

## Auka hollráð

*Mundu að vera góð við sjálfan þig, mistök eru partur af ferlinu. Það munu líklega koma dagar þar sem þú tekur ekki alltaf bestu ákvarðanirnar, en þú þarft að læra að fyrirgefa sjálfri þér og hugsa fallega til þín, í staðinn fyrir að berja þig niður.*

*Þegar við elskum okkur og hugsum fallegar hugsanir til okkar þá munum við byrja að velja betur fyrir líkama okkar. Við skulum virða hann og koma fram við hann eins og kraftaverkið sem hann er.*



**Hafðu þessa skref í huga á hverjum degi:**

## **1. Melting**

Prótein tekur 2-3 tíma að meltast, fita tekur 3-4 tíma og kolvetni aðeins um 45 mínútur.

**Þegar maturinn fer úr maganum sendir heilinn merki um að þú sért aftur orðin svöng. Þess vegna er gott að hafa í huga að blanda saman öllum orkuefnunum þegar þú ert að setja saman máltíð.**

Þetta útskýrir t.d af hverju maður er fljótt orðinn svangur eftir að hafa borðað 1 epli. Betra væri að fá sér epli með möndlusmjöri og 1 soðið egg t.d Því þá ertu að fá blöndu af hollum kolvetnum, fitu og próteinum.

## **2. Borðaðu a.m.k 2 skammta af hollri fitu daglega**

Frumurnar okkar eru umkringdar fitu og líffærin okkar þurfa á henni að halda til þess að starfa sem best. Húðin er okkar stærsta líffæri, þannig ef þú vilt geisla, mundu eftir fitunni.

Þú færð holla fitu t.d frá kaldpressaðari ólífuolíu, hörfræolíu, kókosolíu, hnetum, fræjum, feitum fiski eða avókadói.

Reyndu að breyta örlítið til svo þú sért ekki alltaf að borða sama hlutinn daglega.

## **3. Veldu gæða prótein**

Samkvæmt ráðleggingum Landlæknis á hlutfall próteina aðeins að vera 10-20% og prótein er alls staðar, ekki bara í kjúklingi, kjöti og fisk.

Meðalmanneskjan þarf í raun ekki að taka inn auka prótein duft, og hefur mikil markaðsetning verið til staðar síðustu ár til þess að telja okkur trú um að við þurfum á þessu að halda til þess að ná árangri. Ég er alls ekki

að skíta yfir öll prótein duft eða segja að þau séu algjör óþarfi í öllum tilvikum. Íþróttamenn eða fólk sem hreyfir sig mjög mikið gæti hagnast á því að taka inn gæða prótein duft frá heilsu fyrirtækjum eins og Now eða aðrar vörur í heilsuvörubúðum og heilsudeildum.

Ef þú vilt neyta þeirra þá segi ég veldu gæði og ef þú ætlar að neyta próteina frá dýraríkinu getur verið góð regla að miða við lófastærð þína þegar þú velur magn.

Hér koma ábendingar á því hvar prótein finnst :

### **Frá plönturíkinu:**

Lauf græna: Spergilkál, spínat, grænkál, Collard grænu, Bok choy, Romaine salat og watercress, innihalda öll mismunandi magn af próteini. Góðar uppsprettur magnesíum, járn og kalk, einnig ríkt af andoxunarefnum, er bólgueyðandi og hefur eiginleika til að berjast gegn krabbameini.

Hnetur: Almennt talin flokkast undir góða fitu, ekki prótein. Jarðhnetur eru miklu hærrí í próteini en aðrar hnetur. Hnetur innihalda einómettaðar fitusýrur og andoxunarefni sem eru góðar fyrir hjartað.

Baunir: Innihalda meira af heilum amínósýrum en önnur matvæli frá plönturíkinu. Byrjaðu að velja baunir sem eru minni í stærð, eins og adzuki baunir til að auðvelda meltingu. Tillögur: Svartar baunir, kjúklingabaunir, nýrnabaunir

Korn: Veldur heilkorna eins og brún hrísgrjón, hirsí, Quinoa (fræ), bókhveiti og hafrar. Margir eru viðkvæmir fyrir glúteni, en það finnst í hveiti, bygg og rúg.

Fræ: Hamp fræ er góð uppspretta próteina sem ég nota mikið í boosta og jógúrt.

### **Frá dýraríkinu:**

Kjöt: Kjúklingur, kalkúnn, önd, lamb, nautakjöt. Prófaðu mismunandi tegundir til að finna það sem virkar best fyrir þig.

Egg: fljótlegur, hagnýtur, og ódýr próteingjafi. Borðaðu allt eggíð til að fá alla næringuna og vítamínin úr rauðunni.

Fiskur Rauður fiskur - lax, bleikja. Hvítur fiskur - Ýsa, Þorskur, lúða,

Steinbítur, Rauðspretta t.d Veldu villtan fisk þar sem kostur er.

Mjólkurvörur: Margir upplifa neikvæð viðbrögð við kúamjólk. Ef þú þolir getur þú nýtt þér: Hreint grískt jógúrt, smjör eða kotasælu.

Býflugur: Prótein úr blómafræflum og drottningarhunangi meltist mjög auðveldlega og gefur einnig góða næringu. Góð prótein uppspretta fyrir grænmetisætur sem vilja ekki borða dýraafurðir

#### 4. Borðuðu grænt!!

Þetta er uppspretta orku og heilsu. Borðuðu eins mikið af lauf grænu grænmeti daglega og þú getur. Það er stútfullt af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum sem næra þig og keyra niður allar sykurlanganir. Ég get ekki lagt nógu mikla áherslu á þetta!



## 5. Forðastu diet gos, gervisætu og allt "Fat free"

Fita er ekki óvinurinn eins og ég kom inná áðan. Geviefni og gervisæta eru varasöm. Líkaminn kann ekki að vinna úr hlutum sem hann þekkir ekki. Ekki eru til nóg af langtímarannsókni á neyslu af mikið af þessum efnum, en ég trúi að það muni mikið koma í ljóst á næstu 5-20 árum í tengslum við öll þessi gervisætuefni sem verið er að nota í miklum mæli.

Sýnum skynsemi og ef við viljum neyta þeirra að gera það í litlum mæli, ekki daglega. Ég persónulega vil ekki taka sénsinn.

Ég neyti hins vegar hunangs og einstöku sinnum Steviu og kókospálmasykurs þegar ég vil bæta við sætu. Einnig eru bananar og döðlur frábærar í bakstur eða hrákökur.



## 6. Fáðu 7-9 klst svefn á hverri nóttu.

Svefnleysi hefur áhrif á brennsluna þína, matarlystina, og sykurlanganir. Ef þú færð ekki nægum svefn kallar líkaminn eftir einföldum kolvetnum (sykri, hvítu brauði t.d) sem hann nýtir sem skjóta orku. Einnig getur orðið mikið hormónaójafnvægi sem hefur slæm áhrif á líkamann þinn, þannig passaðu að hafa þetta í lagi.

## 7. Borðaðu gróf kolvetni og hrein

Forðastu brauð með viðbættum sykri, reyndu alltaf að velja grófari kostinn. Veldu einnig brún grjón í staðinn fyrir hvít, kínóa og sætar kartöflur.

## 8. Drekkstu nóg af vatni.

Byrjaðu daginn helst á 500 ml. Drekkstu síðan stórt vatnsglas með eða fyrir hverja máltíð. Þetta hjálpar líkama þínum að hreinsa sig, bera næringarefni um líkamann og styðja við brennslu og alla ferla líkamans.

Hér er formúla sem þú getur notað til þess að reikna hversu mikið vatn þú þarft á að halda:

Þyngd þín í kg/30 = magn í L  
Dæmi: 60kg/30 = 2 L af vatni

Bættu síðan við 350 ml við hvern hálf tíma sem þú æfir. Þannig ef þú æfir 30 mín á dag þá mundi 60 kg manneskja drekka 2,350 L

Grænmeti og ávextir innihalda mikið af vatni, þannig ef þú ert dugleg að borða þá yfir daginn þá þarftu ekki að innbyggja allt þetta magn í vatnformi, en ég mundi samt reyna að ná þessu inn sem lágmark.

## 9. Hlutir til að forðast

Forðastu að eiga hluti sem þú veist að þú ert veik fyrir. T.d pakka af kexi, ef þú átt það til að gleypa allan kex pakkann yfir sjónvarpinu. Eða snakkpoka, ef þú getur sturtað honum í þig eins og ekkert sé. Ef þetta er ekki til, þá gerist þetta ekki, þannig slepptu því að kaupa þessar vörur, og mundu að fara aldrei svöng út í búð. Því þá er hættan á að þú freistist.

Og í lokum segðu já og vertu jákvæð. Þetta á að vera gaman þannig njóttu þess að hugsa vel um sjálfan þig og líkama þinn. Þú þarft að fókusa og gera þetta að forgangsatíði í lífinu þínu. Byrjaðu daginn á jákvæðri hugsun, þakklætisæfingu, og komdu fram við líkama þinn af virðingu og elsku hann eins og hann er. Hugsaðu um hvað hann gerir fyrir þig og vertu þakklát fyrir hann. Hann er sterkur, heilbrigður og fallegur, mundu það!

*"You need to love yourself, love yourself so much to the point that your energy and aura rejects anyone who doesn't know your worth" -Billy chapata*

