

A woman with long brown hair tied in a ponytail, wearing a black sports bra and leggings, is flexing her right bicep. She is standing in a gym with a brick wall background. Various gym equipment, including a large black exercise ball, a yellow and black machine, and a weight plate, are visible.

Kick Start

Kom igång med din hälsoresa NU!

GUIDE HUR DU SÄTTER UPP MÅL FÖR ÅR 2024

Välkommen till vår guide som kommer hjälpa dig att formulera och uppnå hälsomål för det kommande året. Att sätta upp tydliga och realistiska hälsomål är en viktig grundsten för att skapa långsiktig välmående och framgång. Oavsett om ditt fokus är att förbättra din fysiska hälsa, mentala välbefinnande eller skapa en balanserad livsstil, kommer denna guide att erbjuda vägledning för att göra dina mål realistiska, hållbara och motiverande.

MÅLSÄTTNING

SPECIFIKT

- Skapa mål som är specifika. Om du tex vill "börja springa". Hur långt räknas för att du ska tycka att du har nått målet för att springa? Samma sak med att minska i vikt, bli starkare osv. Var tydligt med ditt mål så du enkelt vet när du uppnått målet.

MÄTBART

- Skapa mål som är mätbara, på så vis blir det enkelt att se och mäta när du tar dig närmre ditt mål.
- Sätt även upp delmål så att du hela tiden ser att du kommer närmre ditt mål.
- Med mätbara mål blir det tydligt för dig när du checkar in med dig själv om du gjort framsteg eller om du eventuellt behöver göra några justeringar.

ATTRAKTIVT:

- Kom ihåg att sätta upp mål som lockar DIG! Gör det inte för någon annan utan för dig själv.
- Det kan vara bra att benämna målet i en positiv mening än med en negativ klang. Tex. "Jag vill blir av med min överflödiga vikt" skapar en negativ ton på ditt mål som inte är lika attraktivt som "Jag ska uppnå min drömvikt som är XX!"

REALISTISK:

- Var sann mot dig själv när du sätter dina mål. Är det rimligt att tex. du ska träna 6 gånger i veckan? Se över din vardag och livssituation och sätt upp målet utefter det.
- Ge dig själv mer tid än vad du helst önskar, för att ha utrymme för eventuella snedsteg eller utmaningar som kan tänkas komma. Livet händer oss alla ;)

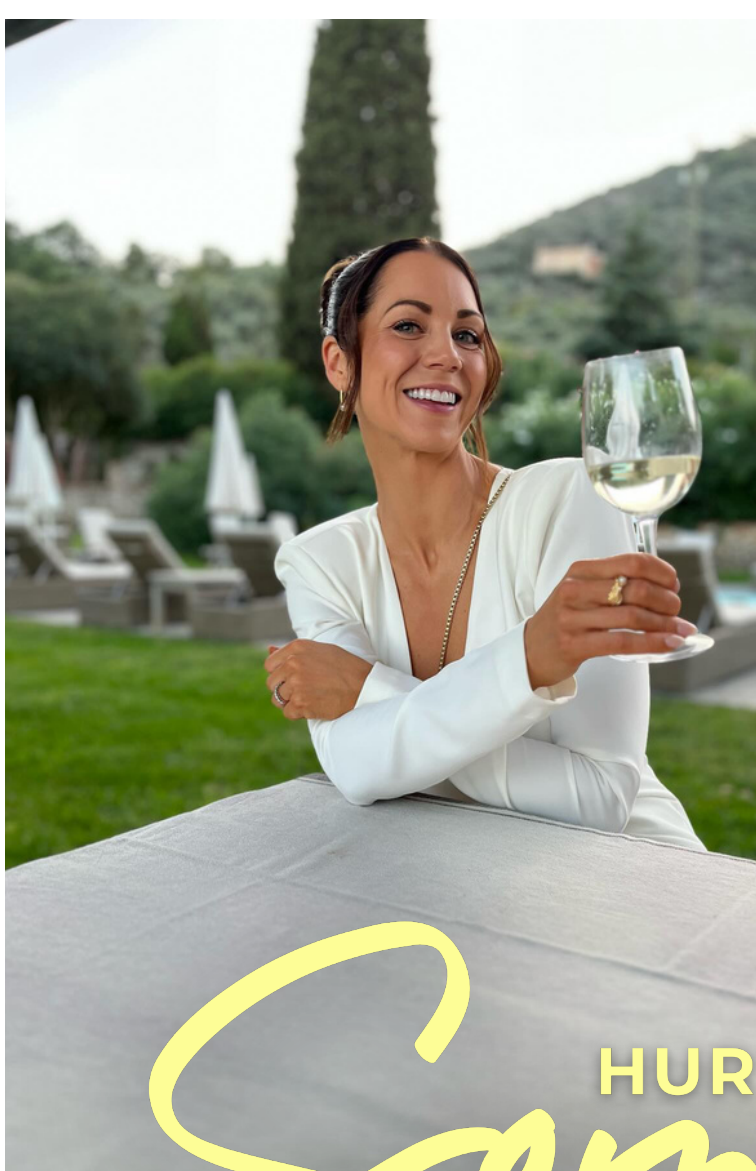
TIDSBESTÄMT:

- Sätt ett mål med en tidsram. Varför? Om du inte har ett satt datum för NÄR du ska uppnå ditt mål, skapar du heller inte en energi som säger att du MÅSTE sätta igång nu. Då kan du lika gärna vänta till nästa månad, nästa månad osv och plötsligt har ytterligare 1 år gått och du har inte uppnått ditt mål under 2024 heller. Har du däremot ett mål med ett datum, kan du därefter lägga en plan, sätta upp delmål och starta igång resan direkt för att du ska komma dit.

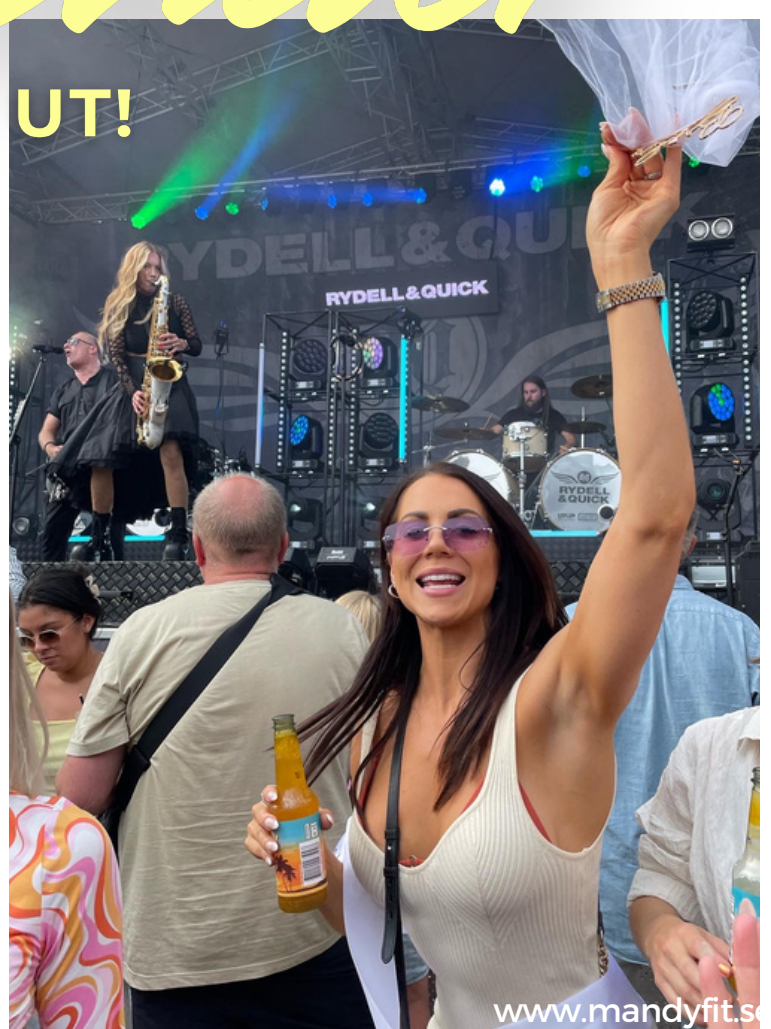
SKAPA EN RUTIN:

- Gör det enkelt för dig. Skapa en rutin som du följer varje dag. På så vis är det lättare att hålla sig till planen och skapa bra vanor. Ät på samma tider, likaså med träingen så du hittar något som funkar för dig och du kan hålla fast vid över tid!

Mina mål för 2024: (skriv ner dina mål!)



HUR MIN Summer SÅG UT!



Utmaning: KICKSTARTPASS



Uppvärmning: Kör 5-10 min valfri uppvärmning så att du känner att du får upp pulsen och blir ordentligt varm i kroppen.

Du gör alla övningarna i ordning utan vila, efter sista övningen så vilar du 2-4 min och upprepar sedan cirkeln en gång till.

När du känner att du klarar av fler än 2 rundor så lägger du till en 3e sedan en 4e etc så att du hela tiden utmanar dig själv och utvecklas.

- **Hopprep 2min**
- **Utfallshopp 20st**
- **Mountainclimbers 20st**
- **Burpees 20st**
- **Sumosquat 20st**
- **Stepup på bräda 20st**
- **Pushup 20st på knä eller tå**
- **Leg raises 20st**

Smarrigt recept

Smashed taco burger

Ingredienser:

- 5g Sriracha Mayo, Flying Goose
- 15g Gul lök
- 2 st Cornichons
- 2 blad Isbergssallad
- 20g Cheddarost, 35% fett
- 2 st Tortillabröd, medium
- 115g Nötfärs, 3-7% fett, rå

Gör såhär:

Tryck ut nötfärs på tortilla brödet och stek i en stekpanna. När nötfärsen är färdiglagad - lägg på en skiva ost och lägg på ett lock för att osten ska smälta snabbare. Skär upp alla grönsaker. Toppa brödet med färsen och osten med grönsakerna + sås. Njut!.

Tips på smarrig frukost

Mandys Bananpannkakor

- 2 ägg
- 1 banan
- 1 skopa vaniljprotein
- 20g jordnötssmör
- 1-2 msk vaniljkvarg 0,2%
- Färska hallon eller blåbär

Gör såhär:

Mosa bananen och blanda med äggen och proteinpulvret till en jämn smet. Stek i stekpanna på medelhög värme, vänd pannkakan när det börjar bubbla i smeten. Bred sedan ett tunt lager av jordnötssmöret över pannkakan och toppa med lite vaniljkvarg och färska bär

Snabba mellisar i farten

ALLTID REDO!

- 1 frukt + 1 proteinbar
- 5st riskakor + 10st skivor kalkonskinka
- Keso mellanmål + 1 frukt
- Propud milkshake + 15st nötter
- 1 drickkvarg + 1 frukt
- Hummus med morotsstavar
- 1 Polarklämma + proteinshake
- 2 kokta ägg + 2 skivor bröd
- Babybel protein + torkad frukt
- 150g kvarg/keso + majsakor

Några klienter från förra årets Midsommarformen!



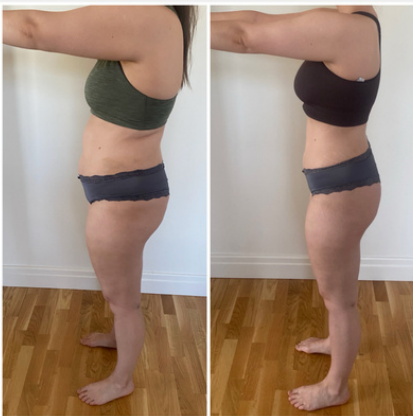
-6KG



-13,6KG



-8,7KG



-9,6KG



-11KG



-6,7KG

Vad alla har gemensamt:

- Har tränat i snitt 3 pass per vecka
- Lagat goda maträtter som hela familjen tycker om
- Har byggt muskler och minskat i fett
- Har ingen ångest kring mat
- Vet hur man kan njuta av livet samtidigt som man får resultat!
- Alla tog steget och började!

TA STEGET NU - KLIKA HÄR!

FÖRDELARNA MED ONLINE COACHNING

Du har nu fått värdefull information och konkreta tips för att komma tillbaka till dina hälsorutiner. Kom ihåg att det är normalt att behöva justera och anpassa sig efter förändringar i vardagen. Det viktigaste är att du tar det steg för steg och fokuserar på att återuppta en hälsosam livsstil.

Att ta hjälp av en online coach inom kost och träning kan vara det bästa verktyget för att få stöd, vägledning och motivation på din resa. Vår expertis och erfarenhet är tillgänglig för att hjälpa dig att nå dina mål och överkomma hinder längs vägen. Vi finns här för att ge dig skräddarsydda träningsprogram, kostplaner och hålla dig ansvarig för dina framsteg.

Genom att ta hjälp av en online coach får du inte bara kunskap och råd, utan också en mentor och en pålitlig partner som hjälper dig att hålla fokus och tro på din förmåga. Vi vet att det inte alltid är enkelt att hitta motivationen på egen hand, men tillsammans kan vi övervinna hinder, bryta vanor och skapa en varaktig förändring.

Så varför vänta? Ta steget och ge dig själv det stöd du förtjänar för att återfå kontrollen över din hälsa och välbefinnande.

Vi är redo att guida dig mot dina mål och vara din pålitliga partner på resan mot en starkare, friskare och mer energifylld version av dig själv.

KLICKA HÄR FÖR ATT ANMÄLA DIG!

