

Viktminskning med hållbart resultat

KURSPLAN

Kapitel 1

Introduktion och förberedelser

Mål: Förstå kursens upplägg och förbereda dig för en framgångsrik start.

- Tidsbegränsad plan (14-21 dagar) för fokus och motivation
- Kostscehma
- Lågt kaloriintag med hög mättnadskänsla
- Protein vad är det?
- Förberedd mat minskar impulsköp

Kapitel 2

Kostschema, recept och inköp

Mål: Lära dig följa ett praktiskt och näringsrikt kostschema som underlättar vardagen.

- Kostschema för 2–3 veckor
- Två till tre färdiga menyer per dag med variation.
- Hur läser jag och använder mitt schema.
- Receptbank
- Recept för storkok
- Inköpslistor
- Grundläggande fakta och tips för matinköp som gör det enkelt att välja rätt i butik och på restaurang

Viktninskning med hållbart resultat

Kapitel 3

Hållbar viktkontroll och hälsosamma vanor

Mål: Bygga långsiktiga strategier för att bibehålla viktnedgång och hälsa efter kursen.

- Förstå hunger och mättnad
- Hur du känner igen och hanterar hunger- och mättnadssignaler
- Råd för fortsatt viktkontroll efter kursen
- Stabilisering av vikten:
- Hur du gradvis ökar kaloriintaget utan att gå upp i vikt
- Att komplettera med fräscha grönsaker och balanserade måltider
- Vikten av att skapa hållbara rutiner
- Så undviker du att falla tillbaka i gamla vanor