

Sköna liv!

Tävla och vinn!
Exklusivt för våra kunder

Sitt och träna

Recept



MOTIVATION • ENERGI • GLÄDJE

Håll löftet!

Åse gick ner 23 kilo på 7 månader • 4 steg till att du också ska lyckas



VITALAS

Lisa har ordet

En bra start!

De allra flesta nyårslöftena handlar om hälsa, det finns det statistik som visar. Börja träna, gå ner i vikt, äta sundare och så vidare. Vi svenskar lovar oss själva att det nya året ska bli "sundare" än det förra. Men lyckas vi hålla våra löften? Nja ... ett litet tag kanske.

Jag vet inte hur många gånger mitt nyårslofte har varit att jag ska träna mer. Det börjar bra, men sen står jag där med ett gymkort som jag inte har nyttjat till max. Inte ens i närheten.

Men för något år sen tänkte jag till. Jag stod vid tolvslaget och skämdes lite över alla löften som jag inte riktigt hade hållit genom åren, tills det slog mig att – jösses, det är ju mitt liv det handlar om! Min hälsa! Jag vill ju leva och må bra länge!

Vid tolvslaget på nyårsafton nuförtiden handlar mina löften mest om att jag ska bli bättre på att hålla tider, tvätta bilen eller att lära mig laga indisk mat. Istället lovar jag mig själv varje dag att fortsätta ha min hälsa i fokus!

Lisa Nilsson

Lisa Nilsson
Kundvårdsansvarig

Ps: På baksidan hittar ni två kanonerbjudanden!

Nyårslöften från Vitalas:

Att alltid ta trapporna istället för hissen. *Mari*

Försöka att cykla oftare till jobbet. *Linda*

Att jag ska hitta en träningsform som jag tycker är kul, och inte bara träna för sakens skull. *Patrik*

23 kilo lättare!

23 kilos övervikt efter fem graviditeter. Så såg det ut för 37-åriga Åse Falkman Fredrikson för ett par år sedan. Idag väger hon 58 kilo och mår utmärkt till både kropp och själ!

Av: Jessica Danielsson Foto: Privat

– Jag har alltid varit glad i mat och gick upp mycket i vikt under min senaste graviditet, berättar Åse. Men så bestämde jag mig för att ta tag i det. Min målvikt var 56 kilo, eftersom jag bara är 1.62 lång. Åse valde att fokusera på GI-kost, det vill säga mat med färre och långsammare kolhydrater.

– Det tog sju månader att nå målvikten, berättar hon. Och den har jag lyckats hålla sedan dess, på ett ungefär i alla fall. Idag väger

jag 58 kilo och det är jag nöjd med.

Förutom lågkolhydratkost försöker Åse välja så bra råvaror som möjligt, undvika tillsatser och hålla koll på det dolda sockret i maten. Dessutom har hon fått bukt med sitt tidigare beteende – att överäta.

– Om jag förr skulle unna mig lite godis kunde jag köpa ett helt kilo och stoppa i mig – för att

passa på tillfället. Sen kände jag mig misslyckad och tänkte: "Allt är ändå fördärvat, så det är lika bra att ta lite till."

– Nu klarar jag av att nöja mig med mindre och sen komma igen nästa dag med nya krafter.

Trots att Åse har fem barn har hon inga problem med att hinna med matlagningen.

– Det är lätt och roligt att prioritera kosten när man märker att man mår så bra, säger hon. Och det tar faktiskt inte särskilt lång tid att laga bra mat!

Så här års har många avgett nyårsloftet att minska på måtten. Vilket råd har Åse till dem?

– Att skynda långsamt, svarar hon bestämt. Du får gärna ha ett mål, men det ska ligga långt fram i tiden. – Börja med små förändringar och delmål. Du kan till exempel byta ut det du är sugen på till ett bättre alternativ, istället för att utesluta det helt. Att analysera sitt eget ätbeteende är en annan bra metod, tycker Åse.

– Tänk efter vad som triggar just ditt sug och fundera på vad du kan göra istället. Förstå vilka drivkrafter du har när du äter för mycket. 🌱



Idag väger Åse 58 kilo och den tunga kroppen är ett minne blott.

Sitt ner och träna!

Man måste inte ge sig ut i mörker och kyla för att träna. Med balans- och massagekudden från Casall under baken behöver du inte ens resa dig från stolen du sitter på! Lyft fötterna från golvet, en i taget eller båda, och träna de viktiga stabiliserande musklerna i bäcken, 349:-. Finns bland annat på Stadium.



Enligt

Livsmedelsverket...

... bör man äta fet fisk 2-3 gånger i veckan. I dag äter bara en av tre svenskar fisk minst två gånger i veckan.

... bör man äta frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två deciliter grönsaker.



Vill du ha en gåva?

Flera av våra kunder har kommit upp i så många bonuspoäng att de nu kan byta in dem mot sin första gåva. Är du en av dem? Gå in på www.vitalas.se och se efter!



Så här lyckas du hålla ett nyårslofte

1. Hälsokost

Kosttillskott är motiverande bara genom rutinen att ta dem. Det påminner dig varje dag om att ta hand om din hälsa och blir som en röd tråd att följa. Men var noga med att välja något som fungerar! Om du till exempel vill gå ner i vikt är **GI Viktkontroll** ett bra val. Det är ett naturligt kosttillskott som ökar din mättnadskänsla. Innehåller bl a kanel, mullbär och krom för en jämn blodsockernivå och ett minskat sötsug.

2. Gör det enkelt för dig

Sätt upp mentala mål, och delmål. Hur ska du känna dig när du har nått målet och vad

ska du ha uppnått? Föreställ dig hur det ska kännas, gärna så detaljerat som möjligt. Hur ska du känna dig på vägen? Skriv ner både det positiva du väntar dig, och det negativa som är lite jobbigt, så du är förberedd. Bestäm dig för att varje dag göra något för att uppfylla ditt nyårslofte.

3. Skapa rutiner

Var konkret och realistisk. Tänk efter vilka vanor du har idag och som inte är så bra. Gör ett schema över när du ska bryta dem och i hur stora bitar du tror att du kan klara av att ändra på dem. Utmana dig själv, men var inte elak mot dig själv! Håll dig till planen

och klappa dig själv på axeln när du klarar det, det är du värd!

4. Tänk bortom målen

Kanske klarar du inte att nå målen när du tänkt dig. Var förberedd på det, du har inte misslyckats förrän du ger upp. Tänk igenom vad som gick lite fel, vad du kan göra bättre och ändra delmålen. Att nå slutmålet är egentligen inte det viktigaste, det är bara moroten för att du ska ändra dina vanor. Det viktigaste är att du kommit in i ett bättre beteende. Det är genom ett bättre beteende du så småningom kommer att må väldigt bra.