

MARIE LOUISE CRAMER

DIN

SUNDE

PLAN



SØVN

VÆSKE

TRÆNING

KOST

GYLDENDAL

Effektive skridt til en sund & stærk krop

MÅL

Hvad ønsker du inderligt at opnå? Det skal du nu skrive i bogen. Du skal også skrive, hvorfor det er vigtigt for dig. Jeg vil opfordre dig til at finde et hyggeligt spot, hvor du giver dig selv tid og plads til fordybelse – det kan være på en café eller på sofaen med et tæppe og en kop te. Sæt dig godt til rette. Nu kommer der fire spørgsmål, og når du har svaret på dem, kender du dine mål og din motivation. Start med at læse alle fire spørgsmål, inden du begynder at skrive i *Din sunde plan*. På den måde ved du, hvad du skal skrive hvornår, og du undgår at skrive det samme to gange. Hader du tanken om at skrive forkert i bogen? Så skriv en kladde først. Når du har læst alle spørgsmålene igennem, vender du opmærksomheden tilbage til hvert enkelt spørgsmål. Læs spørgsmålet højt for dig selv, luk øjnene, og brug et par minutter eller flere sammen med dine tanker. Lad tankerne stikke af med dig. Hvor fører de dig hen? Vend langsomt tilbage, grib pennen, og skriv dine tanker i bogen.

... og lige en sidste ting. Når du skriver dine svar, så indled sætningen med et jeg. Det skaber commitment og gør dit mål mere personligt. God fornøjelse ♡♡

1. Hvad ønsker du inderligt at opnå?

Husk – din målsætning skal være SMART.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hvilke delmål skal du nå undervejs?

Find 3-4 delmål, der gerne må være SMARTe. Måske du fortjener en gave, hver gang du når et delmål. Noter også dine gaver til dig selv. Husk, at en belønning ikke behøver at være spiselig.

.....

.....

.....

Dine belønninger:

.....

.....

3. Hvorfor er det så vigtigt for dig?

Du skal blive ved med at spørge *hvorfor*, indtil du finder frem til, hvad der i virkeligheden er motivet bag din målsætning.

.....

.....

4. Nævn alle fordele ved at opnå dit mål.

.....

.....

.....

Sæt dine efter-billeder ind her

Dato:



Billede forfra ←



Billede bagfra ↗



Haftemål

Taljemål

Overarm

Lår

Brystmål

Vægt

Fedtmasse

Muskelmasse

Fedtprocent



← Billede fra siden



RÅD FRA DIG TIL DIG

Du er som alle andre og vil møde udfordringer, men alligevel er du ikke som alle andre. Du møder nemlig dine helt egne udfordringer, og du tackler dem på din helt egen måde. Alle andre, din familie, dine venner og jeg, kan komme med råd og erfaringer, men du er i bund og grund den bedste til at hjælpe dig selv, for du kender dig selv bedst. Derfor er det igen blevet tid til, at du svarer på spørgsmål og skriver i bogen. Noter, hvilke udfordringer du forestiller dig at møde, og find ud af, hvad du gør, når de dukker op. Det kan være svært at hjælpe sig selv, men prøv at se dig selv udefra. Forestil dig, at din veninde står overfor din udfordring. Hvad ville du råde hende til?

Husker du sidst, du skrev i bogen? Igen skal du sætte dig godt til rette og afsætte god tid til at svare på spørgsmålene – også selvom det kan virke skørt at tænke på udfordringer i fremtiden. Du bliver lykkelig over at kunne læse dine gode råd til dig selv, når det hele brænder på. Det lover jeg dig.

DIN PLAN MOD UDFORDRINGER

1. Hvad har forhindret dig i at nå dine mål?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hvad kan forhindre dig i at nå dine mål i fremtiden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hvad skal du gøre for at komme tilbage på sporet?

Hvad ville du sige til en god veninde i din situation? Kom med gode råd til dig selv, som du kan bruge, når udfordringerne kommer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIT SØVNOVERBLIK

Med hjælp fra et søvnskema får du overblik over dagens og ugens søvn. Noter hver dag, hvor mange timer du har sovet, hvornår du går i seng, og vurder kvaliteten af din søvn på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er højest.

Det er vigtigt, at du lægger mærke til din sult og dit humør de dage, hvor du har sovet mindre godt. Bliver du påvirket? Det kan du skrive i det lille notefelt. Her kan du også skrive andre overvejelser om din søvn.



Uge	Timer	Sengetid	Søvnkvalitet (skala fra 1-10)	Dagens note
Mandag
Tirsdag
Onsdag
Torsdag
Fredag
Lørdag
Søndag

DIT VÆSKE- & SØVNOVERBLIK

Få overblik over, hvad du drikker og hvor meget, samtidig med at du har fokus på din søvn. Som du ved: Søvn skal altid være din førsteprioritet. Tag en uge eller flere, hvor du har fokus på din væske og din søvn. Har du allerede godt styr på dit væskeindtag og din søvn, så er du klar til at hoppe videre til næste kapitel.



Uge	Søvn (timer)	Sengetid	Søvnkvalitet (skala fra 1-10)	Væske (liter)	Type	Dagens note
Mandag
Tirsdag
Onsdag
Torsdag
Fredag
Lørdag
Søndag

5: MAVE- OG LÆNDEØVELSER

Planken (side 126)

Atomic situp (side 126)

KB Russian twist (side 128)

6: PULSØVELSER

Sjippe (side 128)

Burpee (side 130-131)

Mountain climber (side 132)

- Har du romaskine, løbebånd eller en motionscykel til rådighed, så tilføj
- de øvelser til din kategori 6.



Dit træningsprogram

	Indsæt øvelsesnavn	__ / __ sek. arb./pause
Øvelse 1
Øvelse 2
Øvelse 3
Øvelse 4
Øvelse 5
Øvelse 6

KOSTREGISTRERING

Du skal nu i gang med at registrere din kost. I skemaet er der også plads til, at du noterer din søvn og dit væskeindtag. Det hele hænger nemlig sammen, finder du ud af. Jeg anbefaler, at du begynder med at registrere i en uge, hvor du spiser, som du plejer. Efter den uge bruger du kostprioriterings-



Uge	Søvn (timer)	Væske (liter)	Bevægelse (minutter)	Vægt (morgen)	Morgenmad	Mellemmåltid
Mandag
Tirsdag
Onsdag
Torsdag
Fredag
Lørdag
Søndag

