

TOP 10 NYTÅRSFORSÆT TIL ET BALANCERET NYTÅR

TOP 10 NYTÅRSFORSÆT TIL ET BALANCERET NYTÅR

- **SPIS MORGENMAD**

De, der spiser morgenmad, har større sandsynlighed for at opretholde en velfungeret vægt. Desuden hjælper morgenmaden dig også med at bevare fokus hele formiddagen. Din hjerne har brug for brændstof efter natten.

- **BEVÆG DIG MERE**

Prøv at arbejde mere aktivt i løbet af dagen ud over din regelmæssige motion. Tag trappen, gå eller tag cyklen, når du skal ud at handle m.m., gå rundt, når du taler i telefon, og gå hen til dine kollegers skrivebord i stedet for at sende en e-mail.

- **SPIS IKKE FORAN SKÆRMEN**

Uanset om det er computeren, fjernsynet eller anden form for skærm, så sker der det, at når du spiser foran den, så har du ikke fokus på din mad – og der er stor sandsynlighed for, at du ender med at spise mere og nyde det mindre.

- **LAD VÆRE MED AT SPISE, MENS DU ER PÅ FARTEN**

Det vil sige at spise i bilen, når du går på gade, løber ærinder, eller mens du tager tøj på om morgenen. Sæt dig ned, hav fokus på dit måltid, og nyd din mad.

- **HOLD ØJE MED KALORIERNE I DET, DU DRIKKER**

Medmindre dit måltid er flydende, bør væske så vidt som muligt være uden kalorier. Få de fleste kalorier fra det, du spiser, ikke det, du drikker – det er en af de nemmeste måder at skære overflødige kalorier fra.

- **OPRETHOLD VÆSKEBALANCEN**

Mange af kroppens processer afhænger af vand, men mange drikker ikke nok. Sørg for at have vand eller te lige i nærheden, som du kan drikke af i løbet af dagen.

- **INKLUDER ALLE MAKRONÆRINGSSTOFFER HVER GANG, DU SPISER**

Det er vigtigt, at en balanceret kost indeholder en kombination af proteiner, kulhydrater og umættet fedt, og det gælder for hvert måltid. Hvis du er på jagt efter nogle ekstra proteiner i kosten, så prøv at spise yoghurt, nødder, morgenmadsprodukter med et højt proteinindhold, shakes eller dåser med tun som mellemmåltid.

- **SPIS FRUGT ELLER GRØNTSAGER TIL HVERT MÅLTID**

Frugt og grøntsager giver dig mest næring med de færreste kalorier. Og de indeholder en masse væske og fibre, hvilket gør, at de fylder dig op – og ikke ud.

- **LAD VÆRE MED AT SPRINGE MÅLTIDER OVER**

Det at springe måltider over fungerer sjældent som en måde at kontrollere kalorierne på – du ender bare med at kompensere for dem, næste gang du spiser. Det er en langt bedre strategi at spise mindre måltider og derefter mellemmåltider med få timers mellemrum.

- **PUMP JERN**

Styrketræning forbrænder kalorier, kan højne humøret og hjælpe med at bevare stærke knogler. Det er også med at til at opbygge muskelmasse, som gør dig stærkere, og i sidste ende kan det øge dit basalstofskifte.