

KOST

Skriv ner allt i början

Goda proteiner, massor av mättande grönsaker, hälsosamma fetter och lite frukt. Det är i stora drag vad kostplanen för ditt sexpack bygger på. Bröd, pasta och ris får du äta i början, men det minskar i vecka 3 och 4, då du bara får ditt hemlagade I FORMs platt-mage-bröd.

Din uppgift under de två första veckorna blir att försöka hålla dig till kostplanen till 100 procent. Ett bra verktyg är att skriva ner allt du äter. Då ser du snabbt vilka som är de små och stora kalorisyndarna. Teoretiskt sett finns det utrymme för 3–4 avvikande måltider under veckan, men försök ändå att hålla dig till kostplanen så långt det är möjligt.

Undvik flytande kalorier

Allt du dricker under de närmaste 6 veckorna, ska helst vara kalorigritt. Håll dig till vatten, mineralvatten, te och kaffe (utan mjölk).



TRÄNING



Magövningar och löpning ger resultat

Starka magmuskler och mindre kroppsfett – det är utgångspunkten för träningen i I FORMs sexpack-strategi. Du ska därför styrketräna i form av effektiva magövningar samt konditionsträna hårt.

De första veckorna ska du träna 3–4 gånger i veckan, uppdelat på 2 gånger magträning och 1–2 gånger konditionsträning. Därefter ska träningsmängden utökas, så att du till slut tränar varje dag.

* KONDITIONSTRÄNING

Du väljer själv om din konditionsträning ska handla om raska promenader, cykling, roddmaskin, crosstrainer, längdskidor eller liknande. Är du nybörjare väljer du kortare träningstider i programmet, är du vältränad så välj de långa. Ge så mycket som du orkar på din nivå – du kommer inte att få ett synligt sexpack, om du bara tar en liten lugn runda utan att svettas.

Du ska träna i 3 hastigheter:

● JÄMN FART

Här håller du samma jämna tempo under hela träningen. Träna i 30–120 minuter beroende på din nivå.

● STEGRINGSLÖP

Starta i lugnt tempo och öka hastigheten

vartefter, för att till slut spurta allt vad du kan. Träna i 30–120 minuter beroende på din nivå. Se till att hitta en lämplig hastighet, så att du kan hålla den under hela träningspasset. Prova dig fram och ta den tid som krävs.

● INTERVALLÖP

Här ska du växla mellan hög och låg fart. Spring t ex i högt tempo under 1 minut och ta det sedan lugnt under 1 minut och upprepa sedan. Träna så i 20 till 40 minuter, men värma upp ordentligt först.



Få recepten på I FORMS
platt-mage-bröd på iform.se

* KOSTPLAN VECKA 1 + 2

MORGON • Välj mellan:

- A)** 2–2,5 dl kesella/färskost + 150 g tärnad frukt (ej banan) + 1 tsk akaciahonung och 8–10 mandlar
B) 2 ägg med 150 g frukt (ej banan) + 150 g grönsaker + 25 g platt-mage-bröd
C) 2 skivor platt-mage-bröd à 25 g, en med en skiva ost 30 +, med lite smör + en sked av sylt + 200 g grönt.

FÖRMIDDAG • Välj mellan:

- A)** 1–2 stycken frukter, max 125 g + 8–10 mandlar
B) En halv avokado med 1 dl färskost
C) 25 g platt-mage-bröd + 1 skiva 30 + ost + 100 g grönt.

LUNCH

Under samtliga 6 veckor, ska din lunchtallrik bestå av 1/3 magert protein, 2/3 blandad grov sallad (t ex broccoli, blomkål) + lite hälsosamt fett i form av olja, avokado, oliver, fet fisk eller ägg. Under de första fyra veckorna kan du också lägga till en skiva fullkornsbröd, lite potatis eller fullkornspasta.

Protein: 125–150 gram magert kött, som nötkött, kalvkött, kyckling, kalkon eller fisk/skaldjur. Till exempel, två kycklingklubbor utan skinn.

Grönsaker: 250–300 g grönt. Välj grönsaker med massor av

färg och kraft, t ex, paprika, tomat, broccoli och ärtor.

Fett: Välj mellan t ex 1 msk pinjenötter, 1 msk valnötter, 1 msk pumpafrön, 1 avokado, 2 tsk olja eller 20 g fetaost/parmesan. (Fet fisk, kyckling med skinn eller ägg som proteinkälla eliminerar behovet av extra fett).

Kolhydrater: Välj mellan 50 g rågbröd, 60 g kokt fullkornspasta/brunt ris eller 100 g potatis.

EFTERMIDDAG • Välj mellan:

- A)** Två halva skivor rågbröd à 25 g, en med 2–3 skivor magert köttpålägg och en med 1 skiva ost + 150 g grönsaker
B) 1 banan eller 175 g färsk frukt + 15 g mandlar
C) 1 dl kesella med 125 g frukt + 10 g hasselnötter.

MIDDAG

Principen är densamma som vid lunch. Detta betyder ingen

pasta/ris, utan härliga grova sallader.

Protein: 175–200 gram magert kött som nötkött, kalvkött, kyckling, kalkon eller fisk/skaldjur. T ex, några laxbiffar.

Grönsaker: 250–300 g grönt, t ex paprika, tomat, broccoli och ärtor.

Fett: Välj mellan t ex 1 msk pinjenötter, 1 msk valnötter, 1 msk pumpafrön, en avokado, 2 tsk olja eller 25 g fetaost/parmesan. Fet fisk, kyckling med skinn eller ägg som proteinkälla, reducerar behovet av extra fett.

Kolhydrater: Välj mellan 75 g bröd, 90 g kokt fullkornspasta/brunt ris eller 150 g potatis.

KVÄLLSMÅL • Välj mellan:

- A)** 1 mugg te, 1 skiva grovt knäckebröd (15–20 g) + 1 skiva ost.
B) 1 dl kesella + ev 1 frukt eller 200 g grönsakssnacks.

* SEXPACK-TRÄNINGSPROGRAM VECKA 1

2 X MAGTRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING
Gör övning 1+5+9*	Gör övning 2+5+9*

(Gör 4 set med 15–20 repetitioner av varje övning)

1-2 X KONDITIONS- TRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING
Jämn fart, 30–120 min	Jämn fart, 30–120 min

VECKA 2

2 X MAGTRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING
Gör övning 1+5+8+9*	Gör övning 2+5+8+9*

(Gör 4 set med 15–20 repetitioner av varje övning)

1-2 X KONDITIONS- TRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING
Jämn fart, 30–120 min	Stegringslöp, 30–120 min

* Se alla övningarna på sidan 22 och 23

iform.se

Skicka ett före-
och ett efterfoto
på DIN mage

Följ förvandlingen
till sexpack – och dela
din framgång med oss!
Läs mer på iform.se

