

SNABBA SCHEMAT

Kör tills du kommit i mål.

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

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 heller. Kroppen älskar när vi gör rätt.

- **Frukosttips:** 2 bruna mackor, 1dl yoghurt eller 2 dl yoghurt och 1 brun macka. Drick inte juice, ta en frukt i stället! Eller en omelett, eller gröt.
- **Lunch och middag:** 3 dl mat resten hur mycket grönsaker som helst! FÖRÄLDRAR MÄTER ALLTID! Smart val: 1,5dl protein + 1,5 dl kolhydrater, byt gärna vita kolhydrater till bruna dvs fullkorn, då håller man sig mätt längre.
- **Smarta mellis eller mot 'svårt sug':** skivade GRÖNA ÄPPLEN, grönsaksdippa med gräddfil och en liten klick ketchup. Se dokumentet mellanmåls lista för smarta mellan mål
- **Lördagsgodis:** MAX 8 BITAR. Klipp godisbitarna så räcker dom längre. OBS inga stora glassar.
- **2 dl läsk en gång i veckan, om du måste, helst inte!!**
Visste du att en flaska läsk på 5 dl = 17 sockerbitar. WHO säger att unga inte ska ha större sockermängd än max 6 sockerbitar/dag för att kroppen ska må bäst.
- **Snacks en gång i veckan:** 4 dl hemma poppad popcorn, 1 kanelbulle, 2 piggelin glass. Om det är fest kan man byta ut ett alternativ till t ex 2dl chips eller 15st pommefrites eller en liten munk. Att byta till fest alternativ gäller endast max 1 gg/ mån.
- **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, digitala fysiska alternativ?
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! Tex när du samlat 20 stjärnor eller ärtor händer nåt kul! Obs inte för stora belöningar då blir det svårt, men små belöningar vid del mål är kul.
- **Kolla kroppen en gång i veckan** – viktstopp så klart. Tillsammans med vuxen, testa tajta brallor eller ta hjälp av vågen. Det är viktigt att inte fokusera på vikten, men att ha lite koll är ju ett sätt att se att man gör rätt.
- **Håll ut! Du gör ditt bästa! Om du "glömmer" allt det nya någon dag eller två ...** Bara upp på banan igen, superviktigt att bara börja om och KÖRA igen 😊 ... KÖR ända tills du når ditt mål KOM IGEN!! DU FIXAR DET!! NI FIXAR DET. HÅLL UT!
- **Pepping** är viktigt det ger extra kämpaglöd eller hur? Vem kan stötta med träningen? Eller med maten? Eller med godissuget? Eller med jobbiga känslor? Det kan vara olika personer, ibland behöver man många som hjälper till be om hjälp!

Det vi fokuserar på växer – alltså det är viktigt hur vi pratar med oss själva. Och hur vi tänker om oss själva.

Bli en själv peppare:

"YES!! JAG GÖR MITT BÄSTA.

JAA JAG FÖRSÖKER JU OCH JAG KOMMER ATT VINNA ÖVER ALLA UTMANINGAR!"

Att alltid vara 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!

