

Så kommer du igång:

karlhulten.se

1. Rensa ur skafferiet och kylskåpet
2. Handla mat
3. Laga mat
4. Rör på dig
5. Sov ordentligt!

1. Rensa ur skafferiet och kylskåpet

Självkontroll kan fungera ett tag men är ingen långsiktig lösning. Att rensa bort alla former av skräpmat ut är en enkel och effektiv strategi som kringgår de impulser som är den främsta källan till misstag som du sedan ångrar. Du bör helt enkelt bara ha sådan mat hemma som du vet är bra. Det fungerar alltså inte att ha en gömma med sötningsmedel, glass, saft, havregryn eller äppelmos. Rensa ut all processad mat.

2. Handla mat

Nu är det dags att fylla kylskåpet med riktig mat. Gå till butiken och handla mat som finns utefter väggarna. Bland hyllraderna mitt i butiken finns skräpmaten. Om du blir tveksam på en vara så kan du leta efter en innehållsförteckning. Hittar du en sådan så är varan oftast ett dåligt val.

Protein: Kött, fisk, fågel och skaldjur. Naturbeteskött (gräsbetat) och vilt är bättre än konventionellt. Viltfångad lax eller makrill är bättre än odlad fisk. Försök att handla varierat och prova på viltkött, kalkon och inälvsmat. Glutenfri korv med hög kötthalt kan vara en bra hjälp om du har bråttom med frukost. Kom ihåg att även få med räkor, krabba och musslor ibland. Runda av korgen med lite bacon, ägg och kanske lite lammfärs. Köttfärs är bra att alltid ha hemma eftersom det är väldigt användbart i en mängd olika rätter.

Grönsaker och rotfrukter: De bästa är lokalt producerade. Gå till en lokal skördemarknad om du kan hitta en men försök annars handla varierat och plocka bokstavligt talat en av varje grönsak och rotfrukt i hela grönsaksdisken. Handla helst grönsaker som är i säsong vilket innebär att du får en naturlig variation över året. Blanda även upp färgerna så att du får i dig olika typer av flavonoider.

Frukt: Begränsa dig till en frukt om dagen om du har som mål att gå ner i vikt. En hel vattenmelon räknas inte som en frukt. Generellt sett är bär bättre än rena frukter då de innehåller mindre socker och mer näring. Blanda upp färgerna även här. Om du verkligen är angelägen om att gå ner i fettvikt så undviker du frukt och bär helt. Om du vill vara noga så är detta den fallande skalan av hur du bör välja med de bästa valen först: Bär, melon, citrusfrukter, äpple, päron, banan, papaya och mango.

Så kommer du igång:

karlhulten.se

Fetter: Kokosolja, olivolja, djurfett, ankfett, ister, ät begränsade mängder nötter och undvik de som har höga nivåer av omega-6. Bra val är macadamianötter, mandel och cashewnötter. Se till att få i dig 1-2 matskedar högkvalitativt fett till **varje måltid**. Om du har som mål att gå ner i vikt så begränsar du nöterna till mellan 5-10 nötter per dag.

Smaksättning: Tomatsås, örter, kryddor, curry, vitlök, ingefära, koriander, chilipulver, svartpeppar, citronskal, kryddpeppar, kanel, spiskummin, oregano och basilika. I skåpet bör du ha mins ett 20-tal örter för att göra din mat spännande. Det finns glutenfri soja men var försiktig så att du tar rätt. Goda "röror" att försöka sig på kan vara salsa, guacamole, babaganosh, ajvar relish, pesto, eller olivpesto. Tillaga dem helst själv då de man köper färdiga ofta har omega-6-rika oljor som bas. Olivolja är bästa valet för hemlagade såser.

Koffein: Försök att ersätta kaffe med te och om det är möjligt sluta helt med koffeinhaltiga drycker då de framkallar cortisolfrisättning (stresshormon) och därmed minskad framgång när det gäller att gå ner i vikt.

3. Laga mat

De flesta av dina måltider ser ut ungefär så här:

100-200 gram kött, fågel, fisk eller skaldjur. Ungefär lika stor volym som din hand. En stor hög med grönsaker (råa, ångkokta eller lätt kokade i vatten) Ungefär samma volym som 2-3 "händer". Fett motsvarande 1-2 matskedar bra fetter. Det kan vara kokosolja, olivolja, eller några nötter.

- **Antal måltider:** Så många som är praktiska för dig och då du blir hungrig. Det är **inte** en fördel att äta ofta men de flesta hamnar på omkring 2-4 måltider per dag.
- Begränsa till 1 frukt om dagen om du vill gå ner i fettvikt
- Begränsa nöterna till 5-10 om dagen om du vill gå ner i fettvikt
- Begränsa koffeinet eller gå över till té
- Undvik alla sötningsmedel då de får dig att gå upp i vikt

4. Rör på dig

Ta en promenad, helst varje dag. Var noga med att hålla igen på långdistansträningen (löpning, och hård kondition) om du vill gå ner i vikt. Hitta sätt att röra dig mer i vardagen, cykla runt, ta trapporna. Kom ut i naturen, spring och lek.

5. Sov ordentligt!

Mörklägg sovrummet helt. Gå till sängs tidigt och se till att få 8-9 timmars sömn varje natt. Inga lampor som blinkar. Försök att hålla sovrummet rent från elektronik och använd svaga lampor när du läser. Varva ner en timma före sängen. Undvik TV och dator. Vakna utan väckarklocka och justera i stället tiden för sänggående för att du ska vakna i rätt tid.