



- KICKSTART -

GI

måltidsschema

TID: 2 VECKOR
VIKTNEDGÅNG: CIRKA 3 KG

Här får du lära dig grunderna för hur du ska kickstarta med GI, och hur du ska planera dina måltider för att hålla ditt blodsocker på en jämn nivå hela dagen. I måltidsschemat (se nästa uppslag) äter du en varierande mängd kalorier varje dag - för att kicka igång förbränningen och viktminskningen. För bästa resultat följer du kostplanen till punkt och pricka, och äter bara det som står på menyn - varken mer eller mindre. Du äter inga mellanmål och du dricker vatten, te (gärna något gott örtte) och kaffe i den mängd du önskar.

Recepten är lätta att laga och mättar bra. Det är okej att växla mellan recepten för lunch och middag samma dag, men du ska inte byta måltider mellan dagarna. Du kan byta ut råvaror mot liknande råvaror i recepten, men testa gärna utan ändringar först - det kanske blir godare än du tror?

Du äter mellan mellan cirka 800 och cirka 2400 kalorier varje dag. 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. Om du vill träna hårdare

så rekommenderar jag dig att välja de dagar då du äter mer kalorier.

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. Frys gärna in de portioner som inte går åt, det är toppen att kunna ta fram en låda någon annan dag, då du inte orkar eller har möjlighet att laga mat.

Vill du så kan du kopiera, skriva ut och sätta upp schemat på kylskåpsdörren, så att du lätt kan se din planering och dessutom 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 kylan och i skåpen, för nu är det kickstart GI 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 färskrivnen ingefära. Låt stå i några minuter och drick sedan före frukosten eller morgonpromenaden. Följ sedan måltidsschemat för dagen.