

Periodisk fasta

KURSPLAN

Kapitel 1: Introduktion till periodisk fasta

- Vad är periodisk fasta?
- Fördelar och nackdelar med periodisk fasta
- Olika typer av periodisk fasta
- Övning/att fundera på och lösningsförslag

Kapitel 6: Så här gör du!

- Steg för steg för att komma igång med periodisk fasta
- När ska vi äta?
- Vad ska vi äta?
- Övning/att fundera på och lösningsförslag

Kapitel 2: Bakgrund

- Vårt DNA och dess funktion
- Cirkadisk rytm
- Övning/att fundera på och lösningsförslag

Kapitel 7: Designa din egen periodiska fasta

- När ska du äta?
- När ska du träna?
- När ska du sova?
- Tips och råd

Kapitel 3: Periodisk fasta för vikten

- Varför blir vi överviktiga?
- Insulinets variation över dagen
- Övning/att fundera på och lösningsförslag

Kapitel 8: Avslutning

- Sammanfattning
- Diplom

Kapitel 4: Periodisk fasta för träningen

- När på dagen får du bäst effekt av din träning?
- Mat i samband med träning
- Övning/att fundera på och lösningsförslag

Kapitel 5: Periodisk fasta för sömnen

- Ljusets påverkan
- Blått ljus
- Melatonin
- Övning/att fundera på och lösningsförslag samt hemuppgift