

*Sterk og Sunn
med et Smil*



En Ny og Bedre utgave av Deg

Jeg er så glad for at nettopp DU er med her i dag. Nå skal vi finne frem til jernkvinnen i deg, den delen av deg som ikke gir deg for noe. Som ikke gir opp når du feiler, men reiser deg å prøver igjen.

For sannheten er at de aller fleste som prøver å nå et mål, de feiler. Ikke bare en gang, men to ganger, tre ganger, 20 ganger. Før de til slutt får det til. Feiling er en forutsetning for suksess, for det er nettopp gjennom feiling at man lærer.

Så om du har vært på ørten dietter før og vært støtte medlem på treningssenteret i årevis, ikke fortvil! Det betyr bare at du har erfaring. La oss slå sammen din og min erfaring, og sammen så skal vi få deg i ditt livs form. Er du klar for å gi jernet?

Start dagen med positivitet

Jeg er

////////////////////////////////////

////////////////////////////////////

////////////////////////////////////

////////////////////////////////////

*Start where you are.
Do what you can.
Use what you have.*



Jeg har startet og sluttet dagen med et glass vann

Jeg har gjennomført minst 30 minutter med aktivitet

Jeg har gjennomført dagens treningsøkt

Jeg har laget minst ett av måltidene fra matplanen

Sunnhet kommer innefra



Frokost

Smoothie av:

1 banan, 1 neve frossen spinat, 2-3 brokkoli buketter, 2 kiwi, 1 ss ingefær, 1-2 dl kokosmelk, 1-2 dl appelsinjuice (Denne oppskriften er nok til 2 personer)

Lunsj

Fajita omelett:

Omelett av to egg, 1 ss yoghurt naturell, purreløk, paprika, sopp og salt og pepper. Ha omeletten i en hvetetortilla, brett sammen og stek lett på begge sider.

Middag

Buddah Bowl:

150 g kylling eller 50 g halloumi, 100 g kokt couscous, en god neve grønnkål, 1 rårevet gulrot, ovnsbakte cherrytomater og 2 ss søt chillisaus

Mellommåltid

1-2 frukt og 20 mandler, 2 knekkebrød med magert kjøttpålegg eller 1 dl kesam med litt frukt/nøtter.

Vann til alle måltider, svart kaffe og grønn te kan drikkes fritt.

Bli din beste versjon

Sunnhet kommer innefra

Ukens første

Knebøy med eller uten vekt. 10 repetisjoner. 3 sett.
Utfall med eller uten vekt. 10 repetisjoner på hvert ben. 3 sett.
Strake Markløft med vekt.
Hip Thrust med eller uten vekt. 10 repetisjoner. 3 sett
A1) Kassehopp. 10 repetisjoner. 2 sett. Superset med A2)
A2) Hoppende utfall. 10 repetisjoner på hvert ben. 2 sett.

Ukens andre

Ukens tredje

Knebøy med eller uten vekt. 10 repetisjoner. 3 sett.
Utfall med eller uten vekt. 10 repetisjoner på hvert ben. 3 sett.
Strake Markløft med vekt.
Hip Thrust med eller uten vekt. 10 repetisjoner. 3 sett
A1) Kassehopp. 10 repetisjoner. 2 sett. Superset med A2)
A2) Hoppende utfall. 10 repetisjoner på hvert ben. 2 sett.

Ukens fjerde

4 spreke økter, helt uten utstyr

