

# Frisk, Vital & Slank!



WWW.SKIPPERSMART.SE SHOPPEN DÄR DU FÅR MER

27 mars 2010 Anna Skipper

## Hetaste tipsen som fungerar - Du är vad du äter - Beach 2010!

Nu är det dags att förändras långsiktigt! Än är våren i sin linda och sätter du fart nu kommer du ha nått fina resultat till sommaren! Det finns inga quick fix. Att ligga på ca 0.5-1,5 kg per vecka i viktnedgång är en bra och realistisk långsiktig väg! Here we go!



### Morgonen

Drick en mugg hett vatten med lite färsk ingefära i det första du gör på morgonen. Sjud ca 5 cm färsk ingefära i 6-7 dl vatten ca 20 minuter

och drick det heta vattnet. Det sätter fart på magen och ökar förbränningen. Tag med en termos till jobbet och sippta ingefärsthet under dagen. Det skall vara riktigt varmt. Du behöver inte dricka mycket men du skall dricka ofta. Gärna 1 gång/timma! Denna kur gör underverk i sig, kallas varmvattenkuren och rensar ut kroppen från skräp och slag!



Ät bara viktpaketet 1-2 drinkar samt ev lite proteiner typ omelett eller makrillfilé i tomatsås fram till lunch.

### Proteindrink – så blandar du en drink

3-5 msk proteinpulver, 1 struken msk psylliumfrö, 1 tsk linfröolja ( du kan ta denna separat på sked istället då den inte är så god att blanda i drinken)

Blanda alla ingredienserna i en blender eller shaker tillsammans med 3 dl vätska av valfritt slag. Vatten, rismjolk, sojamjolk, juice går bra.

Om du vill kan du också tillsätta lite yogurt och färsk frukt eller bär i blendern och mixa till en drink. Jag brukar ta protein + psyllium med sojamjolk, naturell yougurt, 1 banan, ev bär och köra i blendern till en god drink på morgonen och en på em. En god Smoothie som smakar kanon!



Lunchen skall vara ditt största mål och det är också då du skall vara som hungrigast. Tag med en matlåda hemifrån med bra mat.

Tänk på att reglera frukosten så att du verkligen är hungrig vid 12 tiden. Själv äter jag bara en proteinsmoothie och en näve nötter innan lunch och då är jag bushungrig vid 12 tiden. Förbränningen är som starkast mitt på dagen och här har du som bäst näringsupptag!

Ät proteiner, grönsaker och baljväxter till lunch och middag. Hoppa över pasta, ris, potatis och bröd!

Tag en proteindrink till under em som mellanmål för att hålla en jämn blodsockerkurva.

Middagen äter du senast kl 19.00 eller så tidigt som möjligt om du kommer hem sent. Ät lätt, gärna en god och närande soppa. Inspirerande recept finns på [www.annaskipper.se](http://www.annaskipper.se)  
Drick minst 2 liter vatten / dag.

## Tillskott

- \* **Algine Plus** – 4 tabletter varje morgon. För detox och energi.
- \* En liten hälsokostbutik på burk!
- \* **Oxytarm-** 1-2 tabletter med en mugg hett vatten vid sänggående.
- \* Hjälper tarmen och fungerar som en lätt tarmskjöljning som för ut plack.

## Träning



Kom ihåg att röra på dig. 10 - 12 000 steg / dag är en bra början.

Köp en stegräknare så kan du hålla koll på dina steg. Öka sedan till 15 000 steg / dag. Det kommer att ge resultat!!! Alla steg räknas. Tag en lite kortis till lunchen och sedan en efter jobbet så skall du se att du snabbt är uppe i dina 10 000 steg. För dagbok och statistik över dina nya framsteg i löparskorna! Har du någon annan aktivitet som höjer pulsen som du gillar? Yoga och dans är perfekta alternativ!

## Handla och rensa ut



Släng och rensa ut allt i skafferi och kylskåp som inte är bra och närande för dig! Gör en Anna Skipper!

Handla bara när du är mätt och belåten och gå efter en lista du har planerat innan du kommer till affären. Inga impulsköp!

Satsa på att äta så naturligt som möjligt och gärna ekologiska frukter och grönsaker. Nära naturen är måttot! Välj vitt kött och skaldjur.

## Stress & Relax



Kortisol är ett stresshormon som ökar när vi stressar, och som bla är fettinlagrande. Detta fett lägger sig just runt magen, höfter, rygg. Kortisolet utsöndras när vi stressar eller känner oss stressade. Se till att varje dag göra någon form av avslappnande aktiviteter som yoga eller varför inte prova 20 minuter på en spikmatta. Att relaxa kan alltså ha stora effekter för att lyckas med din viktnedgång. Så även en bra sömn med minst 7 timmars sömn/ natt. Att sova för lite kan orsaka viktuppgång.

Ta det lugnt med andra ord & Lycka till med ditt nya liv!