

KVIT SUKKERAFHÆNGIGHED PÅ 30 DAGE

Da 30 dage kan virke lidt overvældende for nogle, har jeg opdelt planen i 4 letfordøjelige uger.

For hver uge vil jeg give dig 3 regler, du skal holde dig til. Som ugerne går, vil du stable disse enkle regler oven på hinanden. Og når en ny én bliver introduceret, har du allerede styr på den foregående.

Og når de 30 dage så er gået, har du fået en sund vane, og disse regler vil komme helt naturligt.

Du vil heller ikke føle, at du mangler noget, hvilket også får denne tilgang til at skille sig ud fra andre metoder.

Diæter, hvor man går og sulter efter noget, virker simpelthen bare ikke, og de kan faktisk få dig til at tage på!

Lad os kigge nærmere på, hvad der venter dig:

UGE 1: FØRST TILSÆTTER VI

I de næste 7 dage skal du omfatte følgende 3 ting i din daglige rutine.

1. Hver dag skal du starte med et glas varmt (ikke brandvarmt) vand med et klem frisk citron.

Denne sunde kombination vil sætte gang i din fordøjelse, dit stofskifte og din energi.

2. Spis et kulhydratfattigt morgenmåltid med et højt indhold af fedt og protein.

Hvis du normalt springer morgenmaden over, er du nødt til at lave om på det. På samme måde skal de, der spiser boller, cornflakes og havregryn, styre uden om alle disse kulhydratrige valg.

Ser du, kulhydrater er nemlig tilbøjelige til at give dig lyst til sukker. Så jo længere vi kommer ind i dette program, vil vi også skære ned på dine kulhydrater.

Vælg morgenmad, der er fyldt med sunde fedtstoffer og ren, saltfattig protein, såsom: æg, yoghurt, (uden tilsat sukker og frugt).

3. Forøg dit indtag af sundt fedt ved at spise flere rå mandler/nødder, olivenolie

Formålet med uge 1 er, at du starter din dag rigtigt med citronvand og en proteinrig morgenmad med få kulhydrater. Du vil også naturligt have mindre trang til sukker takket være de ekstra sunde fedtstoffer, som giver dig energi og gør dig mæt.

UGE 2: TRAP NED

Når den første uge er gået, skulle du begynde at kunne se en mærkbar forskel på dit energiniveau, humør, din søvn og måske selv din talje! Det er denne fremgang, der vil motivere dig til at komme igennem den mere hårde uge 2.

Vi begynder gradvist at nedtrappe dit sukkerforbrug. Og det er sandelig ikke nemt, for sukker gemmer sig praktisk talt i alt (selv i sunde fødevarer!).

Her er dine 3 opgaver for uge 2:

1. Tøm dit hjem for fødevarer, som indeholder mere end 5 gr sukker pr portion.

Det kan være alt lige fra salatdressing og yoghurt til de tilsyneladende sunde müslibarer.

2. Pas på med dine saucer og krydderier.

Dette er et stort område, som mange af mine kunder ikke aner er en total sukkerfælde. Prøv at tjekke varedeklarationen på din ketchup, grillsauce og honning-sennepsdressing, hvis du ikke tror mig.

Så i stedet for at anvende den slags, skal du vælge stærk sennep eller stærk sauce til mad, såsom sandwiches eller kylling, og brug citron og olivenolie som erstatning for salatdressing.

3. Vælg frugt, der har den mindste mængde sukker, og drop de andre.

Husk, at når de 30 dage er gået, må du gerne spise frugter med et højt indhold af sukker, bare i små doser.

Indtil da, så hold dig til frugt med lavt indhold af sukker, såsom:

- Bær (jordbær, blåbær, hindbær og brombær)
- Grapefrugt
- Avocado
- Æbler
- Fersken

Og undgå sukkerrige frugter, såsom:

- Figner
- Mango
- Kirsebær
- Vindruer
- Bananer
- Granatæbler

UGE 3: ELIMINERINGSRUNDEN

Nu skulle du føle dig i tip top form.

Du har masser af energi fra citronvandet, det gode morgenmåltid og det øget fedtindtag. Plus, uge 2 har med de strenge begrænsninger hjulpet med at fjerne det søde snask.

Nu, hvor du er nået til uge 3, er det blevet tid til at skære sukkeret fuldstændigt væk.

Her er opgaverne for uge 3:

1. Skær ned på dit indtag af kulhydrater og fjern alle kulhydrater fra aftensmaden.

De sene kulhydrater i aftensmaden er ofte det, som får os til at få trang til dessert bagefter; hvis du fjerner dem, vil du ikke trænge til noget sødt efter maden.

Hold dig til et aftensmåltid bestående af protein og grøntsager uden ret meget stivelse. Du kan endda nyde en stor portion salat inden aftensmaden, hvis det får dig til at føle dig mere mæt.

Dernæst vil jeg gerne have, at du tackler dine drikkevarer.

2. Sig farvel til alle søde drikkevarer.

Det betyder, at hvis du vil have kaffe, så skal den være uden sukker. Drop øjeblikkeligt de søde læskedrikke og sukkerfyldte frugtdrikke.

Du skal også sige nej til alle former for alkohol, for det er blot en sukkerbombe i forklædning.

Hvis du gerne vil have lidt mere spændende at drikke end kun vand, kan du komme citron eller frisk frugt i vandet, eller finde en lækker, sund, koffeinfri urtete.

3. Fjern alle sødestoffer.

Dette punkt omfatter naturlige sødestoffer, såsom honning og agave, plus de kunstige, såsom aspartam og sucralose.

Disse sødestoffer er tilbøjelige til at pirre dine smagsløg, så meget at du får lyst til noget ENDNU MERE SØDT, men du vil faktisk aldrig få tilfredsstillet den trang.

UGE 4: HOLD HJULENE I GANG

Uge 2 og uge 3 er nok de mest udfordrende for mine kunder, og det er nemt at forstå hvorfor. Det er aldrig nemt at fjerne nogle af sine foretrukne fødevarer.

Så i uge 4 skal du simpelthen fortsætte med at holde denne positive fremgang.

Og for at gøre det, vil jeg gerne have, at du tilegner dig følgende 3 sunde vaner:

1. Vær smart, når du handler ind.

Det vil sige, at du skal undgå de pakket (og forarbejdet) fødevarer, og tving dig selv til kun at handle friske produkter, kød og mejeriprodukter.

Hold dig væk fra varer, som kaldes “fedtfattig” eller “fedtfri”, for fedtet er som regel bare erstattet med sukker, kemikalier og kunstige sødestoffer – en perfekt opskrift lige til sukkertrangen. Undgå under alle omstændigheder disse fristelser.

Men selvom vi er i gang med at fjerne og undgå, vil jeg ikke have, at du føler, du går glip af noget. Du skal belønne dig selv på en god måde.

Men i stedet for at belønne dig selv med mad og den slags, såsom chokolade eller 2 glas vin efter arbejde, skal du ændre din tænkemåde.

2. Find 3 belønninger, der ikke er madrelateret.

Disse belønninger kan være noget så enkelt som at tage et afslappende karbad med en god bog eller gå en tur i biografen med din familie. Den slags belønninger vil give dig bedre velvære, i stedet for sukkertrang, som en belønning med chokolade eller vin vil resultere i.

Jeg kan selv godt li’ at nyde en god kop kaffe lavet på min kapselmaskine, som er lige lidt bedre end den almindelige filterkaffe. De indeholder ikke kalorier, de sprudler af smag og de er lidt af en særlig luksus, som giver mig en følelse af, at jeg både passer på min krop og psyke.

Pointen er, at du finder noget, som ikke involverer mad, men stadigvæk giver dig en følelse af nydelse. Du kan også gå efter massage eller en manicure/pedicure for at opnå det samme resultat.

3. Hvis du simpelthen skal nyde noget sødt, så lav det selv.

Med hjemmelavet mad og bagværk har du styr på mængden af usunde ingredienser i det, du spiser, og du har således også mulighed for at skære fra i overensstemmelse dermed.

Find opskrifter, der indeholder mindre end 5 gr sukker pr portion. Opskrifter, der passer til én person er endda bedre, for så har du mest styr på portionen.

Hvis du laver en hel portion sukkerfattige småkager og ender med at spise hele pladen, så er du lige vidt, som hvis du spiser en sukkerfyldt småkage. Ikke så smart.

Så hvis du skal forkæle dig selv, SÅ SYNES JEG, DU SKAL GØRE DET MED OMTANKE.

Nu, hvor du har fået min 30 dages plan, som på 4 uger gør dig i stand til at udrydde dit sukkerforbrug, bør du overveje at starte med uge 1 så snart som muligt.

Så du er nok nødt til at tage ud og handle for at finde alt det, du har brug for, men tro mig, det er turen værd, når du fylder dit hjem med lutter friske, sunde, sukkerfrie fødevarer.

Husk på dine 3 sunde vaner hver uge, og du vil uden problemer komme igennem hele programmet. Jeg ved, du kan klare det!