du en dag i veckan äter mestadels grönsaker med någon proteinkälla beroende på vilken typ du är. De övriga dagarna fortsätter du äta riktig mat 3 ggr per dag. Lär dig hitta om du mår bäst av lite mer fett på morgonen eller kanske till middagen. Du kommer att få verktyg för det.

Får jag inte göra avsteg eller unna mig något gott?

Du får göra vad du vill!! Frågan är: Vill du? Eller är det något annat som saknas i ditt liv som gör att du så väldigt gärna vill göra det där avsteget? Du kanske har lågt serotonin med oro och nedstämdhet som följd som gör att du hellre vill unna dig ett glas vin än att unna dig må bra. Du kanske har lågt dopamin som gör att du känner dig uttråkad och rastlös som gör att du tar den där bullen?. Det fina med programmet är att det

kostkroppknopp.se

är lätt att komma på banan igen om du råkar köra i diket både 1 och 5 gånger OCH att du får lära dig hur just din kropp funkar så du med många fina trix kan höja de där nivåerna innan du stoppar nåt i munnen!

KNOPPEN

I detta program är maten och matmönstret bara EN del av svaret på hur du kommer att lyckas! Maten är 1/3 del. Om du bara fokuserar på hur, var och när du ska äta kommer detta program inte att lyckas för dig. Du behöver även jobba på delarna mellan måltiderna och det kommer jag att hjälpa dig med. Vi kommer att gå igenom lite olika tekniker och metoder som hjälper dig att göra bra val omedvetet.

Så att du plötsligt märker att du inte längre skjuter upp den där promenaden tills det är försent så du lika gärna kan sitta kvar i soffan å kolla en film...

Du får göra en självinventering med hjälp av lite olika frågor så du lär dig förstå din kropp och varför den har hamnat i destruktiva mönster och hur du bryter det. Hur du fyller dina dagar mer och mer med bra val för hela din hälsa. Inte bara vad du stoppar i munnen utan hur du agerar, pratar och reagerar på saker och ting.

Vi kommer jobba mycket med mindset och tankar som hjälper dig inte bara med maten utan med livet överlag. Meditation är en del i KNOPPEN.

KROPPEN

För att få bra resultat är rörelse en mycket stor del. Men precis som med allt annat är det inte bara avhängt på det utan måste ses tillsammans med annat.

I detta program är rörelse viktigt MEN det betyder **inte** att du måste flåsa långa pass 5 dagar i veckan.

Hur mycket träning/rörelse?

30-60 minuters promenad VARJE dag. Utomhusvistelse VARJE dag minst 60 minuter är minimum. Känner du att det är omöjligt så kommer detta program tyvärr inte fungera fullt ut för dig. Om du har en kropp med

mycket värk och andra underliggande problem i rörelseapparaten så kanske 30 min promenad känns oöverstigligt. Det är helt ok i början men målet ska vara 30 min. I början kan du vara ute 60 min. Göra lite armrörelser, kanske lite tai-chi, qi-gong eller annat som alternativ och som är lugnt och behagligt. Kan även göras på en stol.

VAD INNEHÅLLER PROGRAMMET MER FÖR KROPPEN?

Postural träning/Optimumträning

Som optimumtränare och postural tränare är detta med hållning väldigt centralt för mig. Att träna (eller bara röra sig) med en kropp som är skev ger inga bra resultat. Vi kommer därför i programmet ha minst 3 olika hållningsträningspass och du får göra lite tester för att se var dina obalanser sitter och hur du kommer till rätta med detta.

Med en bra hållning minskar värk, förbättrar andning och prestation.

Förutom promenader och utevistelse som är minimum kommer vi att lägga in lite olika rörelsepass där du själv kan välja och vraka vad som du tror passar dig bäst. Det kommer att finnas korta, enkla inspelade pass med Thai-Chi, Qi-Gong, pilates, tabata, korta utefyspass, mediyoga, hormonyoga mm. Alla kommer att vara tillgängliga för dig när du går med i gruppen och ibland kommer jag att köra livepass.

Hur är programmet uppbyggt?

När du anmäler dig till programmet får du i princip direkt tillgång till ett PDF dokument med all information vecka för vecka. Där finns även info om vad som händer efter dessa 12 veckor och hur du gör då med kosttest och annat.

Du får via ett lösenord tillgång till en del av hemsidan som endast medlemmar har tillgång till och där du hittar alla filmer med träningspass och lite olika videos och dokument. Du följer ditt kompendie (ev kommer detta att skrivas ut och skickas till dig per brev, det är inte bestämt ännu). Frågor kan du ställa i en speciell grupp på FB där du blir inbjuden. Livevideos kommer att läggas upp där och som det ser ut nu så har jag

kostkroppknopp.se

tänkt att alla har ett livslångt tillgång till gruppen och alla nya kommer att få tillgång till den och alla kan hjälpas åt att svara på frågor, peppa varandra mm. Innan det har kommit så många i gruppen kommer det såklart att inte vara så mycket aktivitet men det är via den gruppen som du kan ställa frågor till mig och jag försöker svara ganska fort men då jag inte sitter vid datorn alltid kan det ta några timmar.

Olika veckor har lite olika teman med tips om hur du kan stötta din kropp och jag väljer nog gärna att benämna detta program mer som en kurs då du kommer att få mycket kunskap om både Kost, Kropp och Knopp.

Exempel på tema:

- Levern (hur avgiftar du levern, göra den glad, har du en "trög" lever?)
- Lymfsystemet: Trögt lymfsystem? Är det lymfsystemet som gör att du har svårt att gå ner i vikt? Hur gör du egen lymfmassage?
- Huden? Vad ska du tänka på? Hur får du en bra, robust hud?
- Hormonerna? Vad kan du göra för att stötta ditt hormonsystem? Vad påverkar hormonsystemet? Enkla tips och självhjälpstekniker.
- Värk: Varför och vad kan du göra åt det?
- Självinventering: Hur gör man och hur kan det hjälpa?

ETT KOMPLETT PROGRAM FÖR ATT FÅ HELA DIG I BALANS!

Som du märker är detta program/kurs (som inte har fått ett namn ännu) så mycket mer än vad du stoppar i munnen. Vi ska ge kroppen rätt byggstenar så att den hamnar i balans men för att göra de där bra valen är det så mycket mer som måste vara i balans och här jobbar vi på ALLA dessa delar och inte bara mat. Det är det som gör att dessa 3 delar jobbar tillsammans och stöttar varandra.