

I form med **RIGTIG MAD!**

Stop slankekuren... Start med at spise... og Start med at leve!



(forfatter): af Henrik Thinggaard Christensen

28 dage der kan forandre dit liv med alt af det gode, intet af det dårlige!

Kost koncept for optimal sundhed, hurtigt vægttab og som fordobler din energi og vitalitet.



www.moveyou.dk

Vigtig information

De anbefalinger og kostråd, jeg giver i denne plan, er baseret på mere end 10 års studie, personlig og klient erfaring, samt mine uddannelser til Personlig Træner, CHEK Hollistic Livsstils Coach og CHEK Træner. Mine anbefalinger er for almindelige raske mennesker. Selv om du er rask, anbefaler jeg dig at rådføre dig med din læge, før du starter på større omlægninger af dine kost og motionsvaner.

Introduktion

Informationerne i denne I form med RIGTIG MAD er resultaterne af mine studier og arbejde indenfor kost, træning og sund livsstil gennem mere end 10 år.

Gennem den tid har jeg personligt testet de fleste populære (og ikke så populære) kost koncepter for deres effektivitet, og om de virkelig leverede de resultater, de lover i deres test resultater og markedsføring.

Jeg har prøvet højt fedt – lavt kulhydrat, lavt fedt – højt kulhydrat, lav protein - lav fedt, lav protein, rå, vegetar, tælle kalorier, pulver kure, ja nærmest alle kost koncepter, du kan forstille dig.

Jeg har læst bøger, blade, hjemmesider og taget uddannelser.

Jeg har talt med læger, diætister, ernærings terapeuter, osteopater, traditionel kinesisk medicin behandlere, elite atleter, overvægtige der ikke kunne stoppe med at spise, og dem med spise forstyrrelser, der ikke kunne (eller ville) starte med at spise.

Med hver ny information, jeg kom forbi, noterede, vurderede og testede jeg på mig selv for at finde ud af om de var sikre og effektive.

Og hvad jeg fandt ud af var

.....at de alle virkede!

... på en måde eller i hvert fald i et stykke tid.

Alle de forskellige kost koncepter, jeg har prøvet og testet gav mig en form for resultater, der bragte mig tættere på det mål jeg havde sat mig.

Hvis det var vægttab, der var målet, virkede de fleste af kost systemerne fint nok, i en uge eller to.

Hvis det var for at øge muskelmasse eller for at præstere bedre som elitesports atlet virkede de fleste systemer også - i et par uger.

Men efter den første lille succes med de forskellige kost koncepter, var det altid efterfulgt af et plateau og ofte oplevelsen af en yoyo effekt, hvor vægten igen gik op eller sports præstationerne var faldende.

Og måske er det ikke så svært at forstå.

Kalorie begrænset diæt som en af de mest populære (og farligste) koncepter, til flydende kost (prøv en uge på hvidkåls suppe) til slanke pulver eller piller, diæter hvor der spises bestemte ting på bestemte tidspunkter. Alle af de ellers så populære kost koncepter er alle kort sigtede, "kvik fiks" løsninger på problemer, der i virkeligheden er dybere liggende.

Og meget usunde løsninger at forsøge at opnå sunde mål med.

Modsat var der en lille håndfuld af kost principper, der medførte fantastiske resultater, ikke kun kortsigtet men i særdeleshed også på lang sigt.

De var og er ikke specielt komplicerede, og heller ikke så populære i forhold til de fleste andre kost koncepter.

Men siden jeg implementerede dem i min egen kost og siden har brugt dem i mine klienters kost, leverer de resultater og slår alle andre kost koncepter på alle områder.

De er baseret på de principper og den kost, vi som mennesker oprindeligt er skabt til at spise og leve af, principper som er over 10.000 år gamle.

Så de bringer egentligt ikke nyt under solen.

Det nye er dog, at hvis du lever i den industrialiserede del af verden, er sandsynligheden for, at du spiser, hvad du oprindeligt er skabt og ment til, meget lille.

Hvilket er medårsag til overvægt, livsstils sygdomme, depression, stress, manglende energi, vitalitet og overskud.

Med RIGTIG MAD kostplanen tager vi tilbage i tiden, hvor masser af studier har vist at overvægt og livsstils sygdomme, som vi kender i dag, var ikke eksisterende, en tid hvor den kost, der blev spist, var en succes i mange, mange tusinde år.

I princippet er der kun to meget simple regler, som du skal følge :

- 1. Vi fjerner ALLE de fødevarer, som vores krop ikke kan genkende som mad og derfor reagerer på, enten ved at de er toksisk, irriterende eller virker de-vitaliserende for kroppen.**

Jeg kan allerede her afsløre at det også er de samme som gør os trætte, syge og overvægtige.

- 2. Vi sørger for, KUN at spise naturlige, rene og nærende fødevarer, "Rigtig Mad"** (hvis fødevarer ikke eksisterede for 10.000 år siden, indeholder ingredienser, du ikke ved hvad er, eller ikke kan udtale, **så lad vær at spise det**).

Absolut simple regler, og meget logiske når du tænker over det.

For mange mennesker, er vi med disse to simple regler, så langt væk fra deres daglige kostvaner, som man kan komme.

De fleste mennesker spiser mad, der er fuld af kemiske tilsætningsstoffer, farve stoffer, sprøjte gifte og medicin rester, mange af dem BEVIST skadelige for mennesker og naturen men som stadig er i vores madvarer.

Selv når fødevarerne lyder naturlige og "sunde" som hvede, gryn, mælk osv. Er de ofte blevet behandlet i sådan en grad at kroppen har svært ved at genkende det som mad.

Og faktisk sker der det, at når vi spiser disse ugenkendelige fødevarer, er de endnu en stress faktor for vores krop og dermed en faktor, der er med til at nedbryde vores krop i stedet for at bygge den op.

Det ved du selvfølgelig godt allerede.

Du har følt effekten af devitaliseret og kemi tilsat fødevarer mange gange, men af den ene eller anden grund vælger du at ignorere det eller tro, at det er noget andet der er årsagen.

Hovedpinen

Den manglende energi

Sure opstød

Depression

Dårligt humør

Hudproblemer

Diabetis

Eksem

Muskel smerter

Og mange, mange andre lidelser.

Kan ALLE ledes tilbage til hvad vi spiser.

Alle

(Jeg er ikke din læge, kender dig ikke personligt og er ikke i en position, hvor jeg kan diagnosticere dig, men alligevel, ALLE af disse lidelser kan behandles med succes ved at følge en superviseret kostplan, sammensat af en kvalificeret behandler...uden medicin).

Det giver mening, når du tænker over det.

Dine kropsceller behøver en konstant tilførsel af høj kvalitet næringsstoffer for at fungere optimal i form af både macronæringsstoffer (fedt, protein og kulhydrat) og micronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og antioxidanter).

Hvis dine celler ikke får den rette kvalitet og mængde af næringsstoffer bliver cellernes sundheds tilstand ganske enkelt forringet.

Din sundheds tilstand bliver forringet!

I tilfælde af, at du ikke helt har forstået hvad jeg mener, så lad mig forklare det sådan her.

Sunde celler = sund krop, usunde celler = usund krop!

Hvis du på nogen måder oplever helbreds problemer, så har dine celler ikke fået hvad de har brug for og er nu forringet.

Den bedste måde at forhindre det er at fjerne den kost, som virker "stress fuld" på dine celler (og krop), samtidig med at give dem de næringsstoffer, de behøver for at trives, gro, arbejde og reparere.

God kost giver god mening!

Det, der er formålet med RIGTIG MAD kostplanen er at genskabe vitalitet, øget energi og en afbalanceret biokemi i kroppen.

Når det sker, vil du opleve flere ting

Du vil tabe en hel del af den ellers så "genstridige fedt" på ret kort tid.

Det sker, fordi der af "sikkerheds mæssige årsager", lagres toxiner (sprøjtegifte, medicin rester, forurening, tilsætnings stoffer osv...), som vi indtager i store mængder gennem vores fedtvæv, for at beskytte vores vitale organer, hvilket gør at vores fedtvæv har et formål og derfor jo flere toksiske stoffer vi indtager, jo større formål har vores kropsfedt, og jo svære er det at tabe kropsfedt. Omvendt så snart indtaget af toxiner ophører, forbedres de udrensende processer og toxinerne vil sammen med ophobet væske, blive udskilt fra kroppen, og du vil have markant lettere ved at slippe af med de overskydende fedtdepoter.

Ulempen ved dette er, at når denne udrensning starter, vil du måske føle dig lidt "bleg", opleve hovedpine og uden energi i nogle dage, men bare rolig energien vender snart tilbage.

Din konstante trang (craving) til at spise og din "ikke fysiske" (emotionelle) sult, vil blive reduceret eller helt forsvinde.

Når din krop får de næringsstoffer, den har brug for i form af fedt og protein og samtidig i de rette mængder, stabiliseres dit blodsukker og på grund af det, vil du opdage at din sult reduceres betydeligt.

Med et øget indtag af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, som din krop virkelig har brug for, vil der blive "sendt" de rette signaler i mellem hjerne og krop, som vil give dig et andet forhold til sult og mætheds fornemmelse.

Dit helbred og generelle vitalitet vil forbedres.

Når din krop har sagt farvel til lageret af toxiner, og du ikke længere indtager flere, vil du bemærke, at mange symptomer eller lidelser vil reduceres eller helt forsvinde.

Af samme grund som din konstante trang og emotionelle sult, vil du opdage, at når din krop får alt, hvad den har brug for til at "bygge" et godt helbred, vil du genopbygge dig selv meget mere effektivt, og dine skader og smerter vil aftage.

Men ikke kun det!

Du vil opdage at dit hår, hud og negle er stærkere, og at dit energi niveau er bedre end det har været længe.

Ikke dårligt for en kost plan, der ikke beder dig om at tælle så meget som en eneste kalorie.

Faktisk oplever jeg tit, at ved at følge denne kostplan vil du måske endda indtage flere kalorier end tidligere, og alligevel tabe vægt som et resultat af at spise Rigtigt Mad som kroppen behøver (og fjerne alt, hvad der er toksisk og de-vitaliserende for dig og din krop).

Jeg vil elske at kunne fortælle dig at hele dit vægttab skyldes tab af fedt, men sandheden er, at meget af det vil være vand, der er ophobet sammen med toxinerne i dit væv.

Du vil tabe fedt.... og meget af det!

Min statistik viser at et vægttab på 3 – 6 kg. på to uger er helt normalt.

Men det er faktisk ikke det egentlige formål med planen.

Hele denne plan handler om et sundt helbred, energi, velvære og vitalitet, og hvis du følger anbefalingerne på de følgende sider, vil du opnå det og mere til.

Før vi starter...

Denne kostplan er en alt eller intet plan.

Det betyder, du beslutter dig for at følge den 100%, eller også følger du den ikke.

Der er ingen "følgen det meste af planen" eller "fri dage", hvor du kan spise hvad som helst, eller andre undskyldninger og forklaringer, som mange mennesker ofte bruger, når de starter en på en ny kostplan.

Det lyder måske i første omgang lidt hårdt for dig, men det er for din egen skyld, da det er helt nødvendigt, hvis du vil have succes med at opnå vægttab, overskud af energi og et sundt helbred.

Hvis du fortsætter med at spise og drikke de fødevarer, der er på denne kostplans "Stop Liste", selv i små mængder, giver du ikke din krop overskud til at udrense ophobede affaldsstoffer, og du opnår dermed ikke de ønskede resultater.

Du vil altså spille din tid, og anstrengelser.

Så det er dit valg. Enten følges planen rigtigt og helt, eller også lad være med at starte.

Stop med at planlægge dine egne nederlag!

Den hårde del!

De fleste kostbøger prøver fra starten at overbevise dig om, hvor let og sjovt det er at følge deres anbefalinger.

Realiteterne er altid anderledes.

Kostændringerne, spisevaner og begrænsninger betyder normalvis, at det er alt andet end sjovt og absolut ikke let.

Denne RIGTIG MAD kostplan er anderledes.

I stedet for at fortælle dig at dette bliver let for dig, fortæller jeg det stik modsatte.

De første dage af planen er for de fleste temmelig **HÅRDE** at følge.

Fordi i bund og grund er vi afhængige!

Afhængige af koffein, afhængige af sukker og afhængige af producerede fødevarer, E-numre og den appetit stimulerende kemi der bliver brugt i vores fødevarer.

Hvis du mener, at *"afhængig af"* er at overdrive, så bare vent og se, hvad der sker når du tager disse såkaldte fødevarer væk fra din kost! Du vil få energi svingninger, humør svingninger, du vil føle dig stresset og mere end lidt rundt på gulvet.

Hvis det ikke er afhængighed, så ved jeg ikke, hvad det er.

Den gode nyhed er, at det normalvis ikke tager mere end nogle få dage at bryde afhængigheden, hvis du altså er mentalt parat til det.

Fakta er, at for de fleste mennesker, der følger denne RIGTIG MAD kost er 4 – 5 dage nok til at bryde deres trang til fødevarer, der er på denne kostplans "Stop Liste", hvis og kun hvis de tager en *"kold tyrker"* med dem.

Klar til at læse videre?

Der skal lidt forberedelse til!

RIGTIG MAD planen er ikke den type plan, som du hurtigt lige går i gang med. Du kan gøre det, men chancen for, at du mislykkedes og hurtigt dropper ud igen, er store.

I stedet anbefaler jeg et par dages forberedelse, så du har alt, hvad du behøver lige fra starten. Dette vil mange doble din chance for varig succes, og mere eller mindre garantere dig fremragende resultater med planen.

Denne forberedelse er ret simpel (dog ikke nødvendigvis let).

Først må du skaffe dig af med alt, der kan få dig til at mislykkedes.

Det betyder at følgende ting må du fjerne fra dine køkkenskuffer, køleskab og fryser.

Din **"STOP Liste"** indeholder følgende...

- **Alle koffein holdige drikke** – Kaffe, te, Red Bull osv..
- **Sukker** – inklusiv glykose, frugtose, rørsukker, majssirup mm..
- **Producerede fødevarer** - listen er næsten uendelig, men stort set alt i blikdåser, pap eller plastik, fødevarer der er for-stegt, -køgt eller -bagt... og alt det der har numre eller udtalelige ord på ingredienslisten.
- **Korn produkter indeholdende gluten** – brød, kiks, tærter, pasta og de fleste morgenmads produkter.
- **Mejeri produkter** – mælk og ost (med nogle få undtagelser).
- **Alkohol** – også et enkelt glas rødvin fredag aften.

Jeg ved du vil tænke, *det efterlader mig jo ingenting at spise*, men der tager du helt tager fejl.

Der vil være masser af forskellige fødevarer, og alle sammen sunde, naturlige og nærende.

Men lige nu må du erkende den simple kendsgerning at:

du er hvad du spiser, og du spiser hvad du køber!

Nu kan du måske godt tænke, at dette er en temmelig hård plan at følge, men hey, du vil gerne have resultater ikke. Bare følg anbefalingerne ovenfor, og du vil begynde at opleve små (og store) mirakler.

Hvad hvis du bor sammen med en, der ikke er på denne RIGTIG MAD plan?

Ja, det kan måske være lidt hårdt, men mit forslag er, at du i første omgang invitere vedkomne med til at følge kosten, eller i det mindste siger ok til at fjerne madvarerne på din "Stop liste" fra jeres kost. Hvis ikke det, ja så må du jo bare være ekstra disciplineret, må du ikke?

Det næste er, at jeg vil anbefale dig at købe rigeligt ind af de fødevarer, som du skal bruge for at følge planen, så du ikke falder i og snyder dig selv og spiser fra "Stop Liste".

Råvare der altid er godt at have i køkkenet:

Mælkeprodukter	Kød	Grøntsager	Frugt	Div. tilbehør
Æg Gl. dags Smør Yoghurt Naturel	Okse Kylling Kalkun And Lam Vildt Svinekød*	Asparges Aubergine Broccoli Blomkål Hvidkål/div. Grønne Bønner Gulerødder Svampe Selleri Knold Selleri Løg Peberfrugt Rødbede Majs kolbe Pastinak Squash Porer Grønkål Kartofler**	Avocado Banan Appelsin Citron Lime Grapefrugt Æble Pære Kiwi Jordbær Blommer Blåbær Hindbær Brombær Kirsebær Melon Oliven	Oliven Olie Havsalt Peber Alle Krydderurter Alle krydderier Kokos olie Te af Urter & krydderier Udrensende te (detox)
	Fisk	Korn	Nødder / kærner	
	Sild Laks Torsk Makrel Rejer Skaldyr	Brune Ris Hirse Quinoa Boghvede	Valnødder Græskarkærner Sesam Solsikkekærner Hasselnødder Mandler Cashewnødder Brazilnødder Pekannødder Hørfrø Kokos	

*Vær særlig opmærksom på høj kvalitet. **I små mængder

Du skal sørge for, at så stor en del af dine indkøb som overhovedet muligt er økologiske, for at opnå det bedst mulige resultat med planen.

Hvis det ikke er muligt at finde alt økologisk, så vær i det mindste sikker på, at du får dine fødevarer helt friske og fra naturlig produktion (primært dansk), sørg samtidig for, at de bliver grundigt rengjort inden at du spiser dem.

Bemærkning: det økologiske aspekt i denne plan er ikke kun af idealistiske grunde og beskyttelse af naturen (selv om at det er grund nok i sig selv), men også for at understøtte dit udbytte af planen gennem et øget indtag af næringsstoffer. Og samtidig minimere indeholdet af pesticider i grøntsagerne og medicin rester i kødet.

Hvilket begge er faktorer, der øger den toksiske påvirkning af din krop, og som skader dit helbred.

Nu er du jo på ingen måder begrænset til kun at vælge de fødevarer på denne liste, men det er et rigtig godt sted at starte, vær dog helt sikker på, at du ikke vælger fra "Stop Listen" på de næste sider.

Husk dog på en ting, det at fjerne fødevarerne på "Stop Listen" fra dit køkken, og erstatte dem med sunde og nærende fødevarer, er virkelig afgørende for din succes fordi..

mislykkedes at planlægge, er det samme som at planlægge at mislykkedes!

STOP Liste

Det er afgørende, at du i dagene 3–30 undlader alle de fødevarer, som står på ”STOP Listen”. Kun ved at følge det præcist som beskrevet, kan du forvente flotte resultater.

Det vil være helt indlysende for dig, hvorfor nogle af fødevarerne er inkluderet på ”Stop Listen”, mens du vil undre dig over, andre er der.

De er på ”Stop Listen” simpelthen fordi en stor procentdel af befolkningen enten er allergiske eller intolerante overfor disse fødevarer.

Du er eller er måske ikke en af disse personer, men hvis vi ikke fjerner disse fødevarer, vil du aldrig finde ud af det.

Mange mennesker er helt ubeviste om deres intolerans indtil efter undladelsesperioden er overstået, og prøver at tage disse fødevarer tilbage i den daglige kost.

Alkohol – der er ikke noget hvis og men med denne her. Alkohol er ganske enkelt toxisk. Din krop må arbejde ekstremt hårdt for at detoxifisere systemet, hvilket stresser din lever, nyrer og binyrer. På molykulær niveau nedbrydes alkohol som sukker, hvilket fører til udskillelse af insulin, blodsukker ubalance, og forøger lagring af kropsfedt.

Koffein – først virker koffein opkvikkende, og efterfølgende dræner det kroppens energiproducerende kirtler. Dette fører til massive udsving i energi niveauet, og kan føre til sukkertrang. Undgå **ALT** koffein i te, kaffe, sodavand og andre produkter.

Mejeriprodukter – udover produkterne på shopping listen (æg, smør og ”levende” yoghurt naturel), skal du undgå alle andre former for mejeriprodukter i **mindst** 30 dage.

Der er fordi, de fleste mejeriprodukter er igennem en meget hård fremstillelsesproces, hvor der bruges pasteurisering og homogenisering, for at det kan holde sig længere på hylderne i supermarkedet.

Desværre dræber disse processer **ALLE** de enzymer, der skal til, for at man effektivt kan fordøje mælkeprodukterne. Det betyder, at din krop kommer på overarbejde, i denne fordøjelses proces, hvilket kan medføre forskellige former for ubehag og intolerans overfor disse produkter.

Sukker – alt sukker (inkl. hvidt, brunt, rørsukker, honning, fructose, maltose, dextrose, majssirup mm.) giver en insulin reaktion. Jo mere simpelt sukker, jo større insulin reaktion.

Hvede og gluten – mange hvedeprodukter er simpelthen ufordøjelige, eller stresser fordøjelsessystemet, hvilket fører til dårligt stofskifte og intolerans.

Tilmed kan moderne hvede, især efter forarbejdning, sammenlignes med simpelt sukker, hvilket fører til de samme problemer.

Der er ikke, fordi hvede er dårligt, nærmere fordi det er ufordøjeligt eller overdrevent produceret, så kroppen ikke genkender det. Derfor rådes alle seriøse til helt at undgå hvede og gluten i alle former i 30 dage (fra dag 3), mens fase 1 af diæten foregår.

Tro det eller ej, men dette er sandsynligvis den hårdeste del af programmet, idet hvede har fundet vej til en stor del fødevarer.

Du vil selvfølgelig undgå hvedebrød, kager, postej, tærter, kiks o.lign., men vær også opmærksom på, at mange supper og saucer er tilsat gluten som jævning.

Du kan stadig gerne spise Boghvede, Hirse, Quinoa og Majs brød.

Forarbejdet mad – du skal undgå al forarbejdet mad gennem hele dette program. Intet med et E-nummer, ingredienser du ikke kan udtale eller ved vad er, for-stegt, forbagt eller indpakket mad med "lang levetid" må indtages gennem dette program.

Kun sund naturlig mad som frisk kød, frisk frugt og grøntsager skal du komme i indkøbskurven.

Det er det

Det er alt, du behøver at gøre. Ingen sult, ingen "shakes" du udelukkende skal leve af over lang tid, du skal bare undgå nogle få fødevarer i 30 dage.

Det er ikke så svært, men det kræver en del koncentration og fokus på detaljerne, hvis resultaterne skal blive, som jeg lover.

Lidt tillæg.....

Udelukkelses aspektet i dette program er meget kraftfuldt i sig selv, og har leveret fantastiske resultater for de tusindvis af mennesker, der allerede har brugt det.

Når det er sagt, så har jeg gennem årene fundet frem til, at der er en del flere nyttige ting, som kan være med til at gøre effekten endnu større.

Drikke – drik 0,033 x kropsvægt i kg, liter rent vand hver dag. Dette vil hjælpe med at udrense toxinerne, når de frigives fra dine fedtdepoter, og sikre at du altid er fuldt hydreret.

Spis protein – til hvert måltid. Det vil hjælpe din krop til at opbygge væv og øger dit stofskifte, samt stabilisere de insulin svingninger, der naturligt vil være, hvis du spiser et måltid udelukkende bestående af kulhydrat.

Spis regelmæssigt – at opretholde en fast spise rytme, hvor der går imellem 2-4 timer (3 timer er ideelt) mellem hvert måltid. Dette vil sikre et jævnt indtag af næringsstoffer og kalorier til din krop.

Hvilket vil hjælpe dig til vægttab og forebygge humør og energi svingninger.

Spis frit – fra de madvarer, der ikke er på "STOP listen".

Tæl ikke kalorier, reducer ikke dine portioner, og tillad dig ikke at blive alt for sulten. Dette er super effektivt for at imødegå, at du ender med at spise alt, hvad du får i hånden.

Spis Raw food – til alle dine måltider. Det jeg mener her er for det første, tilbered dine fødevarer så lidt som muligt og spis så stor en del af din kost helt utilberedt (ikke opvarmede), det kan eksempelvis være et stykke kød (som naturligvis er tilberedt) med råkost salat og grøntsager til. Hvis du laver en ret hvor grøntsagerne bliver opvarmet, så lad stadig en del af dem være rå, det kan eksempelvis være hvis du laver en grøntsags suppe

hvor grøntsagerne bliver tilberedt med i suppen, lad da stadig en lille del af grøntsagerne være rå og kom dem i til allersidst, når suppen er taget af varmen.

Raw Food er "leven" mad, der sikrer dig den aller højeste mængde af vitaminer, mineraler, antioxidanter og enzymer, alt sammen essentielle næringsstoffer som alle sammen dør eller delvist bliver ødelagt ved opvarmning.

50/50 reglen – som en start vil jeg bede dig følge denne regel, det betyder når du tager mad på din tallerken, lad da 50 % af din portion være grøntsager, den resterende 50 % fordeles med kød eller andre proteiner og fedt.

Denne 50/50 regel bruger vi som udgangspunkt, den vil bringe dig gode resultater. Da vi alle er forskellige og hermed også en forskel på stofskifte er den rette fordeling af kulhydrat, protein og fedt heller ikke ens for alle, hvilket betyder at du kan have brug for at ændre og justere på denne 50/50 sammensætning.

Den helt optimale sammensætning for dig, findes bedst ved, at vi foretager en Metabolic Typing Test, den vil give et helt præcist billede af dit stofskifte lige nu.

Varier – din kost, så du får alle de næringsstoffer, din krop har brug for gennem denne vanskelige fase.

Undgå rutine spisning, som f.eks. at spise kylling hver dag til frokost. Dette vil føre til en anden type af intolerans eller mangel på næringsstoffer. Sørg i stedet for at lave rotation i dine valg af fødevarer (kylling i dag, fisk i morgen, bøf den næste dag). Det samme gælder for frugt og grøntsager, så du får alt, hvad du har behov for uden det bliver kedeligt.

Olier – brug kun olivenolie, smør eller kokosolie til madlavning. Brug ikke nogen former for blandings olier, da de er stærkt forarbejdet.

Sukker erstatninger – undgå dem for alt i verden, da de bliver sat i forbindelse med mangeartet sclerose, lupus, fibromyalgia, krampeanfald, jagende smerter, hovedpine, led smerter, svimmelhed, hukommelsestab og talrige medicinske problemer.

Mikrobølge ovne – du skal helt undgå mikrobølge ovne gennem dette program, da de fuldstændig ændrer den kemiske sammensætning af den mad, du spiser, og vil gøre maden ukendelig for kroppen.

Sollys – sollys har mange gode effekter, bl.a. forsyner det dig med D vitamin, som er nødvendigt for at opretholde optimalt helbred. Brug mindst en time pr. dag udenfor i frisk luft, for at fylde op med dette vigtige næringsstof.

Programmet.....

Programmet er meget simpelt og let at følge.

Det ser sådan her ud

Dag 1 og 2 – disse er forberedelsesdage, hvor du skal bruge din tid på at tømme dine køkkenskabe, dit køleskab og din fryser for ting fra den forbudte liste. Samtidig skal du have fyldt op med alle de fødevarer, du får brug for, for at starte på programmet.

Dag 3 - 30 – dette er første fase af din unkladelses periode. Følg alle rådene fra de tidligere sider, gå virkelige efter at det skal lykkes. Du kan opleve totale abstinenser efter noget på "STOP listen", vedholdenhed, beslutsomhed og planlægning er nøglen til din succes gennem denne fase.

Dag 30+ – dette er den anden fase af unkladelses periode, hvor du kan forsøge at tage fødevarer tilbage i din kost, og finder ud af, hvilken effekt de har på dit system.

Det virker sådan her:

Lad os sige, at du virkelig har stor lyst til rugbrød. Begynd i dag med kun at tage en skive groft brød ind i din kost, det vigtigste er, at du er opmærksom på, hvilken effekt, der har for din krop.

Efter 2 – 3 dage og hvis det ikke første gang har givet nogen negativ effekt, kan du igen spise en eller to skiver brød, og igen mærke efter om du reagerer negativt på det.

Når du har spist fødevarer 4 – 5 dage og har benyttet denne "smage og teste" proces, kan du antage, at fødevarer ikke er noget stort problem for dig, og du kan gradvis tage det tilbage i din kost.

MEN, altid i små mængder.

Hvis du fornemmer noget som helst negativt, f.eks. oppustethed, kramper, luft, diarré, hovedpine, vægtstigning eller noget som helst anderledes, som ikke føles rigtigt, så skal du regne denne madvare for mistænksom, og fjerne den permanent fra din kost (eller i hvert fald i længere tid).

Gentag denne proces med 2 eller flere af de fødevarer, du virkelig savner på "STOP listen".

Det var det, så er vi igennem, simpelt og lige til at gå til. Jeg ved, at programmet virker, din succes med programmet afhænger dog af din planlægning og vedholdenhed, til at følge programmet.

Rigtig god fornøjelse og succes

Henrik Thinggaard Christensen

Her er eksempler på en kostplan for dine første 5 dage!

Du troede vel ikke, jeg bare ville lade dig finde ud af det selv?

Bemærk! Det er kun eksempler på, hvornår og hvordan du kan spise ikke hvornår og hvordan du **SKAL** spise.

Morgenmad (kl.07.00)

Glutenfri grød
Frugt
1 æg

Snack formiddag (kl.10.00)

½ kop blandet nødder og kerner (solsikke kerner, mandler osv..)
1 Æble

Middag (kl. 12.00)

Laks
Salat
Cherry Tomater

Snack eftermiddag (kl. 14.30)

1 banan
½ kop Yoghurt naturel

Aften (kl. 18.00)

Steak
Grøn bønner salat

Snack aften (kl. 20.30)

1 pære/æble
½ håndfuld solsikke kerner

Morgenmad

Omelet
Grøntsager

Snack formiddag

½ kop Yoghurt
½ kop nøder/kerner

Middag

Kylling salat

Snack eftermiddag

1 hårdkogt æg
1 kop bær (blåbær, hindbær, jordbær eller anden frugt)

Aften

Hakkebøffer
ovnbagte rodfrugter

Snack aften

Gulerods stave

Morgenmad

Blandet frugt skål
nødder
Yoghurt naturel

Snack formiddag

Gulerods stave

Middag

Omelet
Grøntsager
Salat
Tomat

Snack eftermiddag

½ kop yoghurt naturel
Bær eller frugt

Aften

Wok stegt kylling
Grøntsager
Vilde ris

Snack aften

1 banan
½ håndfuld mandler

Morgenmad

Blødkogt æg
Gulerødder
1 æble

Snack formiddag

Agurk
Gulerødder
1 kop nødder/kerne

Middag

Frikadeller
Grøntsags stave.

Snack eftermiddag

Melon
skinke

Aften

Kalkun bryst
Grøntsager
Kogte Quinoa

Snack aften

½ kop yoghurt naturel

Morgenmad

Hurtig morgen smoothie af:

1 appelsin

1 kop bær (eks. blåbær, hindbær, jordbær)

1 kop Yoghurt naturel

Lidt isterninger og i en blender.

Snack formiddag

1 pære

½ håndfuld nødder

Middag

Tomat suppe

Snack eftermiddag

Grøntsags stave (agurk, gulerødder, selleri, peberfrugt osv.)

Aften

Lamme frikadeller

Blomkål

Avocado creme

Snack aften

½ kop yoghurt

½ kop bær

Det ser da ikke så svært ud synes du!

Faktisk giver Rigtig Mad planen dig helt fantastisk mange mad muligheder at vælge imellem, så du ikke behøver at føle dig begrænset på nogle måder.

Og hvis du vil have hjælp til endnu flere idéer til at inspirere dig og din families kost, både i de første 30 dage og langt ud over det, så er du måske interesseret i et eksemplar af RIGTIG MAD Opskriftsamlingen.

RIGTIG MAD! **Opskrifter**



(Forfatter) af Henrik Thinggaard Christensen

Mere end 50, let at tilberede, super sunde opskrift idéer til et hvert måltid på dagen, og som hjælper dig med at opnå bedst mulige resultater af din Rigtig Mad Kostplan.



Rigtig Mad Opskriftsamlingen indeholder mere end 50 af mine favoritopskrifter til alle tidspunkter på dagen, og som alle er i fuld harmoni med Rigtig Mad kostplanen.

De er alle let at tilberede, næringsrige og særdeles velsmagende.

For at hente et eksemplar, skal du ganske enkelt bare klikke på linket her under.

<http://henrik-thinggaard.zenbilling.com/D/rigtig-mad-opskriftsamling>

Prisen er 85 kr. og du vil have opskrift samlingen på mindre end 5 min. KLIK her nu:
<http://henrik-thinggaard.zenbilling.com/D/rigtig-mad-opskriftsamling>

Test Skema

Skemaet her under skal du bruge til at følge din frem gang, fortage målingerne nu hvor du starter og efterfølgende hver 14 dage.

Her er hvordan du udføre testene.

Morgen Vægt, måler du inden morgenmaden, med det samme tøj eller uden tøj og efter evt. toilet besøg.

Fedt %, mange bade vægt i dag måler også fedt %, gør din ikke det så nøjes du bare medvægt og cm mål.

Cm mål, er en rigtig god indikation på om du taber fedt. Brug et cm mål og måle rundt om præcist det samme sted på kroppen hver gang, jeg anbefaler at du måler uden tøj på da at måle uden på bukser og trøje let gør målingen upræcis.

For at finde det samme sted at måle hver gang, mål da på overarmene 15 cm. over albue og på lårene 20 cm over knæ.

	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Morgen Vægt:						
Fedt %						
Cm Mål:						
- Bryst/ryg						
- Talje						
- Hofte						
- Lår						
- Overarm						

	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Morgen Vægt:						
Fedt %						
Cm Mål:						
- Bryst/ryg						
- Talje						
- Hofte						
- Lår						
- Overarm						