Du är vad du äter

Skapa hälsosamma, livslånga vanor
som gör att du ser bra ut, känner dig
fantastisk och presterar på topp.

SUSSIS
FITNESS
-sedan 2008-

Hej!

Jag jobbar som fitness- och kostcoach och är verkligen passionerad över att hjälpa mina kunder att nå sina hälsomål.

Med mer än 20 års erfarenhet skapar jag tränings- och kostplaner som verkligen ger resultat. Jag är helt dedikerad till att göra en hälsosam livsstil både enkel och hållbar.

Låt oss tillsammans nå våra träningsmål och nå nya höjder!

Sussi Corell

coach@Sussisfitness.se

+46 70 607 34 89

Att skriva ner vad du äter har stort värde. Det är en vana som bara tar några sekunder varje dag, men varje gång du gör det påminner du dig själv om dina mål för en hälsosam livsstil.

Det här 2-veckors coachingprogrammet uppmuntrar dig att dokumentera din kost och visar hur du kan använda informationen för att göra framtida kostförändringar lättare.

Dag 0: Introduktion av vana - söndag

Under de kommande två veckorna utmanar jag dig att "registrera vad du äter". Att skriva ner vad du äter är väldigt värdefullt.

Det är en vana som bara tar några sekunder varje dag, men varje gång du öppnar din app eller dagbok påminner du dig själv om dina mål för en hälsosam livsstil.
Genom att göra detta regelbundet och medvetet skapar du nya vanor och håller dina mål i fokus.

Syftet med denna vana är medvetenhet, inte förändring. Att föra matdagbok ska inte kännas straffande eller dömande. Det handlar inte om att avgöra vad du kan eller inte kan äta, utan om att informera dina beslut och bygga hälsosamma vanor. Det handlar inte om att räkna kalorier.

Att registrera dina måltider är ett komplement till din nuvarande koststrategi, inte en ersättning. Oavsett vilken kostplan du följer, som periodisk fasta, Paleo eller lågkolhydrat, kan matloggning hjälpa dig att förstå varför du möter vissa utmaningar.

Hur kan du anpassa denna vana?

Bestäm hur ofta du vill skriva ner vad du äter. Är det för en måltid om dagen? Två? Bara mellan-mål? Eller alla måltider? Vad som helst fungerar.

Välj hur du vill dokumentera det: i en pappersdagbok, din framstegslogg eller en matloggningsapp.

Du behöver inte dela dina anteckningar. De är bara för dig.

Hur kan jag göra denna vana lätt?

Det första steget är att anpassa vanan så att du är 90-100% säker på att du kan göra den sex dagar i veckan. Du kanske vill fokusera på vissa måltider (t.ex. frukostar eller middagar) eller välja att skriva ner på papper istället för att använda en app.

Ge dig själv en dag i veckan då du inte behöver göra vanan.
Det viktigaste: det ska bara ta en till två minuter att göra varje dag.

Vad kan jag bygga vidare på?

Sök efter en händelse som du kan använda som påminnelse för att utföra vanan: efter din morgonkaffe, när du kommer till jobbet, efter ditt träningspass, när du kommer hem från jobbet, när en påminnelse går igång på din telefon – vad som helst som passar dig. Välj bara en redan befintlig vana som din påminnelse.

ATT GÖRA: Skapa din personliga version av vanan för att åta dig denna utmaning!

Här är en mall:

Jag är 90-100% säker på att jag kommer att [infoga vanan] sex dagar i veckan efter att jag *[infoga vad du kommer att bygga vidare på]*.

Här är ett exempel:

Jag är 90-100% säker på att jag kommer att skriva ner vad jag äter på papper sex dagar i veckan efter att jag har avslutat min sista måltid för dagen.

Dag 1: Start av vanegranskning - måndag

Hur gick Dag Ett?
Gjorde du en personlig version av vanan?
Efter att ha genomfört din vana för första gången, tänk på dessa två frågor:

1. Vad gjorde jag bra idag?
2. Vad lärde jag mig idag?

Dessa frågor är viktiga, och jag vill att du reflekterar över dem varje dag.

Den största utmaningen när du bygger nya vanor är att koppla ihop vad du vill göra med det beteende du vill göra automatiskt. Genom att svara på dessa två frågor kan du knyta ihop din avsikt med ditt beteende.

Så här är frågorna igen:

1. Vad gjorde jag bra idag?
2. Vad lärde jag mig idag?

Dag 2: Daglig lektion för att förstärka vana och ansvarighet - tisdag

När du utför din vana idag, tänk på vad ditt sinne säger om den.

Vilka ideal eller fantasibilder har du om vanan?
Vilken berättelse berättar du för dig själv om den?

Fokusera sedan på verkligheten av att utföra vanan och var nyfiken på hur det faktiskt känns.

Observera dina känslor och tankar utan att döma, och se om det finns något som påverkar hur du känner eller hur engagerad du är i vanan.

Dag 3: Daglig lektion för att förstärka vana och ansvar - onsdag

Det finns en tendens att behandla en vana som en syssla och rusa för att gå vidare till nästa sak du behöver göra.

Lägg märke till brådskan att gå vidare, och försök istället att sakta ner och njuta av vanan.

LEENDE!

Njut av denna inlärningsprocess och reflektera över känslan av prestation när du är klar med vanan.

Ju mer du kan ge dig själv denna positiva feedback under vaneförändringsprocessen, desto bättre, eftersom positiv förstärkning är det som får dig att göra vanan över tid.

Dag 4: Helgvinst - torsdag

Det kan vara svårt att hålla sig konsekvent med en vana om du har mycket på gång i ditt liv, eller om du tar en paus från din vanliga rutin.

Det perfekta exemplet på detta är helgen. Så låt oss göra dig redo att vinna i helgen.

Hur?

Genom att göra en enkel version av din "Spela in vad jag äter"-vana för helgen.

Detta ska vara så enkelt att det borde kräva lika mycket energi som att borsta tänderna.

Idag vill jag att du planerar hur du ska spåra vad du äter i helgen.

Dag 5: Daglig lektion för att förstärka vana och ansvar - fredag

Oavsett vilken nivå du befinner dig på med din näring, kommer en daglig matlogg att ge så många fördelar. Jag håller med dem som säger att matloggning också kommer med sina brister och felaktigheter, men här är sanningen...

"Det är vetenskap – du kan inte springa undan fysikens lag."

Om du konsekvent äter fler kalorier som du förbränner, tenderar du att gå upp i vikt.

Vissa människor kan gå upp otroligt snabbt i vikt, andra otroligt långsamt, men på grund av energibesparingen, om du råkar konsumera mer energi än din kropp förbränner, kommer du plikttroget att lagra en del av den energin för framtiden.

Fortsätt med det fantastiska arbetet och njut av helgen!

Det finns ingen mer lättillgänglig energikälla än kalorier.

Trots vissa brister är kaloriräkning fortfarande det mest exakta sättet att spåra matens energi. Att förstå ditt intag förbättrar resultaten.

Studier visar att de som använder matdagbok går ner dubbelt så mycket i vikt som de som inte gör det. Från coachningserfarenhet vet vi att flitig loggning leder till bättre resultat – det är ingen slump.

Matloggning är inte en ersättning för din koststrategi, utan ett kraftfullt komplement. Det är en tillfällig vana som ökar din medvetenhet, inte ett permanent krav.
Genom att logga dina måltider får du insikter om dina vanor och kan justera dina strategier för att göra framsteg.

Dag 6: Ingen daglig lektion - lördag

Dag 7: Veckogenomgång i grupp - Söndag

När du slutför vanan idag, ägna en minut åt att reflektera över den senaste veckan eller så för att göra vanan.

- Hur var det egentligen, till skillnad från fantasin du hade om det innan du började?
- Vad har du lärt dig?
- Vad uppskattar du?
- Vilka hinder har dykt upp och finns det sätt att övervinna dem för nästa vecka?

Överväg att skriva en kort journalanteckning om dessa reflektioner, för att stärka ditt lärande.

Behandla vanebildning som en inlärningsprocess, ett sätt att lära sig om dig själv, ditt sinne, mindfulness, motstånd och mer.

Dag 8: Justering av vana - måndag

Om allt gick bra förra veckan och du inte missade vanan mer än en dag, kan du förlänga den den här veckan. Om du hade problem, behåll den som den var eller gör den enklare.

Till exempel, om du bara har skrivit ner vad du åt till frukost, kan du börja skriva ner luncherna också. Eller om du har skrivit på papper, prova en matapp för att få en mer detaljerad översikt.

Gör inte förändringarna för stora – det ska inte bli för svårt. Den här långsamma processen att göra små justeringar hjälper dig att minska motståndet från sinnet. Varje litet steg är inte så svårt, och efter hand blir vanan en del av din rutin.

Dag 9: Daglig lektion för att förstärka vana och ansvar - tisdag

Den här veckan är ofta veckan då folk slutar med vanan, även om de var ganska motiverade och framgångsrika första veckan. Varför? Sinnet blir trött av kontinuerligt fokus och ansträngning och vill ge upp.

Idag vill jag att du ska lägga märke till ditt motstånd.

Var uppmärksam på vilket motstånd du känner inför att utföra vanan idag, eller reflektera över nyligen motstånd du har sett i ditt sinne.

Var nyfiken: hur känns detta motstånd?

Finns det ett sätt att acceptera det du motstår, acceptera obehaget, slappna av i det och känna tacksamhet för det?

Vad är bra med obehaget?

Dag 10: Daglig lektion för att förstärka vana och ansvar - onsdag

Det är möjligt att du har missat en dag med din vana, och om inte, så kan du göra det inom de kommande veckorna.
När du missar en dag eller två kan du antingen känna dig dålig och ge upp, eller så kan du hantera det och inte göra det till ett stort problem.

Störningar kommer alltid att hända – resor, stress, sjukdom, glömska eller andra prioriteringar – och det får inte stoppa dig. En viktig vana är att lära sig hantera dessa störningar och fortsätta.

Släpp tanken på att göra allt perfekt och anpassa dig istället till det nya läget.
Om du inte har missat någon dag än, börja tänka på hur du kan hantera det redan nu.

Dag 11: Helgvinst -torsdag

Att missa en dag med vanan är inte en stor grej, men om du missar en andra dag kan det ibland utlösa en nedåtgående spiral.

Du kan känna dig dålig över att ha missat två dagar, vilket gör det troligt att du kommer att missa en tredje dag, och känna dig så dålig att du undviker att tänka på vanan.

För att undvika denna nedåtgående spiral kan du skapa en ny regel för dig själv: missa aldrig två dagar i rad.

Så låt oss förbereda dig för att lyckas den här helgen och nå din vana.

Idag, tänk på din superenkla, nästan ansträngningsfria version av vanan för helgen.

Hur och när kommer du att utföra vanan den här helgen?

Dag 12: Daglig lektion för att förstärka vana och ansvarighet (fredag)

Vi närmar oss slutet av "Du är vad du äter"-programmet och vanutmaningen.

Var uppmärksam på din motivation de kommande dagarna - känns den lika hög som när du började?
Om motivationen sjunker, kan det bero på att det är ovant att hålla på så här länge.

Det här är ett bra tillfälle att släppa förväntningarna och istället utforska andra saker som kan motivera dig, som glädjen i att genomföra vanan, stoltheten av att nå mål, känslan av tillfredsställelse, att övervinna hinder eller kärleken till att lära sig.

Dessa är alla bra motiv för vilken strävan som helst. Håll fokus i helgen och ha kul i processen!

Dag 13:
Ingen daglig lektion
- lördag

Dag 14: End Of Habit Review - söndag

Bra jobbat med att genomföra "Du är vad du äter"-programmet och vanutmaningen de senaste två veckorna! Ta en minut efter att ha genomfört din vana idag och reflektera över veckan.

Hur har det varit och hur har det gått? Vad har du lärt dig? Vilka delar av vanan kommer du att fortsätta med?

Överväg att skriva ner dina tankar för att stärka din lärdom. Se på vanebildning som en lärandeprocess för att bättre förstå dig själv, ditt sinne och dina vanor.