

Kom igång tips i din egen takt!

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

Att lägga till någon smart förändring gör stor skillnad. Ut med något osmart och lägg till något smart! Här nedan får du tips som du kan välja i din egen takt!

- **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.

- **Belöning är motivationshöjande** – en bra morot! T ex 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).
- **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!

