



DEL 1: Kom igång ordentligt

DEL 2: Håll ut och gå ner i vikt

DEL 3: Ta kontroll över sockersuget

DEL 4: Nå ända in i mål

HÅLL UT OCH GÅ NER I VIKT

BESTÄM SJÄLV HUR

Det är tre veckor sedan vi drog igång FLEXI-dieten och nu kan brist på motivation bli ett problem. ***Därför bjuder vi här på del 2, där vi hjälper dig vidare mot den önskade viktne-
d-
gången.*** Om du inte kommit igång än kan du fortfarande hoppa på tåget.

Om du har varit med från början i förra numret kan du nu se tillbaka på tre veckor där kost och träning har varit i fokus och hur vikten förhoppningsvis har börjar röra sig åt rätt håll. Med en helhjärtad insats är det ingen tvekan om att det börjar ske fysiska förändringar, som påverkar klädernas passform, vikten och utseendet, och det bör vara motivation nog för att du ska orka satsa allt även under de kommande veckorna. Ändå är det vår erfarenhet att du nu efter tre-fyra veckor befinner dig vid ett vägskalet, där du bör göra upp med dig själv om resan ska ta slut här eller om du ska ta itu med nästa omgång kilon. Om det sistnämnda är fallet så gör du klokt i att förbereda

dig på de kommande veckornas insats, eftersom motivationen brukar minska allteftersom tiden går, om du inte själv gör en aktiv ansträngning för att lyfta den.

Och det är just motivationen som ska bära dig genom kostjusteringar, träning och de andra avgörande åtgärderna för att gå ner i vikt. Använd den som tändvätska, vilket du kan göra på många sätt. Du kan till exempel få lite omväxling i din träning så att din motion blir lite mer varierad. Kosten kan också få en liten twist som gör att viktne-
d-
gången går bättre. Du kan också träna mentalt för din viktne-
d-
gång med några enkla övningar. Allt detta kan du läsa om på följande sidor där du kan se fram emot ny motivation för din viktne-
d-
gång. □



Badrumsvågen säger inte allt, så mät också dina framsteg med måttband.

TESTA DIG SJÄLV

HUR LÅNGT HAR DU KOMMIT?

För många är vikten avgörande för om dieten fungerar. I verkligheten är den bara en bland flera parametrar, eftersom framsteg kan visa sig på andra sätt. Det här lilla testet, som är guld värt för motivationen, går ut på att bedöma dig själv på följande fem områden:

VIKTEN:

Har den gått ner sedan du började?



Kom ihåg: Vikten kan variera ganska mycket från dag till dag, ända upp till ett par kilo. Istället för att fokusera på dagens vikt är det därför bättre att titta på tendensen de senaste veckorna.

MIDJEMÅTTET:

Har du en smalare midja än när du började med FLEXI-dieten?



Som tumregel minskar midjemåttet en centimeter för varje kilo du går ner.

KLÄDER:

Känner du någon skillnad?

Byter du håll på bältet, får du dra åt din behå lite mer eller är det lättare att dra på dig dina favoritjeans?



KOMPLIMANGER:

Har du fått positiva kommentarer från vänner och bekanta?



Det är svårt för andra att se de första kilona du tappar, men det kommer. Kan du själv se förändringen i spegeln?

PERSONLIG INSATS:

Har du följt programmet ordentligt?

Gå igenom dina kost- och motionsregistreringar. Om du har genomfört mer än 75 % av dina mål för träning och kost har du fått en bra start.





TRÄNINGSPLAN

5 tips som ger dig mesta möjliga effekt



Träna på tom mage Om du motionerar på fastande mage blir kroppen bättre på att förbränna fett och det skapar ett mer stabilt blodsocker under dagen. Ta därför gärna ett träningspass direkt på morgonen. Känner du att du har ett stort hålrum i magen när du vaknar så ta ett glas vatten. Det brukar hjälpa.

Lägg starka kryddor i maten När svetten rinner är det ett tecken på att kroppens förbränningssystem går på högvarv. Eldig chili och ingefära sätter därför naturlig turbo på ämnesomsättningen. Samtidigt ger de en bättre smakupplevelse, vilket ibland kan vara ett plus för dietmat som kan ha en tendens att ha lite tråkig smak.



Gå en promenad Promenader är bra vikttnedgångsmotion. Oavsett tempo så förbränner du cirka en kalori per kilometer för varje kilo du väger. En kvinna på 75 kilo förbränner med andra ord 300 kalorier med en timmes lugn promenad. Det är så skonsam motion att du kan klämma in den mellan dina vanliga träningsdagar utan risk för skador.

Öka vardagsaktiviteten Finns det någonstans du kan förbränna många kalorier så är det med de många små aktiviteter som vardagen bjuder på. Väljer du medvetet att ta trappan en extra gång eller två, promenera en bit av vägen istället för att ta bussen, göra lite pausgymnastik, stå upp och arbeta och så vidare, så ökar förbränningen.

Drick vatten 15 minuter före måltiden

Undersökningar visar att man blir mätt snabbare om man dricker ett stort glas vatten en kvart före man äter. Orsaken är att en fylld magsäck skickar aptitsänkande hormoner till hjärnan, och för kroppen spelar det ingen roll om det är mat eller vatten som magsäcken är fylld med.



Små övningar under dagen bidrar till att hålla din förbränning hög.

SÅ HÄR GÖR DU TRÄNINGEN ROLIGARE

Enformig träning kan förstöra all din motivation. Du kan därför med fördel rucka lite på rutinerna och krydda dina träning med lite nya saker. Nedan finns förslag på olika variationer. Många av tipsen kan enkelt överföras till de träningsformer du föredrar.

MOTIONSFORM	Förbrända kcal/minut	MOTIVERANDE VARIATION
LÖPNING	13	LÄGG IN INTERVALLER I DIN LÖPRUNDA , där du sprintar respektive joggar i 20/10 sekunder. 10 repetitioner räcker för att utmana konditionen och sätta fart på förbränningen efter träningen.
CIRKELTRÄNING	7	TRÄNA TILLSAMMANS MED EN VÄNNINNA ELLER KOLLEGA . Det är guld värt för motivationen att ha någon att dela "lidandet" med och som står och väntar på dig de dagar då träningslusten inte är på topp. På det viset kommer du ändå iväg.
GÅNG	5	HITTA EN PLATS MED KORTA, BRANTA BACKAR OCH GÅ UPPFÖR DEM I RASKT TEMPO . Backträningen stärker särskilt musklerna i låren och baken, som svarar med en ökad förbränning. Bor du i ett platt område kan en trappa ersätta backarna.
CYKLING	9	DET KAN TA EMOT ATT CYKLA UTOMHUS I DEN MÖRKA VINTERN . På mountainbike har du dock möjlighet att ge dig ut i skogen och slippa den kalla vinden. Och så bjuder skogsstigarna på fart, upplevelser och helt naturlig intervallträning.
SIMNING	12	OM DU KAN SÅ BYT SIMSÄTT EFTER HAND . Träningstiden flyger iväg när du fokuserar på tekniken och de flesta kan förbättra sin simning. Samtidigt ökar den fysiska utdelningen och förbränningen, eftersom hela kroppen får en bra genomkörare.
SPINNING	10	PROVA ATT BYTA TILL ETT ANNAT PASS FÖR SKOJS SKULL . Alla instruktörer har sina egna personliga stilar när det gäller träningspassets innehåll, musikvalet och sättet att sporra sina deltagare. Därför kan du få en nytändning genom att växla mellan olika instruktörer.
STYRKETRÄNING	7	GÖR EXTRA ÖVNINGAR FÖR KROPPENS STORA MUSKELGRUPPER , så att du tränar dem extra mycket. Gör till exempel squats, utfall och benpress på samma pass. Förutom att du blir starkare, sätter du också fart på efterförbränningen som fortsätter ett helt dygn efter träningen.
POWERYOGA	7	RUNDA AV TRÄNINGEN MED EN RASK PROMENAD I NATUREN . Det bibehåller det avslappnade tillstånd som yogan lägger grunden för – och får samtidigt kaloriförbrukningen att skjuta i höjden. Promenader är mer effektiva än de flesta kan föreställa sig.
DANS	6	INTENSITETEN VARIERAR ENORMT MYCKET, BEROENDE PÅ PASSETS UPPLÄGG . Har träningen mest handlat om teknik kan det vara en bra idé att pressa in lite extra pulsträning i programmet genom att ta en rask promenad, köra ett spinningpass eller springa en runda.

Siffrorna är generella och varierar beroende på hur hårt du satsar när du tränar.

EXEMPEL PÅ EN TRÄNINGSVECKA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
1 timmes dans + 10 minuters cirkelträning	½ timmes rask promenad med backintervaller	Vilodag	½ timmes rask promenad på lunchrasten	1 timmes hot poweryoga	45 minuters simning	2 timmars mountainbike
Förbränner 450 kcal	Förbränner 250 kcal	Förbränner 0 kcal	Förbränner 200 kcal	Förbränner 450 kcal	Förbränner 350 kcal	Förbränner 950 kcal



KOSTPLAN

Så hanterar du hungern

Hunger är ofta situationsbestämt. Om viljestyrkan inte räcker till så försök att ta dig ur den situation som ger upphov till hungern, till exempel tv-soffan. Ofta kan det räcka med en tandborstning för att få bort suget. **Ha inte frestelser liggandes i köksskåpen.**

Om du köper godsaker till helgen så ge bort resterna eller kasta dem.

Du riskerar annars att falla för frestelsen under veckan. Om du känner att du måste ge efter för suget, blanda då kvarg med lite kryddor och använd den som dipp tillsammans med cirka 200 gram grönsaksstavar, till exempel selleri, gurka eller morot.



SÅ FLEXIBELT KAN DU ÄTA

Du får fem måltider – totalt 1 400 kcal

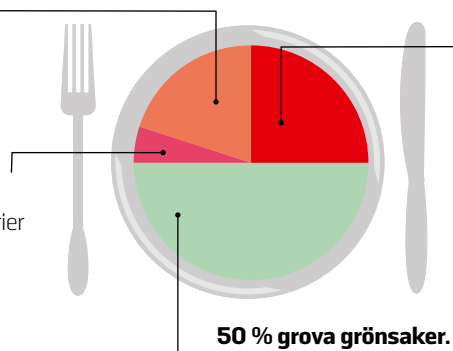
Exemplet är en dags kost för en kvinna på 75 kilo med ett relativt stillasittande jobb. Om du är mindre eller större kan du justera med ungefär 100 kcal från de rekommenderade 1 400 för varje 10 kilo som skiljer.

FRUKOST	FÖRMIDDAG	LUNCH	EFTERMIDDAG	KVÄLL
20 % av kalorierna	5 % av kalorierna	25 % av kalorierna	15 % av kalorierna	35 % av kalorierna
En smoothie på 100 gram frysta bär, en halv banan, 1 deciliter kvarg, 1 deciliter juice och lite mandelsmör.	En frukt eller en halv avokado.	En och en halv skiva rågbröd med en halv burk makrill i tomatsås. Ät också två–tre morötter eller en avokado med 1 deciliter keso och 1 skiva grovt knäckebröd.	En grön smoothie på ett par hundra gram grönkål, 1 äpple, lite spirulina och 10 mandlar eller 1 hårdkokt ägg + 1 skiva rostat rågbröd med 1 tesked pesto.	400 gram finhackad spetskål som snabbfräses i panna med en matsked rapsolja. Servera med en sås på 150 gram tärnad kyckling, en halv burk krossade tomater, lök och kryddor efter tycke och smak.
				

DEN PERFEKTA PORTIONEN

20 % stärkelsekällor,
till exempel ris. Var uppmärksam på kalorierna och ditt blodsocker.

5 % fettkällor.
Koncentrerade kalorier är bra i mycket små mängder.



50 % grova grönsaker.
Här kan du festa loss.

25 % magra proteinkällor.
Ger dig mättnad.

Glöm inte vätskan

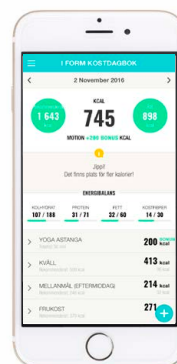
En tumregel är att du ska dricka sex till åtta stora glas vatten om dagen. Tränar du hårt ska du dricka ännu mer.

Det finns 75 kcal
i ett äpple. Du
får promenera i
en kvart för att
förbränna det.

VÅR APP HJÄLPER

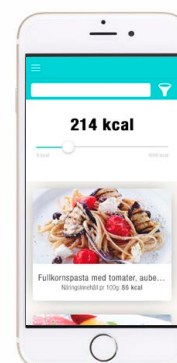
KOM IGÅNG ORDENTLIGT

På iformkostdagbok.se skapar du en gratis profil och får en kod. Gå sedan in på iTunes eller Google Play och hämta vår app. Nu är du redo att utforska Kostdagbokens alla möjligheter.



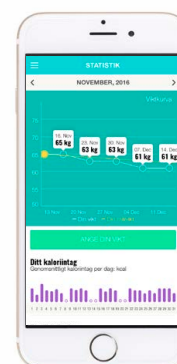
HITTA SNACKS SOM MÄTTAR

Inne på Kostdagboken kan du hitta recept på läckra och hälsosamma snacks och mellanmål, som kan rädda dig från att synda för mycket när du blir frestad och känner dig sötsugen.



FÖLJ DINA FRAMSTEG

När du aktivt loggar din vikt i Kostdagboken kan du löpande följa din utveckling. Detta motiverar dig till att kämpa ännu hårdare, när du ser vilka fantastiska framsteg du har gjort i kampen mot de överflödiga kilona.



I nästa nummer:

I del 3 av FLEXI-dieten är vi tillbaka med råd och hjälp för din vikt-nedgång. Här handlar det bland annat om att tygla ditt sötsug.