DIN PROGRAM-GUIDE

ÄTA – TRÄNA – LEVA

TR90®

PHARMANEX®

Gör dig redo

att förstå grunderna för din omvandling.

LÅT OSS KOMMA IGÅNG

VARFÖR ÄR DET LÄTTARE ATT SKAPA LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR OM MAN SÄTTER UPP MÅL? 4

ÄTA

HUR MAN SKAPAR EN HÄLSOSAM MÅLTID 5
UPPBYGGNAD 6
ENERGI 9
SKYDD 11
TR90® MATSCHEMA 13
10 TIPS FÖR ATT FÖLJA MATSCHEMAT NÄR DU RESER 15
VARFÖR DU SKA LÄGGA TILL CHIA PÅ MENYN 16
VARFÖR DU BÖR TILLÅTA DIG ETT ”CHEAT MEAL” DÅ OCH DÅ 17
8 ANLEDNINGAR ATT DU ALLTID ÄR HUNGRIG OCH HUR DU KAN ÖVERKOMMA DETTA 18

TRÄNA

VARFÖR DU SKA SÄGA JA TILL IDROTT! 19
VILKEN ÄR DEN IDEALISKA PULSEN FÖR FETTFÖRBRÄNNING? 21
VILKA RESULTAT GER OLIKA SORTERS TRÄNING? 23
3 HÖGINTENSIVA INTERVALLTRÄNINGSÖVNINGAR 24
GAME, SET OCH MATCH: ÖVNINGAR FÖR TENNISSPELARE 25
VI SLÅR HÅL PÅ NÅGRA MYTER OM SIMNING 26
HUR MAN SKAPAR EN TRÄNINGSPLAN 27
NÄRING OCH IDROTT: VIKTIGA ASPEKTER 28
8 TIPS FÖR ATT TA SIG FÖRBI EN VIKTMINSKNINGSPLATÅ 29
IDROTT SOM FRÄMJAR GOD SÖMN 30
5 SÄTT ATT FÅ TILLBAKA TRÄNINGSLUSTEN 31

LEVA

KROPP OCH SJÄL 33
DET HANDLAR OM ATT HITTA RÄTT BALANS 34
STEG MOT LYCKA 35
MINDFULNESS FÖR BÄTTRE TRÄNING 36
HUR KAN JAG HANTERA SEMESTERSTRESS? 37

LÅT OSS SÄTTA IGÅNG

Hejsan!

Vi är jätteglada att ha dig här :-)!

Du är redo att ta hand om din hälsa och din kropp med en kombination av tre viktiga aspekter: **näring**, **träning** och **välbefinnande**. Detta kommer att hjälpa dig hitta bra balans i livet, må bättre och leva mer hälsosamt.

Detta program kommer att presentera ett helt **nytt förhållningssätt till livsstil** för en heltäckande förändring av ditt sätt att leva. Det handlar om att hitta en balans mellan de tre grundläggande aspekterna **ÄTA, TRÄNA och LEVA**, och att kombinera dessa i din **dagliga rutin**. Oroa dig inte. Vi kommer att göra detta tillsammans, **ett steg i taget!**

Det kommer att bli en viktig förändring, med lovande och **spännande utmaningar**. Den **omvandling** du kommer att uppleva är definitivt värt ansträngningarna. Det kommer du att märka.

Det finns tre grundläggande aspekter som är avgörande för en **sund livsstil och ett långt liv**:

ÄTA

Näringsrik kost är avgörande för att täcka alla dina behov och **undvikabrister**.

TRÄNA

Daglig träning ger dig mer energi och är det enda sättet att uppnå dina **mål för kroppsformen**.

LEVA

Kontakt mellan kropp och själ ger en helhetsbild och hjälper dig **hitta lycka**.

VARFÖR ÄR DET LÄTTARE ATT SKAPA LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR OM MAN SÄTTER UPP MÅL?

Har du redan provat flera olika "mirakelkurer" för att gå ner några kilo, bara för att sedan gå upp igen efter några veckor? Du är inte ensam! Men tiden är mogen för ett nytt förhållningssätt.

DIN KROPP **DITT MÅL**

Framgång kommer inte av sig själv, du måste arbeta för den! Men tänk om det nu är din tur att njuta av framgången? Det första steget är **att ta kontrollen över din kost och ändra på dåliga vanor**. Det är avgörande att du sätter upp realistiska mål och ger dig själv resurser för att uppfylla dem!

Vårt främsta tips är att välja **rätt tillfälle!**:

- Vissa tider på året är verkliga fällor! Från november till januari kan dina chanser att lyckas minskas av julen och vintern. Så välj den tid på året som passar bäst för din utmaning.
- Skapa dina spelregler! Det är ett bevisat faktum att de som sätter upp ett specifikt och realistiskt mål får bättre resultat än de som inte gör det!

VARFÖR FUNGERAR DET?

Att sätta upp en målvikt hjälper till att:

- **Var mer aktiv varje dag**, i synnerhet att promenera oftare.
- Väg dig **mer regelbundet**, vilket i sin tur främjar viktnedgång.

Det är upp till dig!

ÄTA

HUR MAN SKAPAR EN HÄLSOSAM MÅLTID

Livsmedel kan delas in i tre olika kategorier som var och en spelar olika roller och är **avgörande för en god hälsa: Uppbyggnad, energi och skydd**. Var smart när det gäller att dela in det du äter i **tre huvudmåltider** och **två mellanmål** så att kroppen fungerar bättre och du mår bättre!
Sammansättningen av måltiderna ändras över dagen eftersom kroppen använder olika näringsämnen olika tider på dagen. Till frukost behöver vi t.ex. mer **energi** för att väcka kroppen och aktivera hjärnan.

BRA NÄRING **UNDER HELA DAGEN**

= 5 x uppbyggnad + 1 x energi + 4 x skydd + 1 x TR90® M-BAR

Ett bekvämt sätt att få **en komplett och god måltid**:

- En TR90® M-Bar erbjuder kroppen minst **30 % av referensvärdet för näringsinnehållet av vitaminer och mineraler** och den innehåller kolhydrater, proteiner och fetter.
- Kan ätas en gång om dagen som **måltidsersättning** och hjälper dig som en del av Wellbeing-programmet att **uppnå en sund livsstil** under din viktminskning.

VAD SKA FINNAS MED PÅ EN **IDEALISK MENY**?

Frukost + Mellanmål + Lunch + Mellanmål + Middag

Du hittar mer information om de tre kategorierna
– uppbyggnad, energi och skydd – på de följande sidorna.

UPPBYGGNAD

> Proteiner är **musklernas byggstenar**.

Matschemat baseras på en **proteinrik kost**, vilket ger kroppen de nödvändiga näringsämnerna för att bilda muskler, bibehålla en hälsosam vikt och undvika förlust av annan kroppsmassa än fett när du går ner i vikt.

UPPTÄCK **PROTEINERNAS FANTASTISKA KRAFT**

Proteiner spelar en avgörande roll för hälsan. Som du säkert vet är de det viktigaste näringsämnet när det gäller att **bilda och reparera kroppens vävnad**. De används också för att **transportera syre** och skydda kroppen mot sjukdomar eftersom de stödjer **immunsystemet**. Inte så konstigt att **protein utgör 20% av människans kroppsmassa!**
Eftersom de har en kort livstid måste de ersättas och bildas på nytt ofta. Det är här som kosten har en inverkan. Exempel på proteinkällor är:

Animaliska livsmedel:
kött, kyckling, fisk och skaldjur, mejeriprodukter

Vegetabiliska livsmedel:
bönor, baljväxter, spannmål, nötter och gryn samt växtbaserade drycker

VILKA PROTEINER ÄR BÄST?

Proteinet är uppbyggt av många olika aminosyror. Du kan tänka dig proteinet som **ett tåg med olika vagnar**. Kroppen kan inte själv bilda alla de olika aminosyrorna. De aminosyror vi inte kan bilda själva kallas essentiella aminosyror och måste tillföras via kosten. **Variera dina proteinkällor** för att se till att du får i dig alla aminosyror.

Proteinbars och proteinshakes hjälper till att **täcka dina behov**. De innehåller **högkvalitativa proteiner**, eftersom de **har rätt balans** av aminosyror och lätt tas upp av kroppen.

Visste du detta?

Om du inte får tillräckligt med energi från fett och kolhydrater hämtar kroppen energi genom att bryta ner proteiner! Detta kan påverka din hälsa negativt.

7 ANLEDNINGAR ATT ÄTA PROTEINER *

1. De är nödvändiga för hälsan och **immunförsvaret**
2. De bygger upp och **reparerar kroppens vävnad**
3. De **reparerar muskelskador**
4. De **saktar ner muskelminskningen** som kommer med åldern
5. De **bibehåller muskelmassa** vid viktnedgång
6. De ökar **mättnadskänslan** vilket gör det lättare att **hålla vikten**
7. De håller dig piggare genom **produktion av serotonin**

* Det är viktigt att hålla koll på ditt proteinintag eftersom för mycket protein kan påverka njurarna negativt. Håll dig till angivet proteinintag i portionsguiden; den ger dig en överblick av proteinkällor och rekommenderad portionsstorlek där du använder handen som mått.

Ät magert protein med jämna mellanrum under dagen. Det hjälper kroppen att absorbera proteinet!

FÖLJ NU SKIN PÅ YOUTUBE FÖR FLER RECEPT!

YOUTUBE: NU SKIN NORDICS

PROTEINRIKT RECEPT:

Spenatpannkaka med fetaost

VEGETARISKT

INGREDIENSER

- 75 g mjöl
- 160 g färsk spenat (eller 100 g tillagad)
- 240 ml minimjölk
- 1 stort ägg
- 1 msk olja
- 125 g fetaost
- 4 tomater
- 4 msk valnötter
- Kanel
- Peppar

SÅ HÄR GÖR MAN

- Koka spenaten i en panna med 2 msk vatten. Tillsätt peppar och kanel.
- Blanda spenat med mjölk till en jämn blandning.
- Vispa ihop mjöl och ägg. Tillsätt spenatblandningen och rör ihop en tjock smet.
- Värm upp en teflonstekpanna över medelhög värme och tillsätt oljan. Lägg i en slev av smeten och stek till en pannkaka.
- Vänd pannkakan och stek så att båda sidorna är gyllenbruna.
- Skölj och skiva tomaterna.
- Smula över fetaosten.
- Servera pannkakan omgående medan den är varm, med feta, tomater och valnötter.

ENERGI

> Kolhydrater och fett ger dig den **energi** du behöver.

RÄTT BALANS FÖR MER ENERGI

En genomsnittlig vuxen som tränar regelbundet behöver cirka **2 000 kcal** per dag. Kroppen behöver den här energin för alla sina **funktioner** och för att klara sig igenom dagen. När vi får i oss färre kalorier än kroppen använder varje dag kommer lagrat fett att användas för energi. Detta resulterar i **viktminskning**. Om kaloriintaget i stället är högre än energibehovet resulterar det i viktökning. För att bibehålla vikten krävs **rätt balans mellan behoven (den energi som går åt varje dag) och det dagliga energiintaget**.

Energiåtgång = Energiintag
= Bibehållen vikt

Vi får i oss det mesta av energin från **fett** och **kolhydrater**:

Fett (animaliskt eller vegetabiliskt):
olja (olivolja, rapsolja, kokosolja, m.m.), smör, nötter och frön, jordnötssmör, feta köttprodukter, bearbetade livsmedel, m.m.

Kolhydrater:
spannmål (mjöl, bröd, pasta, m.m.), ris, quinoa, havre, potatis, m.m.

Dessa är båda avgörande beståndsdelar i ett sunt och balanserat kostmönster. Utöver energi är de också en bra källa till andra näringsämnen som **vitaminer** (A, D, E och K) och **mineraler** (järn, fosfor osv).

Proteiner är också en kalorikälla, men kroppen använder dem bara som energikälla om intaget av fett och kolhydrater är otillräckligt. Proteiner används framför allt för att reparera och bygga upp kroppen och musklerna.

FÖLJ NU SKIN PÅ YOUTUBE FÖR FLER RECEPT!

YOUTUBE: NU SKIN NORDICS

FRUKOSTRECEPT:

Labneh

GLUTENFRITT VEGETARISKT

INGREDIENSER

- 125 g yoghurt från fårmjölk
- 1 msk granatäpplekärnor
- 3–4 svarta oliver
- 1 msk cashewnötter, mandlar eller pistagenötter
- 1 msk olivolja
- En nypa za'atar eller sesamfrön
- Salt

SÅ HÄR GÖR MAN

- Lägg en linneduk (eller flera lager ostduk) i ett durkslag. Placera över en medelstor skål. Rör ner salt i yoghurten och häll sedan ner över linneduken i durkslaget. Samla ihop ändarna och knyt dem över yoghurten. Ställ in i kylskåpet och låt rinna av i ett dygn.
  Krama försiktigt ut eventuell kvarvarande vätska. Yoghurten är nu mycket tjock.
- Hacka cashewnötterna (eller andra nötter) tillsammans med za'atar (eller sesamfrön).
- Strö blandningen över labnehn och tillsätt oliver, granatäpplekärnor och olivolja.

SKYDD

Täck dina behov och stärk ditt immunförsvar!

› Vitaminer och mineraler är avgörande för **immunskyddet och hälsan**.

GE KROPPEN **NÄRING** OCH **FÖRBÄTTRA** DIN HÄLSA

Även om de bara behövs i små mängder spelar **vitaminer och mineraler** en avgörande roll för hälsan. De hjälper till med **immunförsvar**, **tillväxt** och **kroppens olika funktioner**! **Frukt och grönsaker** är de viktigaste källorna till vitaminer och mineraler. Även fullkorn, mjölk (och mejeriprodukter), spannmål och nötter innehåller viktiga mikronutrienter. Hur kan du täcka behoven och öka immunskyddet?

Ät något varje dag

- ✔ 2–3 protioner **frukt**
- ✔ 300–400 g **grönsaker**

FAKTA OM VITAMINER OCH MINERALER

- **Mat** är den viktigaste källan till vitaminer och mineraler.
- Även om vi bara behöver **små mängder** vitaminer och mineraler har studier visat att vi inte äter tillräckligt med frukt och grönsaker för att täcka dessa behov.
- **Brister** kan förbli oupptäckta i många år.
  Regelbundna blodprov krävs för att upptäcka brister.

En kombination för en toppenstart med TR90®-programmet.
Hjälper dig på vägen mot dina viktminskningsmål och för varaktig framgång.
Varje dag är en ny resa mot din omvandling. Nu kör vi!

FÖLJ NU SKIN PÅ YOUTUBE FÖR FLER RECEPT!

YOUTUBE: NU SKIN NORDICS

RECEPT MED MER VITAMINER OCH MINERALER:

Marinerad räksallad

GLUTENFRITT LAKTOSFRITT

INGREDIENSER

- 24 skalade räkor (300 g)
- 2 limefrukter
- 2 cm ingefära
- 1 msk honung
- 1 msk soja
- 1/4 bunt vårlök
- 1 msk olivolja
- 150 g sojabönskott
- 200 g sockerärtor

SÅ HÄR GÖR MAN

- Tryck ut saften ur limefrukterna och skär ingefäran i små bitar.
- Blanda limesaft, ingefära, soja och honung i en stor skål.
- Lägg räkorna i limemarinaden och blanda med en sked. Täck över och ställ i kylskåp i cirka 30 minuter.
- Använd en wokpanna (eller stekpanna) och värm upp olivoljan. Tillsätt den hackade löken, sockerbönorna och sojabönskotten. Fräs i 15 minuter. Tillsätt sedan räkorna och tillaga i ytterligare 5 minuter.
- Stänk över en skvätt soja.

TR90® MATSCHEMA

Nu när har du kunskapen, börja med att **skriva ner dina nuvarande matvanor** och **fundera över hur du kan ändra dem lite i taget**. Finns det något du redan äter som passar in i programmet? Vad kunde du enkelt lägga till och vad behöver du ändra på?
Vill du prova på en **idealisk plan**? På de följande sidorna hittar du en del idéer, men kom ihåg att **detta är ett flexibelt program** och att dessa alternativ bara är olika möjligheter. För **bästa resultat i längden** bör du tänka på vad som passar dig bäst och hur du kan **anpassa ditt matschema så att det går att uppnå för dig**.

BRA NÄRING **UNDER HELA DAGEN**

= 5 x uppbyggnad + 1 x energi + 4 x skydd

+ 1 x TR90® M-BAR (= 1 x uppbyggnad + 1 x energi + 1 x skydd)

Om du sprider ut proteinintaget över dagen ökas upptaget av protein eftersom kroppen bara kan ta upp en viss mängd protein i taget.

FRUKOST

✔ **2 x uppbyggnad + 1 skydd + 1 energi**
+ 1 TR90 JS* + 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- 2 ägg eller 1 kycklingfilé och 1 knytnävsstor portion quinoa, tofu eller linser eller 2 x 4 matskedar kvarg eller skyr***
- 1 skiva fullkornsbröd eller knäckebröd, 1 kupad handfull mandlar, råa nötter eller gröt
- 1 öppen handfull frukt (2 mandariner, 1 äpple eller 6 physalis)

MELLANMÅL

✔ **1 x uppbyggnad + 1 x skydd**

- 1 yoghurtbägare (125 g), 4 matskedar kvarg eller skyr, eller ett glas mjölk
- 1 skål soppa eller 1 öppen handfull råa grönsaker (selleri, morötter, blomkål, gurka, rädisa) eller 1 öppen handfull frukt (2 aprikoser, 1 apelsin, 1 nektarin)

* Drick varje morgon under programmets första 15 dagar
** För bästa resultat, ta 15 minuter före måltid. Se daglig användning på produkternas etiketter.
*** Proteinrik isländsk yoghurt

LUNCH

✔ **1 x uppbyggnad + 1 x skydd + 1 x energi**
+ 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- TR90® M-bar

MELLANMÅL

✔ **1 x skydd**
+ 1 TR90 COMPLEX F**

- 1 skål soppa eller 1 öppen handfull råa grönsaker (selleri, morötter, blomkål, gurka, rädisa) eller 1 öppen handfull frukt (1/2 banan, 1 päron, 2 kiwifrukter)

MIDDAG

✔ **2 x uppbyggnad + 1 x skydd**
+ 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

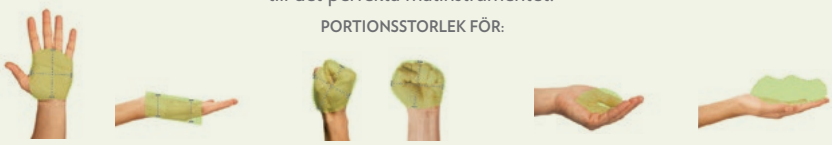
- Två handflatsstora portioner lax eller vitfisk, eller en handflatsstor portion kött eller 1 knytnävsstor portion quinoa, eller 1 knytnävsstor portion bönor och 1 knytnävsstor portion fetaost, eller 1 handflatsstor portion räkor och 4 matskedar yoghurt eller skyr m.m.
- 1 öppen handfull grönsaker (squash, aubergine, paprika sallad, broccoli)

Slutför din resa medTR90® Complex C och Complex F**.**
Öka ditt intag av vitaminer och mineraler för att ta hand om din hälsa.

VÄLJ DET BÄSTA ALTERNATIVET OCH RÄTT **PORTIONSSTORLEK**

Vad är det enklaste sättet att mäta saker var du än är? Med **händerna** förstås! Alla behöver olika portionsstorlekar och storleken på din hand är i proportion till resten av din kropp, vilket gör den till det perfekta mätinstrumentet.

PORTIONSSTORLEK FÖR:



Animaliska proteiner | Vegetabiliska proteiner | Kolhydrater | Frukt och grönsaker

** För bästa resultat, ta 15 minuter före måltid. Se daglig användning på produkternas etiketter.

10 TIPS FÖR ATT FÖLJA MATSCHEMAT NÄR DU RESER

Ändrade rutiner kan ha stor inverkan på dina matvanor.
Här är 10 enkla tips du kan använda när du reser!

1. Har du bokat en all-inclusive-resa? Då ska du alltid välja **grönsakerna** och hålla dig till **små portioner** kött och baljväxter. Välj mat som är bakad i ugn, grillad eller ångkokt hellre än stekt. Och ät färsk frukt som efterrätt.

2. Ha lite av följande på rummet: **färsk frukt**, **mejeriprodukter med låg fetthalt** (yoghurt, cream cheese, m.m.) eller **vegetabiliska alternativ** (soja, mandel, havre, m.m) och **fullkornsspannmål** (havre, quinoa, m.m).

3. Köp mat och laga dina **egna måltider**.

4. Drick inte för mycket alkohol: 1 medelstort glas = 10 g alkohol = +/- 70 kcal

5. Laga till **hälsosamma luncher** och mellanmål som är enkla att ta med och äta på resan.

6. Planera var du ska stanna... och äta!

7. Restaurangportioner är ofta större än vanliga portioner. Ät mindre portioner och ta inte en portion till.

8. Prova något annorlunda på grillen: grillad lax, marinerad tofu eller grillspett med fläskkött. Välj kyckling- eller kalkonburgare. Och grilla paprika, squash, aubergine, persikor och ananas.

9. **Ät en sallad varje dag!** Semestern är en perfekt tid att ändra dina rutiner och njuta av dina favoritgrönsaker!

10. **Drick smart**: vatten, örtte, iste, smoothies och kaffe utan mjölk, socker och kaffesirap innehåller färre kalorier än andra drycker och törstsläckare som innehåller socker.

VARFÖR DU SKA LÄGGA TILL CHIA PÅ MENYN

Chiafrön är väldigt inne just nu och det finns en god anledning till detta! De här fröna som dyker upp i så många Instagramposter har sitt ursprung i Mexiko och är en **bra källa till flavonoler** som är **kraftfulla antioxidanter**. Chiafrön är också **mycket rika på proteiner**, **omega-3-fettsyror** och **fiber**. Dessutom är de en bra källa till **magnesium** och **kalcium**.

GE DIN MAT **EXTRA KRAFT**!

Detta lilla frö har ingen särskild smak och passar bra att strö över både söta och salta rätter. Du kan tillsätta chia i **sallader** och **smoothies**. Chiafrönas unika geléegenskaper gör att du också kan använda dem för att laga till läckra **puddingar**, **såser** och **mousser**.
Även om avsaknad av smak i allmänhet är en nackdel vid matlagning är det faktum att chiafrön inte har någon speciell smak en verklig fördel eftersom du enkelt kan använda dem för dina favoriträtter utan att de förändrar smaken. De passar också bra med havregryn, äggröra och rostat bröd, soppor och ugnsbakade rätter.

VAR HITTAR JAG DEM?

Du hittar brun fullkornschia och vit chia i många affärer. Mald chia finns också tillgänglig och måste förvaras i kylskåp efter öppning för att bevara omega-3-innehållet.

VARFÖR DU BÖR TILLÅTA DIG ETT ”CHEAT MEAL” DÅ OCH DÅ

Är ett ”cheat meal” **verkligen att fuska** och påverkar det din diet och hindrar dig att gå ner i vikt? Nej, även om svaret är lite mer komplicerat än så. **Hur du hanterar ett ”cheat meal”** beror på din förmåga att korrigera det.

OM DIN DIET ÄR **ALLTFÖR STRIKT** ÄR RISKEN STÖRRE ATT DU GER UPP

Att hålla vikten i längden är lite som att **springa ett maratonlopp**. Träning hjälper dig uppnå ditt mål men för mycket träning kan också vara skadligt! Att försöka gå för långt och för snabbt vid viktminskning är också kontraproduktivt. Det är därför du bör **lätta på kraven** då och då. Det hjälper dig att behålla motivationen. Du har arbetat hårt för din godsak. Så **njut av den i fulla drag** och se den inte som ett misslyckande!

MÅTTLIGHET ÄR BÄTTRE ÄN ATT ALDRIG UNNA SIG NÅGOT

Fuskdagar fungerar också för en del, både fysiskt och psykiskt. För andra är de en fälla de till varje pris bör undvika. Det viktigaste är att du **känner dig själv!** Om du inte har några problem med inställningen att det är okej att fuska ibland och om fuskdagar **inte undergräver dina ansträngningar**, ja då ska du unna dig dem! Men om du är rädd att de leder till förändringar in din livsstil eller till en mindre sund livsstil, då ska du låta bli att ta fuskdagar. Välj då istället **små mellanmål eller godsaker** under hela veckan.

LÅT INTE DINA **KÄNSLOR SABOTERA DIN DIET**!

Här är några tips på hur du kan ta kontrollen om du misstänker att du har tendens att **äta av känslomässigaskäl**:

1. Gör anteckningar och identifiera **vilken typ av av känslor** och situationer som får dig att äta tvångsmässigt. Om du förstår vad det är som händer, så kan du ta tag i situationen och **hindra** att det upprepas!
2. Ta kontakt med din hjärna. Det tar cirka 20 minuter att äta en måltid och sedan bestämma sig för att sluta äta. Så **ta dig tid när du äter** och tugga maten grundligt så att du känner **hur hungrig du egentligen är**.
3. Lura kroppen att glömma bort sötsuget. **Hitta något annat att göra** som fasthåller din uppmärksamhet.
4. **Tryck inte undan dina känslor**. Erkänn och upplev dem istället för att begrava dem med mat. Förlåt dig själv. **Ge aldrig upp** utan gå vidare!

8 ANLEDNINGAR ATT DU ALLTID ÄR HUNGRIG OCH HUR DU KAN ÖVERKOMMA DETTA

1. Du får inte i dig tillräckligt med fibrer
   - Välj **fullkorn** istället för vita alternativ. Ät råa grönsaker och färsk frukt.

2. Du äter inte 5 gånger om dagen
   - Ät **3 huvudmåltider + 2 mellanmål** varje dag

3. Du får inte i dig tillräckligt med protein
   - Titta på **portionsguiden** och förslagen på proteinrika livsmedel.

4. Du äter stora portioner istället för små utspridda över dagen
   - Din mage är van vid stora portioner och har tänjts ut. Det tar tid för den att krympa tillbaka till normal storlek och **vänja sig vid mindre portioner**.

5. Du dricker inte tillräckligt med vatten
   - Ta med dig en **1,5 liters vattenflaska** överallt (= 8 glas med 200 ml/dag). Drick under hela dagen och se till att du druckit upp allt innan du går och lägger dig. Vatten är den bästa drycken du kan dricka. Liva upp vattnet med frukt och smaker (t.ex. rosmarin och hallon, citron och apelsin, m.m.) och drick te, kaffe och soppa för att fylla ditt behov av vätska.

6. Du tror att du är hungrig fast du egentligen inte är det
   - **Lyssna på din kropp** och fråga dig själv innan du äter: Äter jag för att jag är hungrig?

7. Du äter för fort. Din hjärna hinner inte få in signal om att du är mätt.
   - Lär dig att **äta långsammare**. Titta på det du äter och lägg ifrån dig besticken efter varje tugga.

8. Du äter inte vid de rätta tiderna
   - **Dela in ditt intag av mat konsekvent** så att du har ett fast antal timmar mellan måltiderna. Glöm inte att äta ett **mellanmål** efter fysisk aktivitet.

TRÄNA

VARFÖR DU SKA SÄGA JA TILL IDROTT!

Toppen! Du har kommit så här långt.
Bra jobbat :-) Vi är glada att ha dig här.

Vi tar och rör oss lite innan du fortsätter att läsa mer om den här aktiva delen av programmet!

› Res dig upp. Stå på tå och sträck upp armarna högt över huvudet. Hoppa tre gånger.
Är du klar? Okej, nu kan du fortsätta läsa.

Du har antagligen hört en hel del om **alla fördelar för hälsan med träning och idrott**. Vi har listat dem här nedanför bara för att visa dig att träning och idrott spelar en **avgörande roll** för **ditt dagliga liv**.

- ✔ **Viktkontroll**
- ✔ **Skydd mot sjukdomar** (fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes, m.m.)
- ✔ **Ökad energi**
- ✔ **Förbättrad sömn**
- ✔ **Förbättrad kroppsform**
- ✔ **Förbättrat humör och välbefinnande**

VÄLJ DET SOM PASSAR DIG BÄST OCH FÅ ALLA NÄRINGSÄMNEN I EN HÄLSOSAM MÅLTID

15%
RABATT

Få 15% rabatt på TR90® M-Bars.
Finns i smakerna Chocolate och Lemon Crisp.

Gäller för köp av
30-pack med 2TR90® M-bars.

Kod 1 för
ditt första 30-pack

Kod 2 för
ditt andra 30-pack

Ange din unika kampanjkod*
på www.nuskin.com

*** Varje kampanjkod kan användas en gång och ger dig 15% rabatt på ett 30-pack med TR90® M-Bar. Endast en kampanjkod per beställning kan användas. Erbjudandet kan inte kombineras med andra erbjudanden, rabatter eller kampanjer. Skriv in kampanjkoden i fältet Kampanjkod som visas på varukorgssidan för att få din rabatt på 15%.**

VILKEN ÄR DEN IDEALISKA PULSEN FÖR FETTFÖRBRÄNNING?

Din puls är ett bra sätt att mäta hur intensivt du tränar. Så hur kan du komma upp i rätt puls för att hamna i zonen där du bränner fett och går ner i vikt? Ta en titt på den här guiden!

GRUNDERNA

Kroppen bränner fett hela tiden. Men den är också en maskin som är otroligt bra på att utnyttja energi. Med andra ord, om du vill gå ner i vikt måste du vara **mer aktiv**. Pulsen är ett av de många tecknen på aktivitetsnivå, d.v.s. ju hårdare du tränar desto mer stiger pulsen.

Det finns tre pulszoner:

1. **Vilopuls** (antal pulsslag per minut vid vila)
2. **Målpuls** (optimal för fettförbränning)
3. **Maxpuls** (får inte överskridas när du tränar)

JU MER DU TRÄNAR, DESTO MER ENERGI GÖR DU AV MED!

Den **idealiska pulsen** är mellan 60 % och 80 % av maxpulsen. Kroppen bränner en större andel kalorier från fett vid lågintensiv träning men fler kalorier vid högintensiv träning, vilket gör att du går ner i vikt snabbare. Men det är mycket hälsosammare att inte bara göra högintensiv träning. **Variation ger träningen krydda**.

HUR DU RÄKNAR UT DIN **MÅLPULS**

1. Börja med att räkna ut din maxpuls som är 220 minus din ålder.
2. Om du precis börjat din viktminskningsresa ska du sikta på en målpuls som är lite lägre än 70 % av din maxpuls. American Heart Association rekommenderar till och med 50 % för dem som precis börjat träna.
3. Använd den här formeln: (220 - ÅLDER) x 0,7
   Ett exempel? Maxpuls för en 25-årig tennisspelare är 195, d.v.s. den optimala pulsen för fettförbränning är 195 x 0,7 eller 136,5 BPM (hjärtslag) per minut.

VILKA RESULTAT GER OLIKA SORTERS TRÄNING?

KONDITIONSTRÄNING

Eller kardiovaskulär träning

✔ Aktiverar andningen ✔ Ökar pulsen

› **Allmän kondition och välbefinnande, fettförbränning och viktkontroll**

Exempel: en rask promenad, jogging, cykling, simning, triathlon, m.m.

RESISTENSTRÄNING

Eller styrketräning

✔ Stärker musklerna

› **Förbättrar allmän styrka och gör kroppen fastare**

Exempel: styrketräning, benböjningar, planka, brygga, benlyft, m.m.

BALANS OCH FLEXIBILITET

✔ Stärker den inre muskulaturen ✔ Ökar rörligheten

› **För att förebygga skador, åldersrelaterad nedsättning av förmåga till dagliga aktiviteter ochmuskelstelhet**

Exempel: yoga, tai chi, stå på ett ben, stretching, m.m.

Visste du detta?

De här övningarna är ett bra sätt att kombinera de viktiga faktorerna **TRÄNA** och **LEVA** eftersom de ger dig tillfälle att **skapa samband mellan kropp och själ**. För att bevara balansen och öka flexibiliteten behöver du:

- fokusera på din hållning
- koncentrera dig på nuet
- ta kontakt med ditt inre
- tänka på din in- och utandning

3 HÖGINTENSIVA INTERVALLTRÄNINGSÖVNINGAR

HIIT – High Intensity Interval Training (högintensiv intervallträning) baseras på **perioder med snabba och intensiva övningar varvat med korta perioder av återhämtning**. HIIT ger många hälsofördelar, stärker musklerna och bränner fett.

1. POLYMETRISKA ARMHÄVNINGAR

En utmärkt övning för att **stärka överkroppen** som riktar in sig på bröstmuskler, triceps, deltamuskler och magmuskler.

- Starta i armhävningsställning.
- Sänk kroppen sakta mot marken, böj armbågarna tills ansiktet nästan nuddar vid golvet.
- Skjut upp från golvet så snabbt som möjligt.
- Klappa med händerna och landa sedan åter med händerna på golvet (om du vågar).

2. TUCK-UPS

Den här övningen som liknar en sittande eller modifierad sit-up är en **utmärkt övning** för att få upp **pulsen**.

- Ligg på rygg.
- För knäna mot bröstet och hälarna mot stjärten.
- Höj axlarna från golvet och för händerna mot fötterna.
- Återgå till startpositionen och upprepa.

3. HOPPREP

Att hoppa rep är en komplett övning som **aktiverar musklerna i ben, överkropp, axlar och armar**. Det finns många variationer. Så vad är det rätta sättet att hoppa rep?

- Hoppa bara några centimeter från golvet med bara precis tillräckligt plats för hopprepet att passera under fötterna
- Håll armbågarna nära sidorna på kroppen medan du hoppar. Rörelsen ska komma från handlederna och underarmarna, inte axlarna.

För att hitta rätt hopprep sätter du ner foten mitt på repet och höjer handtagen. Dina handleder ska inte nå högre än till armhålorna.

GAME, SET OCH MATCH: ÖVNINGAR FÖR TENNISSPELARE

UPPVÄRMNINGEN ÄR OERHÖRT VIKTIG

Den förbereder **hjärtat** och **lungorna**, sträcker **musklerna**, **förbättrar koordination** och rörelser samt **aktiverar nervsystemet**. Så att du alltid kan ha koll på bollen! Gör ett par stretchövningar och börja sedan med 5 minuter lätt kardio för att få upp pulsen.
Utöver **överkroppsrotationer** är **hopp med höga knälyft**, **utfallssteg och stretch med hälen mot skinkan** några bra uppvärmningsövningar inför matchen.

TRE ÖVNINGAR FÖR ATT **ÖKA STABILITETEN** OCH **FÖREBYGGA SKADOR**

- **Sit-down med träningsboll**: utmärkt för att öka styrka och stabilitet som behövs för smashar och servrar.
- **Sittande diagonal överkroppsrotation**: den här övningen som efterliknar den roterande rörelsen vid backhand och ess är ett utmärkt sätt att förbättra teknik och stabilitet.
- **Liggande höftlyft och överkroppsrotation med boll**: en utmärkt övning som förbättrar balansen.

VI SLÅR HÅL PÅ NÅGRA MYTER OM SIMNING

Alla vet att simning är bra för hälsan. Men hur är det med alla **myter om simning** som dyker upp överallt på webben? Här är de tre främsta.

MYT NUMMER 1: SIMNING GÖR EN LÄNGRE

Professionella simmare **väljs ut på grund av sin längd**. Gör simning att man blir längre? Nej, det stämmer inte.

MYT NUMMER 2: FJÄRILSIM ÄR DET BÄSTA SIMSÄTTET OM MAN VILL GÅ NER I VIKT

Bröstsim, crawl, ryggsim: alla simsätt hjälper dig att gå ner i vikt. Så istället för att bli uttråkad för att du alltid använder samma simsätt är det en god idé att **växla mellan olika simsätt**. Möjligheterna är oändliga och det **hjälper dig att gå ner i vikt** på ett mer fokuserat sätt. Alla sätt är bra om du är i vattnet!

MYT NUMMER 3: OM MAN SIMMAR EFTER ATT HA ÄTIT FÅR MAN KRAMP

Även om matsmältningen avleder blodcirkulationen från musklerna så hindrar det dem inte från att fungera som de ska. Och det finns **inga dokumenterade fall** av någon som drunknat för att deras mage var för full!

HUR DU SKAPAR EN TRÄNINGSPLAN

från närings- och idrottsteamet på Food in Action*

Det är lättare för dig att uppnå dina mål om du skapar en träningsplan. Den ger dig **en översikt av dina träningspass** och övningar så att du undviker att fokusera på bara en typ av övningar. Börja alltid träningen med en bra uppvärmning på 5 till 15 minuter eftersom det **underlättar träningen och förebygger skador**. Efter träningen ska du varva ner i minst 10 minuter medan musklerna fortfarande är varma. Däremellan kan du lägga in olika typer av övningar (konditions- eller styrketräning). Det viktigaste är att regelbundet **byta vilka muskler** du använder. Du kan t.ex. kombinera styrketräning med benböjningar och benlyft.

- Värm alltid upp i 5 till 15 minuter
- Välj en övning för var och en av de stora muskelgrupperna
- Lägg till regelbundna men korta vilopauser mellan övningarna
- Stretcha i minst 10 minuter efter träningen

Exempel på veckoplan

MÅNDAG	= konditionsträning
TISDAG	= styrketräning för hela kroppen
ONSDAG	= vilodag
TORSDAG	= styrketräning för hela kroppen
FREDAG	= vilodag
LÖRDAG	= konditionsträning
SÖNDAG	= vilodag

Exempel på konditionsträning

+ 10 min uppvärmning
+ 15 min löpning
+ 5 min promenad
+ 20 min cykling
+ 5 min promenad
+ 15 min löpning
+ 10 min nervarvning

Exempel på styrketräning

+ 15 min uppvärmning
+ 3 omgångar med :
  - 15 set med benböjningar
  - 12 set av bänkpress med handvikter
  - 15 liggande benlyft

  1 min vila mellan omgångarna
+ 10 min nervarvning

Tips för när du inte känner för att träna

Gå omkring mer än vanligt. Stå upp mer än vanligt under dagen. Stå på ett ben medan du borstar tänderna. Stretcha medan du lagar mat. Gå upp för trappor på tå. Sitt på en matta framför tv:n och gör några yogaövningar medan du tittar på ditt favoritprogram.

* Food in Action är en belgisk närings- och hälsoinformationswebbplats för sjukvårdspersonal. Mer information på www.foodinaction.com

NÄRING OCH IDROTT: VIKTIGA ASPEKTER

Riktiga idrottare behöver **få i sig rätt näringsämnen vid rätt tidpunkt** för att prestera väl. Om du äter fel mat innan ett viktigt och intensivt träningspass eller en tävling kan det påverka dina prestationer. Kort genomgång:

FÖRE TRÄNINGEN

› Fyll på reserverna

- ✔ Ät ditt sista mål mat senast 3 timmar före träningsstart.
- ✔ Välj kolhydrater och protein (t.ex. ris med kycklingbröst eller några skivor bröd med hummus) innan ett långt, intensivt träningspass (konditionsträning).
- ✔ Se till att du fyllt på väl med vätska.

UNDER TRÄNINGEN

› Ät under träningen för att se till att du kan slutföra passet

- ✔ Drick tillräckligt med vatten under träningen (ca. 600 ml vatten/tim).
- ✔ Ät ett litet kolhydratrikt mellanmål/tim, TR90® M-bar e.dyl.) under långa intensiva träningspass (> en och en halv timme).

EFTER TRÄNINGEN

› Återhämtning

- ✔ Ät ett mellanmål med låg fetthalt, med en kombination av kolhydrater och proteiner (t.ex. banan + chokladmjölk på lättmjölk, en bit mogen frukt + yoghurt eller skyr, en shake) inom 30 min efter träningen.
- ✔ Eller ät en komplett måltid genast efter träningen (max 30 minuter efter träningen): 2 x uppbyggnad + 1 x energi + 1 x skydd.
- ✔ Se till att du får i dig tillräckligt med vätska efter träningen.

8 TIPS FÖR ATT TA SIG FÖRBI EN VIKTMINSKNINGSPLATÅ

Gör du allt rätt men lyckas ändå **inte gå ner i vikt**? Oroa dig inte. Du kan befinna dig på en så kallad viktminskningsplatå. Försök förstå vad det är som hindrar dig och **hur du kan övervinna** hindret för att uppnå ditt mål.

VARFÖR **FORTSÄTTER JAG INTE ATT GÅ NER I VIKT**?

Det finns många olika saker som kan **sakta ner din viktminskning**:

- Du kan helt enkelt ha nått **den vikt som naturligt känns bekväm för din kropp** vilket kan få din kropp att stå emot ytterligare viktminskning.
- När du äter mindre minskar din **basala ämnesomsättning**. Din kropp har anpassat sig och bränner därför färre kalorier.
- När du börjar träna byggs musklerna upp och konsumerar fler kalorier. När de anpassat sig får träningen **mindre inverkan**.
- Folk tenderar att börja **slappna av** när de gått ner några kilo och börjar äta mer igen.

8 ENKLA TIPS från näringsteamet på Food in Action*

1. **Träning** kan vara ett utmärkt sätt att gå ner några kilo till.
2. Genom att **variera hur intensivt, länge och ofta du tränar** kan du pressa kroppen att jobba hårdare än vanligt.
3. **Undvik att träna för mycket** eftersom det kan tvinga din kropp att anpassa sig och bränna färre kalorier.
4. **Regelbunden styrketräning** kan hjälpa dig förbi en platå.
5. Väg dig regelbundet och **skriv ner vad du äter**. Det hjälper dig uppskatta ditt kaloriintag och anpassa det vid behov.
6. Ät **mer magert protein** (mejeriprodukter, kyckling, fläskkött, ägg, vegetabiliska proteiner, m.m.). Det är en utmärkt energikälla för musklerna och hjälper till att hålla vikten under kontroll.
7. **Frukt och grönsaker** är ett utmärkt alternativ för alla som försöker ta sig förbi en viktminskningsplatå.
8. Ta ett steg tillbaka och **återfå självförtroendet**. Om du använder den här tiden på ett bra sätt kommer du att upptäcka att du tränar mer, att du har **förbättrat dina matvanor** och har skaffat dig en mycket **sundare** livsstil.

IDROTT SOM FRÄMJAR GOD SÖMN

Visste du att idrott ger dig en **sundare sömn**? Åtminstone om du tränar vid rätt tid på dagen och med rätt intensitet.

VETENSKAPLIGT BEVISAT

Forskarna är eniga:

1. Om du ägnat dig åt någon form av fysisk aktivitet under dagen **somnar du tidigare** (i genomsnitt 30 minuter) på grund den trötthet aktiviteten ger dig.
2. Du sover cirka **15 minuter längre** om du tränat kraftfullt under dagen.
3. Den djupa sömnen varar cirka **20 minuter längre**.
4. Förutom positiv inverkan på sömnens längd gör fysisk träning också att du **sover djupare hela natten**.

MAXIMERA DEN FYSISKA AKTIVITETENS **POSITIVA INVERKAN** PÅ SÖMNEN

- Ett regelbundet träningsprogram är viktigt när det gäller att förbättra sömnkvaliteten. Träning i **30 minuter, 3 gånger i veckan** har större inverkan än ett långt träningspass under veckoslutet.
- **Konditionsträning** (löpning, promenader, simning, cykling) **med måttlig intensitet** och i jämn takt är det bästa alternativet.
- Vissa tider på dagen är bättre än andra. Du bör **träna på morgonen och på eftermiddagen**, särskilt om du tränar en idrott som ger dig en adrenalinkick (t.ex. tävlingsidrott) och som kan göra det svårare att somna.

30 minuters träning med måttlig intensitet, morgon och eftermiddag, 3 gånger i veckan

* Food in Action är en belgisk närings- och hälsoinformationswebbplats för sjukvårdspersonal. Mer information på www.foodinaction.com

5 SÄTT ATT FÅ TILLBAKA TRÄNINGSLUSTEN

Vad ska jag göra när jag inte längre känner för att träna?
Följ de här 5 tipsen för att **få tillbaka träningslusten** och öka konditionen.

1. OM DU KÄNNER DIG UTMATTAD – **PROVA NÅGOT NYTT**

Det finns **inget värre än att ha tråkigt** och det här gäller också för idrott! Om du känner dig uttråkad kanske det är dags att **hitta en ny aktivitet** som är mer stimulerande för din hjärna.

2. HITTA EN **TRÄNINGSPARTNER**

Om du vet att du lämnar din träningspartner i sticket om du inte dyker upp **minskar risken att du hoppar över träningen**.

3. SKAPA EN **NY SPELLISTA** FÖR ATT FÅ NY ENERGI

En ny spellista, ett nytt album eller senaste avsnittet av **din favoritpodcast** kan också vara verkligt motiverande, särskilt om du vet att träningen är ditt enda **tillfälle att lyssna**.

4. GLÖM BORT ALLT DU **TROR ATT DU BORDE GÖRA**

Visst vore det bättre om du hade **en välbalanserad träningsrutin** som riktar in sig på alla områden, men **det kan vara orealistiskt** för många av oss och i en del fall till och med omöjligt att uppnå. När du inte längre känner det som en plikt kommer du att märka att det blir **mycket roligare**.

5. OCH OM ALLT ANNAT MISSLYCKAS, **GE DIG SJÄLV LITE ANDRUM**

Ibland är brist på motivation en signal från kroppen att **vi behöver sakta ner lite**.
Ta en paus och **kom tillbaka med ny energi**!

Hitta en ny aktivitet, spellista eller träningspartner för att få tillbaka träningslusten

LEVA

KROPP OCH SJÄL

Hur ofta kommer du hem utmattad efter en lång och intensiv dag på jobbet? Kanske du häller upp ett glas vin och sjunker ner i soffan medan du undrar varifrån den där **sista smulan energi** ska komma från så att du kan göra ett träningspass eller laga till en god måltid? Vi har lösningen. **Skaffa dig en sund livsstil** genom att kombinera de tre grundläggande faktorerna **ÄTA, TRÄNA och LEVA**! Det här är en lösning som får dig att må bättre och vara bättre. God näring, regelbundna fysiska aktiviteter och livsglädje kan ge dig energin du letar efter.

Ordet LEVA betyder precis vad det låter som: **att njuta fullt ut av livet**, varje ögonblick, hela dagen. Ta dig tid att göra det du älskar att göra och pressa dig inte över dina gränser. Du behöver lära dig att lyssna på din kropp och känna sambandet mellan kropp och själ. När du har kapacitet att känna dina känslor, **acceptera dina känslor och leva med dem istället för att undvika dem** och försöka gräva ner dem **kommer du att känna dig lättare**.

HUR DU LYSSNAR PÅ DIN KROPP – **FÖR NYBÖRJARE**
från hälsoteamet på Food in Action*

- ✔ Koncentrera dig på din andning i 5 minuter innan du stiger upp ur sängen på morgonen och före du somnar på kvällen.
- ✔ När tankarna börjar vandra: lägg märke till vad du tänker på, acceptera det. Släpp sedan tankarna igen och koncentrera dig på att andas in och ut.
- ✔ Fortsätt göra så. Ta också några minuter då och då under dagen för att göra samma sak.
- ✔ Fråga dig själv med regelbundna mellanrum hur du känner dig just nu.
- ✔ Känn efter vilken ställning du är i. Sitter du rakt, står du rakt eller ligger du ner? Kan du känna vad som finns under dig? Fokusera på de olika kroppsdelarna som är i kontakt med underlaget och känn den här kontakten.

"Gör det till en vana och hitta ditt eget sätt att lyssna på din kropp!"

Hälsoteamet från Food in Action*

* Food in Action är en belgisk närings- och hälsoinformationswebbplats för sjukvårdspersonal. Mer information på www.foodinaction.com

DET HANDLAR OM ATT HITTA RÄTT BALANS

Det som känns svårast att ändra på är ditt arbete, men det är oerhört viktigt att hitta **rätt balans mellan arbetsliv och privatliv**! Visst behöver vi alla uppnå mål på arbetet och visst vill vi alla avancera i karriären. Men ibland behöver du **ta ett steg tillbaka**, se på ditt liv och fråga dig vart du verkligen vill komma.

Skulle det verkligen vara så illa om du:

- Gick hem från jobbet i tid?
- Stängde av mobilen när du lämnade jobbet?
- Svarade på det där mejlet i morgon istället för ikväll?

Om du kopplar bort tankarna från jobbet kan det hjälpa dig uppnå personliga mål eftersom du då kan fokusera bättre och lägga mer energi på att uppnå dem. Det är viktigt att hitta mening i livet och att hitta ett sätt att koppla bort jobbet från orsaken till varför du stiger upp varje morgon. Ditt privatliv bör vara **lika viktigt eller till och med viktigare** än ditt arbetsliv. Verkar det svårt? Försök inte göra allt på en gång utan ta ett steg i taget!

STEG MOT LYCKA

- Lyssna på din kropp
- Träna varje dag
- Ät hälsosamma, balanserade måltider
- Utmana dig själv
- Acceptera vem du är och hur du känner dig
- Få stöd från vänner och familj
- Engagera dig i och dela dina prestationer med andra
- Ta dig tid att göra det du älskar att göra
- Säg till dig själv att du är vacker
- Säg nej när du verkligen menar det
- Släpp kravet på att allt måste vara perfekt
- Närma dig dina mål
- Stäng regelbundet av mobilen

MINDFULNESS FÖR BÄTTRE TRÄNING

Mindfulnesscenter skiljer sig en hel del från vanliga gym. Här hittar du kuddar, levande ljus och koppar med te i **mysiga och välinredda lokaler** som uppmuntrar till meditation.

SÅ VAD ÄR **MINDFULNESS**?

Enligt ordboken är mindfulness ”ett mentalt tillstånd som används som en terapeutisk teknik och som uppnås genom att fokusera **medvetandet på nuet** och samtidigt lugnt bekräfta och acceptera sina känslor, tankar och kroppsliga förnimmelser.” Mindfulness, som blivit **verkligt populärt**, är också en teknik som kan användas **för att förbättra kondition, sömn och avslappning**.

EN TYP AV **TRÄNING VI VERKLIGEN BEHÖVER**

Den här nya typen av gym kommer inte att få dig att gå ner i vikt. Däremot kommer de att kunna **minska din stress och oro**, något som kan få dig att äta för mycket och skaffa dig andra osunda vanor.

Ökad empati, sänkt blodtryck, mindre tendens till ilska, bättre lyssnarförmåga, ökad koncentration, mindre oro och nedstämdhet och möjligheten att **bli medveten om varje ögonblick i livet** är bara några av de saker **mindfulness och meditation** kan ge oss.

HUR KAN JAG HANTERA SEMESTERSTRESS?

För många av oss är semestern den trevligaste och skönaste tiden på året eftersom vi får möjlighet **att känna oss helt och hållet fria**. Tyvärr kan semestern också vara en **extra svår tid för vissa**.

SEMESTER FÖR **BÄTTRE SÖMN**

Om semestern får dig att känna stress ska du tänka på dina **sovvanor** och fråga dig om **det kanske är dags för en förändring**. Håll regelbundna tider, undvik koffein och skapa en bekväm sovmiljö i ditt rum. Se också till att **begränsa hur mycket ljus du utsätter dig för** på kvällen.

RÖR PÅ DIG!

Träning kan hjälpa till att ge dig den goda sömn du behöver och kan dessutom vara **ett bra sätt att hantera stress**. Yoga kan t.ex. hjälpa till att minska oro och nedstämdhet. Varför? Det handlar om andningen, naturligtvis. **Djupandning** ökar syretillförseln till hjärnan och stimulerar det parasympatiska nervsystemet, vilket **främjar ett helande tillstånd**.

ÄTA - TRÄNA - LEVA
Undvik brister,
uppnå dina kroppsmål
och finn lycka!

TR90®

PHARMANEX®

86519370