

Kom igång med Snabba schemat!

Från 10 år - 18 år, tillsammans med dina föräldrar/ anhöriga ☺

Du har valt Snabba schemat: Du följer Snabba schemat utan att fuska, det vill säga alltid äta regelbundet och rätt mängd mat och inte mer extra socker än vad schemat säger, samt att du tränar och svettas. Det som händer då är att kroppen börjar jobba och göra sig av med överskottet och du kommer att märka det genom viktninskning med 2 kg i månaden. Coolt va?!

Du måste dock följa alla punkter noga för att det ska fungera. Det är också superviktigt att dina föräldrar eller anhöriga är med och hjälper dig med detta som står nedan!

- **3 dl mat resten hur mycket grönsaker som helst! FÖRÄLDRAR MÄTER ALLTID!**
Smart val: 1,5dl brunt protein + 1,5 dl vitt kolhydrater (lunch och middag).
- **Frukosttips: 2 bruna mackor, 1dl yoghurt eller 2 dl yoghurt och 1 brun macka. Drick inte juice, ta en frukt istället!**
- **Smarta mellis eller mot 'svårt sug':** skivade GRÖNA ÄPPLEN, en näve solroskärnor, grönsaksdippa med gräddfil och en liten klick ketchup.

När det gäller maten är det superviktigt att äta regelbundet, lagom portion och att inte hoppa över några mål. Om man hoppar över och grejar blir allt fel och inga bra resultat. Kroppen älskar när vi gör rätt!

- **Lördagsgodis: Helst extra peng eller nåt annat istället för godis! MAX 8 BITAR, EJ CHOKLAD!** Klipp godisbitarna så räcker dom längre. OBS! läsk och energidrycker är riktigt riktigt onyttigt
- **2 dl läsk en gång i veckan, om du måste, helst inte!!**
OBS! 5 DL LÄSK = 17 SOCKERBITAR. Visste du att WHO rekommenderar, att max 6 sockerbitar per person och dag får komma från tillsatt socker - alltså det extra sockret i det vi äter.
- **Mysa: 4 dl popcorn, 1 kanelbulle, 1 st piggelin glass - Ett alternativ en gång i veckan.** Byt ut om det är fest till t ex 2dl chips eller 15st pommefrites, en liten munk, OBS! Endast ett festalternativ MAX 1 gång per månad, inte mer.
- **Svettas 60 minuter 3 gånger i veckan!**
GÖR NÅT SOM ÄR KUL! Vad behöver du för att komma igång? Var gillar du att hänga? I simhallen, skogen, fotbollsplanen?

Fixa en skön spellista, gå 15 min åt ena hållet och vänd 15 min hem i snabb takt!
Vardagsmotionen, hur ser det ut med den? Kolla in hoppa hopprep på YouTube.

När det gäller vikten, så handlar det ju om att SLUTA öka i vikt eller hur? Därför är det bra väga sig eller prova ett par tajta brallor en gång i veckan för att ha koll på hur det går. Detta får man inte göra själv utan förälder eller anhörig ska vara med och hjälpa dig.

- **Morgonvikt 1 gång per vecka!** Vuxen SKA ALLTID vara med och skriva upp värdet på listan. Kolla hur det går och lär dig hur du slutar gå upp i vikt. Går bra att kolla med ett par tajta brallor också om du inte har våg!
- **Belöning är motivationshöjande** – en bra morot! Tex när du samlat 20 stjärnor eller ärtor händer nåt kul! Varje gång du klarat det du bestämt, ritar du en stjärna på ett papper eller nåt annat (kan vara en ritad tumme upp på ett A4 papper också).
- **När vikten börjar minska är det härligt att se och känna hur mycket det är:** **TIPS:** Fyll tomma petflaskor med vatten tills de väger 1 kg. Samla dina flaskor varje vecka, släng ner dem i en kasse och känn hur tung den blir, allt det där som du burit på. Känn hur mycket extra tyngd du blir av med, KUL!
- **Håll ut! Du gör ditt bästa! Om du "glömmer" allt det nya någon dag eller två ...** Bara upp på banan igen, superviktigt att du kommer igång igen! Strunta i det, bara att börja om igen och KÖRA... KÖR ända tills du når ditt mål KOM IGEN!! DU FIXAR DET!! STÖRSTA LYCKA TILL, DU ÄR JÄTTEBÄST! DU ÄGER... HEJA HEJA!!!
- **Fixa och be några anhöriga hjälpa dig med peppning** då ger det lite extra kämpaglöd eller hur? Vem kan stötta dig med träningen? Eller med maten? Eller med godissuget? Eller med jobbiga känslor? Det kan vara olika personer, ibland behöver man många som hjälper till!

Du, det vi fokuserar på växer – alltså det är viktigt vad du säger till dig själv och tänker om dig själv! "YES!! JAG GÖR MITT BÄSTA OCH JAG KOMMER ATT VINNA ÖVER ALLA UTMANINGAR!"

Att bli sin egen bästa kompis 😊 Tänk att det kommer gå superbra även om det ibland är jobbigt. Du vet, när vi kämpar är det lite jobbigt ibland men det går över och när man når sitt mål känns det dubbelt så bra. Kom igen!! Vi tror på dig HEJA HEJA!

© Brännpunkten

