



- KICKSTART -

DETOX

måltidsschema

TID: 2 VECKOR
VIKTNEDGÅNG: CIRKA 4 KG

I detta måltidsschema är det fokus på rening och utrensning. Du äter enligt en vegetarisk kostplan baserad på naturliga, ekologiska råvaror, du går snabbt ner i vikt och får samtidigt en rejäl energi- och hälsoboost!

Har du problem med orken, magen (matsmältning, svullen mage), värk i kroppen och allergiska reaktioner som utslag, astma och pollen, är detta kickstarten för dig. Du kommer förmodligen att tappa cirka 4 kilo med hjälp av måltidsschemat (se nästa uppslag) och dina mått kommer att förändras radikalt genom att du tappar vätska som annars lagras i kroppen.

Du äter mellan cirka 500 kalorier och cirka 2 000 kalorier per dag. Schemat är utformat så att du äter en varierande mängd kalorier varje dag, vilket ger en högre förbränning och snabbare viktninskning.

Du äter rikligt med grönsaker, en del frukt och bär, naturella nötter och frön, lite rotfrukter och quinoa samt get- och fårost. En mixer behövs till dina smoothies.

Om du kan låta bli att dricka kaffe och svart te under din detox är det ett plus, men inget måste. Men försök åtminstone att dra ner till att bara ta en kopp om dagen. Drink vatten till maten och gärna en kopp örtte, rött, grönt eller vitt te efter maten.

Motion under kickstartsveckorna är inget måste för resultatet, det är minst lika viktigt att sova, koppla av och få ner stressnivån i kroppen. Men känner du att du

har ork och lust att röra på dig, så rekommenderar jag att du njuter av en lugn eller rask promenad varje dag.

För att du ska slippa onödiga timmar vid spisen har måltidsschemat utformats så att resterna från en middag kan bli nästa dags lunch eller middag. Du kan växla mellan recepten för lunch och middag samma dag, men du ska inte byta måltider mellan dagarna.

Satsar du inte på viktninskning kan du dricka gröna smoothies, äta frukt och bär mellan måltiderna och njuta av en raw food-boll då och då. Dessutom får du recept på sesamfröbars och linfrökex med avokadodipp som är bra mellanmål.

Vill du så kan du kopiera, skriva ut och sätta upp schemat på kylskåpsdörren, då ser du lätt din planering och blir påmind om att hålla dig till den.

Upp med motivationen, åk till affären och handla det du behöver. Rensa ut onyttigheter som du har hemma i kylen och i skåpen, för nu är det kickstart Detox som gäller!

BÖRJA DAGEN MED CITRONVATTEN

Gör varje morgon i ordning ett stort glas vatten (cirka tre deciliter) med en matsked färskpressad citronsaft + en tesked färskriven ingefära. Låt stå i några minuter och drick sedan före frukosten eller morgonpromenaden. En kopp gott örtte får du gärna komplettera med. Följ sedan måltidsschemat för dagen.