

SEMESTERFORMEN

- En guide för balans under sommaren



INNEHÅLL

Äta mat ute på restaurang?

Smarta mål

Kolla menyn

Tips när du väljer alkohol

Tips när du väljer glass

Enkla snacks att ha med sig

Träningsfilosofi

Träningspass på semestern

Flygresa och mat

Några sista ord

MANDYFIT

En livsstil med resultat
som håller året runt

Att äta ute på restaurang

Semestern innebär ofta att vi äter majoriteten av våra måltider ute om vi inte har bokat ett lägenhetshotell med eget kök. Men vi utgår från att du bor på hotell och att minst 1 måltid om dagen sker på restaurang.

Det många tror är att dem kommer att förstöra sina resultat så fort dem äter utanför sin kostplan. Men så är inte fallet, det handlar snarare om vad du väljer att beställa in och vad du väljer att äta på din tallrik.

Därför om du har som mål att behålla vikten under sommaren och slippa semesterkilon, vilket vi utgår från att du vill eftersom du läser den här e-boken så finns det en del tips.

1. HA ETT MÅL

2. KOLLA MENYN

3. BESTÄLL

4. VÄLJ EFTER DITT MÅL



DITT MÅL

För att det här ska bli så enkelt för dig som möjligt, så måste du veta exakt **VARFÖR** du gör det här. Vilket betyder att du behöver ha ett tydligt uppsatt mål för dig själv för att du ska **VETA** varför du gör just dessa prioriteringar för dig själv nu under semestern. Så sätt dig ner med papper och penna och skriv ner, varför det här är så viktigt för dig. Så att när du sen sitter på restaurangen och ska göra dina val, så är det **SUPERLÄTT** för dig att välja de hälsosamma valen för **DIN** skull för att **DU** vill det, och inte bli frestad över att göra något annat.

Missförstå mig rätt här, du kommer göra hälsosamma val, men det betyder **INTE** att du inte kommer att kunna äta det du vill. En hamburgare eller annat när du är på semestern. Lita på mig, vi kommer prata om det lite senare här, så du förstår hur jag tänker.

SMARTA MÅL

S = SPECIFIKT

Välj ett mål som är specifikt, alltså inget luddigt dom jag vill behålla vikten. Vad innebär det exakt för dig? Att kunna ha sommargarderoben på sig hela sommaren?

M = Mätbart

Du ska enkelt veta om du håller dig intill ditt mål. Hur vet du det? Kan du mäta det på något sätt?

A = Attraktivt

Gör det här, för att du VILL det. Men för att hitta ditt varför skriv ner det 1 gång och förklara varför det är viktigt för dig, och ställ sen frågan igen, och varför ÄR DET viktigt för dig? Gör det minst 3 ggr för att komma ner till botten om VARFÖR du vill det här!

R = Realistiskt

Kom ihåg, att vikten pendlar upp och ner pga vätska, sömn, salt mat , sena middagar osv. Så var snäll mot sig själv och se det inte som ett MISSION FAILED om vikten är upp 1-2 kg någon dag. Det kan vara hormoner eller något helt annat jag nyss nämnde. SÅ var snäll och realistisk mot din kropp!

T = Tidsbestämt

Låt oss bara försöka att inte sätta någon tid här, utan snarare fokusera på att hitta en hälsosam livsstil som håller för resten av livet? Så blir det enklare att hitta en balans i kosten också.

KOLLA MENYN

Jag pratar ofta med mina klienter om att man ska planera för att lyckas. Det gäller även här, om du planerar i förväg så kommer du ha större chans för att hålla dig till din plan. Kommer du däremot oförberedd och måste lösa saker i stunden och kanske dessutom hungrig? Ja, då vet iallafall jag att jag inte alltid gör dem bästa besluten.

Därför, om ni har bestämt vart ni ska äta en kväll, kolla redan under dagen vad de har för meny och börja kolla ut vad du ska beställa för kvällen. På så vis, har du redan ett val gjort, du kan planera om du eventuellt vill göra några justeringar i måltiden eller om den räcker så som den är. (vi kommer till det senare)

Hur ska man tänka gällande menyerna?

PROTEIN

Allt som oftast tänk att du ska kunna se alla komponenter av tallriken i "hela" råvaror. Så som en filé av kött, fisk eller fågel. Ett enkelt stt att veta en ungefärlig mängd är att använda sin hela handflata som måttstock. Vlj en hel hand av protein på din tallrik.

KOLHYDRATER

Ris, pasta, bulgur, couscous, potatis, frukter eller bröd. Alla r dem kolhydrater och hr kan du utgå från en knytnäves storlek för att få en bra mängd kolhydrater till din portion.

FETT

Maten vi äter på restaurang är ofta stekt eller tillagat i fett, så allt som oftast behöver vi inte stressa upp oss för att inte få i oss tillräckligt. Däremot brukar maten förgyllas med flera olika fettkällor på tallriken, vilket gör att kalorierna snabbt kan sticka iväg, då fett innehåller 9kcal/1g fett medans protein och kolhydrater endast innehåller 4kcal/1g.

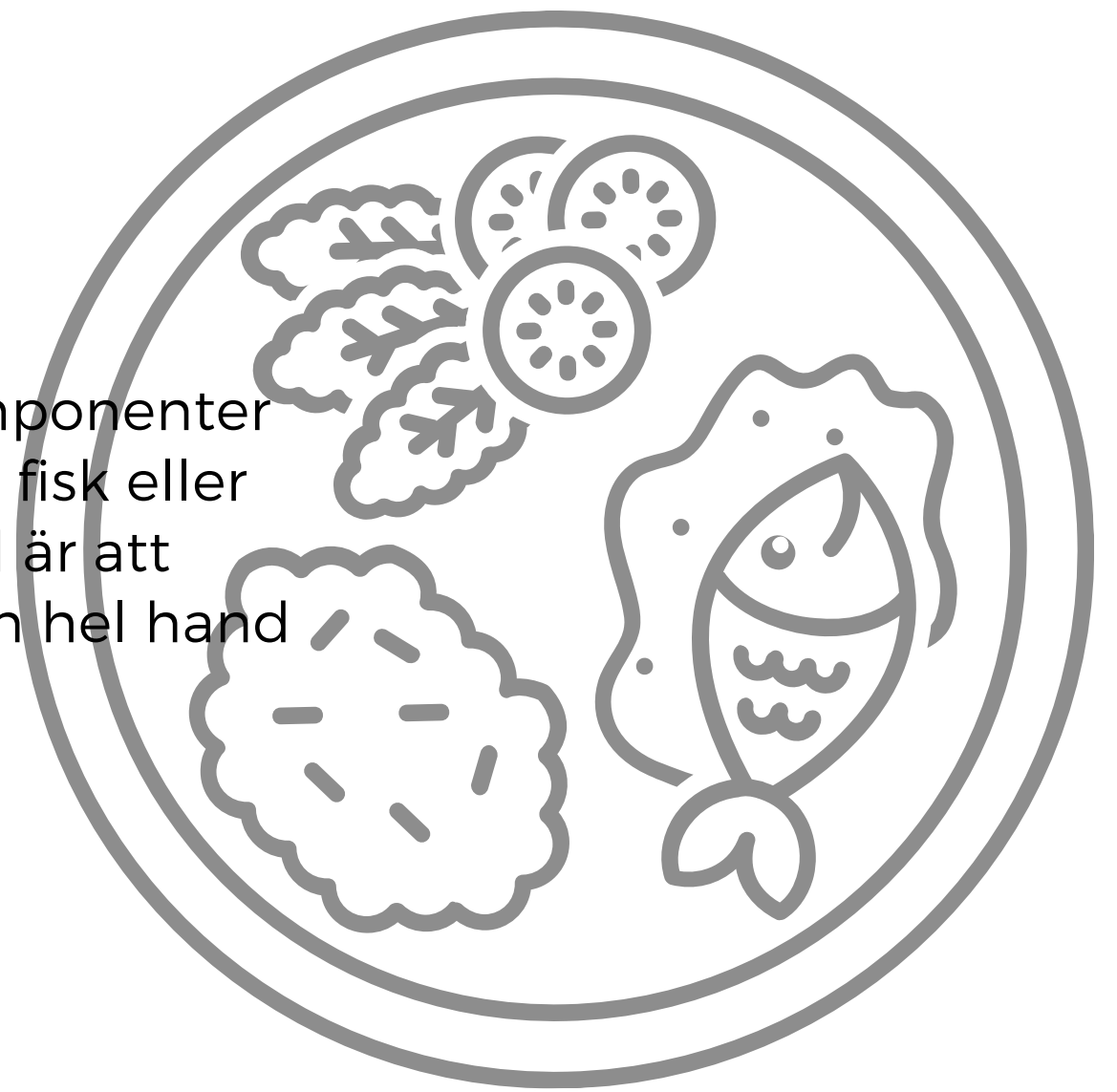
Fettkällor kan vara ostar, dressingar, oliver, oljor, nötter, fröer, smör, avokado mm.

SALLAD

Sallad, fyll halva tallriken med sallad och grönsaker! Här kan du äta i princip så mycket du vill och orkar. Ett enkelt sätt att få i sig lite mer vitaminer, fibrer och vätska.

DRYCK

När målet är att behålla en form, ska fokus vara på att skapa en balans. Det vill säga, majoriteten av dina tillfällen du äter så dricker du något kalorifritt. Så som vatten, bubbelvatten, pepsi max eller cola zero eller liknande. Och vid andra tillfällen när du själv väljer så kan du dricka ett glas vin till maten eller ta en öl. Men vanlig läsk och alkoholhaltiga drycker innehåller alla kalorier och därför kan det lätt sticka iväg om man vill ta ett glas varje kväll. Så välj hellre dina tillfällen när du vill lyx till det lite extra.



Exempel på meny

En file av kött, fågel eller fisk är perfekt att välja från menyn, då kan du själv bestämma om att få potatis istället för pommes, såsen vid sidan av eller mer grillade grönsaker tex!

Rätter likt dessa är perfekta! Här får du bra komponenter av protein, kolhydrater och fett från fisken eller fetaosten! Vlj dessa före rätter som är i såser, stuvningar, gratnger osv.

P A R A C O M E R · T O E A T		
PASTAS		
Pasta bolognese	8	This is not a carbonara
Tomato sauce with minced beef		Italian guanciale, truffled egg, grana padano cheese
M E A T S		
Irish stew	15	
Beef, Chimay beer, vegetables & fries		
Prime beef fillet steak	23	
Fillet steak, vegetables, fries & steak sauce		
Iberian pork tenderloin	16,5	
Vegetables risotto, chocolate sauce & coffee onions		
Chicken fricasse	15	
Creamy chicken stew, free-range chicken, vegetables & fries		
Chef's chicken breast	16	
Free-range chicken breast roll with parmentier & red wine sauce		
ZENIA LOUNGE GASTROBAR		
F i s h		
Norwegian salmon		
With potato foam, cava sauce & asparagus		
Mediterranean sea bass		
Sea bass, vegetables, potatoes & feta cheese		
Pan seared turbot	19	
Turbot, vegetables and a rosemary & honey creme		
Prawn ravioli	15	
Ravioli of mozzarella & prawn, pesto, watermelon creme		
Burgers		
The shredded	15,5	
Slow cooked beef meat, kimchi mayonaisse, coleslaw, crispy onions & homemade crisps		
Burguer Zenia	10,5	
Beef patty, caramelized onions, burger sauce, fries & extras to your choice: Cheese, avocado, bacon, jalapeño, blue cheese, egg, chorizo, mushrooms		
Buddha burger (vegetarian)	10,5	
Plant based burger patty, caramelized onions, burger sauce, fries & extras to your		
D e s s e r t s		
White lady	6	
Vanilla icecream, chocolate sauce & cookie crumble		
Ice cream scoops	4,5	
Flavours: vanilla, strawberry & chocolate		
Homemade brownie	6,5	
Brownie with nuts & vanilla icecream		
Frozen soufflé	5,5	
Biscuit with vanilla icecream and red berry coulis		
Gourmet desserts	8	
Original desserts filled with creativity (bar counter)		
Homemade pie or cake with icecream	6,5	
Check the counter		
Chocolate crêpe	6,5	
Chocolate crêpe with icecream		
Don Pedro	6	
Grownups milkshake with Amarula		
Baileys affogato	5	
Vanilla icecream "drowned" in baileys		
Lácteos Milk Gluten Gluten Apio Celery Crustáceos Crustaceans Frutos de Cáscara Tree Nuts Granos de Sésamo Sesame Mostaza Mustard Pescado Fish Moluscos Molluscs Huevo Eggs Cacahuètes Peanuts Soja Soya Dióx. azufre y sulfitos Sulphites Altramucos Lupin		

Och! Självklart kan man välja en pasta, hamburgare eller något annat från menyn emellanåt. Det handlar såklart om en balans, äter du majoriteten av gångerna utefter dina mål kan du emellanåt välja något annat du gillar också förstås!

TIPS NÄR DU VÄLJER ALKOHOL

Om målet är att hålla formen under semestern och slippa semesterkilon så måste vi också förstå en sak, vi kan inte äta som om det inte fanns en morgondag. Och detsamma med drickandet. Bara för att det är semester så kan vi inte dricka alkohol varje dag. Istället är det här DU väljer och bestämmer vilka tillfällen du tycker är extra speciella och värda att ta ett glas eller två på. Nedan följer även en liten tabell på hur det kan se ut bland de olika alkoholhaltiga dryckerna. Rosévin om du dricker det, ligger på ungefär detsamma som vitt vin i kalorier per glas.



Vitt vin 105 kals



Rött vin 119 kals



Mojito 217 kals



Cider 215 kals



Strawberry daquiri 220 kals



Gin Tonic 200 kals



Aperol Spritz 210 kals



Öl 132 kals



Redbull Vodka 228 kals



Cosmopolitan 125 kals



Mimosa 144 kals



Bubbel 90 kals



TIPS NÄR DU VÄLJER GLASS



Magnum Caramel billionaire 231 kals



Magnum 260 kals



Daimstrut 338 kals



Cornetto 215 kals

sockerfri!



Barbells 228 kals



Cookie dough peace pop 243 kals



Piggelin 52 kals



Twister 66 kals



Solero exotic 107 kals



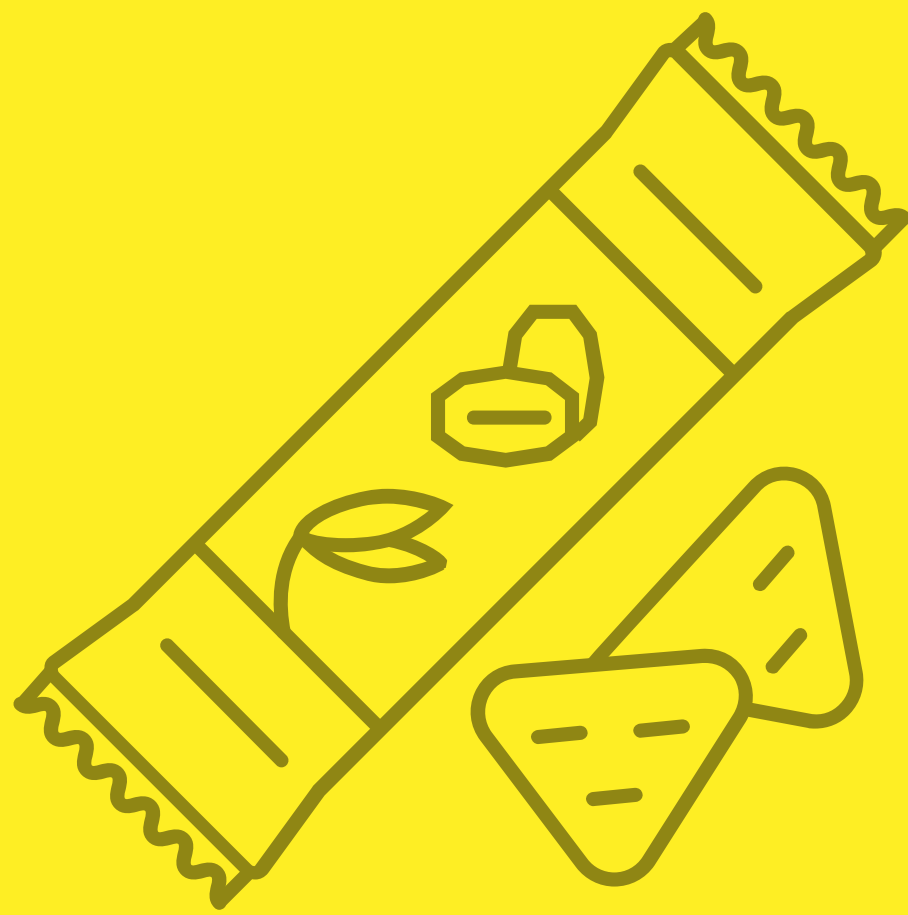
Lakritspuck 160 kals



Nogger 200 kals



Sandwich 188 kals



ENKLA SNACKS ATT HA MED SIG

Vare sig du är hemma, utomlands eller semesterar här hemma så finns det enkla sätt för att hålla vikten. En av dem är att äta regelbundet. Dvs att du äter minst 4 grr per dag, på så vis minimerar du risken för att bli jättehungrig och falla för frestelser eller överäta på en måltid och låta hungern ta över helt. Äter du däremot med ca 3-4h mellanrum så hinner du aldrig bli "dödshungrig" och därmed kommer alltså valen av vad som ska förtäras att bli lättare. Vi vet som jag ha nämnt tidigare att om du dessutom PLANERAR så har du större chans för att lyckas. Så även här finns möjlighet till förbättring.

Istället för att åka på utflykt tomhänt, ha med dig snacks som du planerat in för dagen så slipper du stå tomhänt när hungern dyker på. Och snacks är mycket lättare än du tror att lösa. På nästa sida får du några förslag som är enkla, både kalla som varma och inte alla kräver en kylbag.

ENKLA SNACKS

250-300kcal

RISKAKOR MED PÅLÄGG

4st riskakor + 150g kalkon/kcyklingskinka

PROTEINSHAKE MED EN FRUKT

1 skopa protein med lättnmjölk + 1 banan
eller annan frukt

KVARG/KESO MED EN FRUKT

250g kvarg 0,2% fett eller 300g minikeso + 125g jordgubbar

BANANPANNKAKA

1 banan + 2 ägg+ bär



ENKLA SNACKS

250-300kcal

MELON MED SERRANOSKINKA

4st skivor serranoskinka + 200g honungsmelon

WRAP MED KALKONSKINKA

1st large tortillabröd + 100g kalkon/kycklingskinka +
valfria grönsaker 7 salladsblad

OVERNIGHT OATS

1 skopa protein + 40g fiberhavregryn + 1dl mandelmjölk + bär
som topping

SMOOTHIE

1 skopa protein + 1 banan + 100g frysta bär + 1-2dl
mandelmjölk osötad



ENKLA SNACKS

250-300kcal

EN MINDRE PESTO-PASTASALLAD

100g kyckling + 30g okokt pasta, en liten matsked pesto + valfria grönsaker som sallad.

PROTEINBAR + BÄR

1st proteinbar a 200kcal + 200g jordgubbar

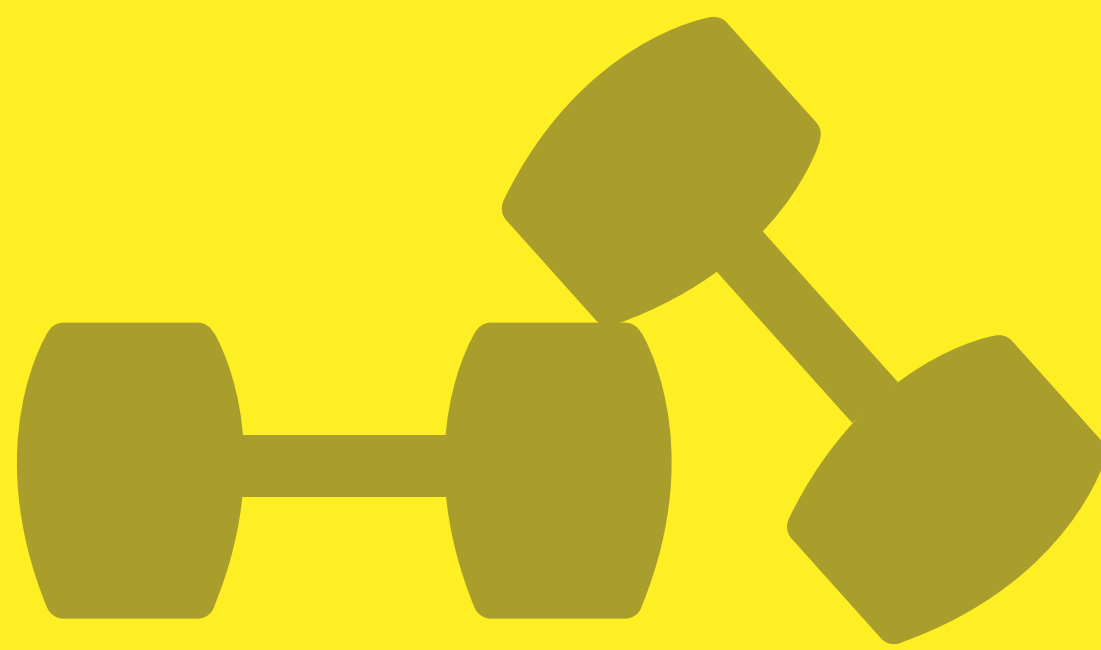
VATTENMELON & VITOSTSALLAD

300g vattenmelon + 100g vitost 10% fett

FÄRDIG SHAKE MED BÄR/FRUKT

1st propud milkshake eller barbells eller liknande ca 200kcal per flaska + 1 banan/äpple eller 200g bär.





TRÄNINGSFILOSOFI

Jag vet inte hur du är men jag tränar nästan mer på semestern! Varför? För att jag har tid och älskar att röra på mig, jag mår som bäst när jag har fått träna och njuter nästan mer av dagen när jag fått röra på mig.

Med anledning för att behålla vikten så kan det vara till en fördel att röra på sig under semestern. Vad som är bra, är att utan att man tänker på det, så rör man sig nästan mer när man är på semestern då man ofta promenerar till och från ställen. Leker i sanden, går på utflykter mm.

Eller så är du en av de som fastnar i solstolen? Då kan det vara bra att checka läget på sin vardagsmotion och kanske se till att röra lite extra på sig innan solstolen kallar.

Om du har en träningsklocka kan du om du vill, försöka att hålla vardagsmotionen uppe till ca 10.000 steg per dag. Om du inte har en sådan, är det inga problem. Det kommer några enkla pass för att hålla igång under semestern.

Måste man ha tillgång till ett gym? Nej, inte alls. Men jag liksom många av mina klienter ser det här nästan som en utflykt i sig. Ni skulle bara veta hur många gömda "gympärlor" det finns utomlands. Så väldigt enkelt kan du egentligen bara googla på gym i närheten och se vad som finns. Oftast finns det veckokort ett 10-kort att köpa som du kan dela med någon om du vill eller nyttja en hel vecka.

Men såklart, träningen kan bli av ändå. På semestern tenderar det ju att vara fint väder och det finns massor av utomhusgym man kan köra ett pass på.

Eller varför inte utnyttja strandpromenaden? En av de härligaste rutinerna jag har på semestern är att börja dagen med en morgonpromenad längs stranden, sen kanske ta en annan väg hem för att se mig om kring lite. Promenader är ett väldigt enkelt sätt att förbruka kalorier utan att det kostar så mycket energi eller skapar hungerskänslor. Så om du kan, promenera mera!

Givetvis finns det fler sätt, mina klienter brukar även ta med sig någon form av gummiband i resväskan som tar minimalt med plats men som faktiskt kan träna hela kroppen. Sådana pass och många andra kommer om du läser vidare!

Egentligen finns det inte mycket som stoppar dig från att träna, även om du är utomlands, det handlar nog mer om en inställning och om du är öppen för att testa nytt, våga utmana dig i nya miljöer osv.

Sen självklart, har man semester så kanske man inte vill träna varje dag. Vilket du inte behöver heller. Men räknas verkligen promenad som träning? Det beror självklart på hur långt och länge du går. Vissa dagar kan det bli 500steg och andra är det enkelt att komma upp i 25.000steg.

Oavsett om du tränar eller ej, försök att röra på dig lite extra, om just målet är att behålla vikten under semestern och slippa semesterkilon.



TIPS PÅ TRÄNINGSPASS PÅ SEMESTERN

**GÅ IN PÅ MIN INSTAGRAM OCH SPARA NER
PASSEN SÅ DU HAR DEM PÅ DIN MOBIL!
KLICKA PÅ VARJE PASS FÖR ATT SE VIDEOEN.**

HIIT-PASS UTAN REDSKAP

Ett effektivt pass du kan göra vart
som helst!

HELKROPPSPASS MED MINIBANDS

Ett pass på 20 min och hela
kroppen får jobba!

TRÄNA RUMPA HEMMA

Vill du att rumpa ska brinna under
passet? Kör då det här!

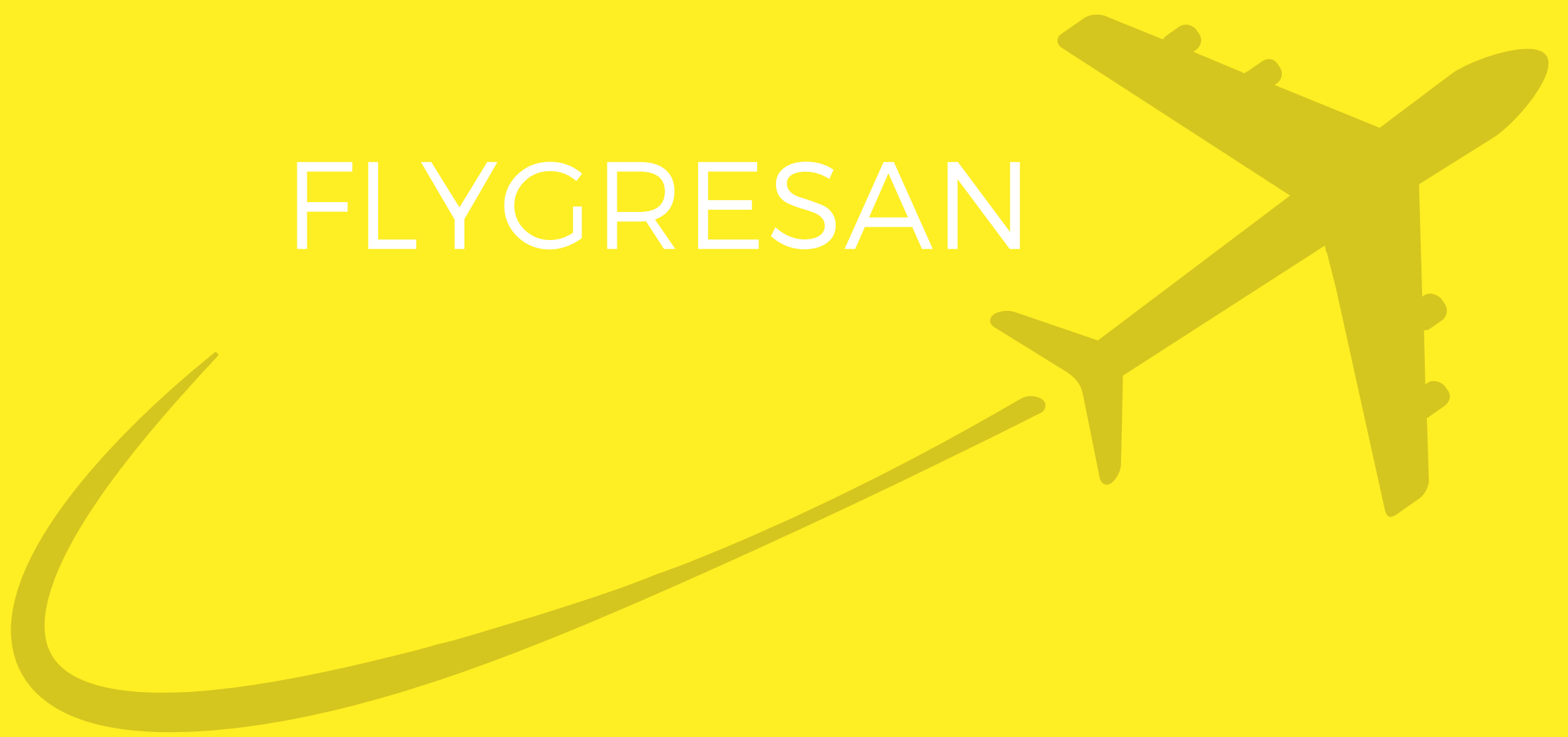
ÖVERKROPPSPASS MED GUMMIBAND

Låt det kännas in i sista repetitionen på detta
pass för mjölksyragaranti i muskerna!

FYSPASS HELKROPP UTAN REDSKAP

Ute eller inne, du bestämmer!
Svettigt blir det!

FLYGRESAN



OCH HUR GÖR MAN PÅ FLYGRESAN DÅ?

Får man ta med sig maten? JA, det får man. Så länge du inte har med dig någon dryck eller flytande vätska in genom kontrollen är det inga konstigheter. Därför kan du alltså ta med dig, en helt vanligt matlåda - yes med vanlig mat i!

Frysklampar? Så länge de är frysta så anses de inte vara flytande vätska, på så vis kan du hålla maten kall vid längre resor.

Tips! Ha maten högst upp i väskan, så det är lätt att plocka upp när du går igenom kontrollen.

Några sista ord

En vecka på ett helt år är INGENTING och med det sagt så kommer heller inte en vecka utan att träna eller följa en kostplan att förstöra dina resultat.

Däremot kan man såklart alltid underlätta för sig själv och slippa semesterkilon om man väljer att vara lite mer medveten i sina val emellanåt och att aktivt röra på sig.

På Mandyfit vill vi skapa en hälsosam och balanserad livsstil. Där man trivs i sig själv, i sin kropp. Där man har ett bra förhållande till mat och träning utan att det ska bli extremt åt något håll.

Att "passa på att äta för det är semester" är ingenting någon av oss på Mandyfit ens har i tanken, då vi istället väljer att äta god mat året om, vi väljer våra tillfällen och vi har en balans av att äta gott och hälsosamt för både kropp och knopp.

Visst kan du gått upp något kilo efter Spanienresan, men på en vecka hinner du knappast lagra så mycket fett. Ofta är det en viktuppgång på vätska då kroppen ätit lite annorlunda, i form av mer salt, mer kolhydrater och värmepåslag som vår kropp inte är vana vid.

Det bästa du kan göra helt enkelt när du kommit hem efter semestern är INTE att gå på en detox, diet eller Challenge. Utan gå bara tillbaka till dina vanliga hälsosamma rutiner så ska du se att kroppen kommer att återställa sig snabbare än du anar!

Vill du ha hjälp efter semestern eller skapa mer balans i din kost och träning och få resultat som håller för resten av livet eller ännu inte kört med oss? Då är du välkommen till MANDYFIT - BACK TO WORK. I Augusti öppnar vi upp för online coachning igen, och du som köpt denna e-boken får en månad utan extra kostnad vid köp av kampanjen BACK TO WORK 6 mån eller 9 mån.

Ange bara koden: BTW vid ditt första samtal med oss så skapar vi DIN NYA LIVSSTIL.

[KLICKA HÄR FÖR ATT ANMÄLA DIG](#)