

SUPERCHEFEN

HÅLLBARA
CHEFER ♡ bygg
cheferna b



SUPERCHEFEN – Programprinciper

- Rörelse varje dag
- Varannan dag styrka, varannan dag kondition
- Styrketräning = kroppsvikt, på gym eller med separat expanderbandsprogram
- Mat som nyckel varje dag (medvetenhet, fasta, planering etc.)
- 24-timmarsfasta måndagar
- Ät så lite godis, fika och ultraprocessad mat som du kan
- Sömn varje dag – skärmfritt, svalt, mörkt, i tid
- Andning varje dag – medvetet, långsamt, djupare
- Syre/dagsljus varje dag – helst före kl 10
- Kontemplation varje dag – tystnad, stillhet, nedkoppling, låg stimulans
- Alla sju hälsonycklar varje dag – inte alltid som aktivitet, men alltid som påminnelse

SUPERCHEFEN – Vecka 1

MÅNDAG

- **Träning:** Styrka – 20 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- **Mat:** Måndagsfasta (middag till middag, om det passar)
- **Andning:** 5 djupa andetag före varje måltid
- **Sömn:** Skärmfritt 30 min före läggdags

- **Syre:** 10 min utomhus efter lunch
- **Kontemplation:** 10 min i tystnad utan mobil eller ljud – sitt, stå eller ligg

TISDAG

- **Träning:** Kondition – 30 min rask promenad
- **Mat:** Ät utan skärm – bara måltiden
- **Andning:** Näsandning hela promenaden
- **Sömn:** Lägg dig 1 timme tidigare
- **Syre:** Gör promenaden före kl 10 om möjligt
- **Kontemplation:** 10 min analog vila – ingen skärm, inget prat, ingen input

ONSDAG

- **Träning:** Styrka – 20 min
- **Mat:** Enkel, näringsrik middag
- **Andning:** 3 min djupandning efter träning
- **Sömn:** Läs bok eller tidning 30 min före säng
- **Syre:** Ta 3 min paus vid öppen dörr eller fönster
- **Kontemplation:** Sitt i ett tyst rum 10 min, utan att göra något

TORSDAG

- **Träning:** Kondition – 30 min ute i dagsljus
- **Mat:** Inget multitaskande vid måltid – bara ät
- **Andning:** Långsamma andetag innan du går in igen
- **Sömn:** Förbered sov miljön – svalt, mörkt, tyst
- **Syre:** Extra 15 min ute i naturmiljö
- **Kontemplation:** Sitt still utomhus 10 min – utan ljud, skärm eller input

FREDAG

- **Träning:** Styrka – 20 min (medvetna rörelser)
- **Mat:** Ät en måltid långsamt, utan skärm
- **Andning:** Djupandning 3 min efter styrkepasset
- **Sömn:** Skärmfritt från kl 20:00
- **Syre:** 10 min utomhus direkt efter träning
- **Kontemplation:** 10 min liggandes med ögon slutna – noll stimulans

LÖRDAG

- **Träning:** Långpromenad – 45 min i ny miljö
- **Mat:** Ta med något att äta ute – mindful snacking
- **Andning:** 3 djupa andetag varje gång du byter riktning i promenaden
- **Sömn:** Sov ut utan väckarklocka
- **Syre:** Vistas ute minst 1 timme totalt
- **Kontemplation:** Långsam kaffestund i tystnad – inga samtal, inget flöde

SÖNDAG

- **Träning:** Styrka – 20 min valfritt (repetition eller flow)
- **Mat:** Planera 3 näringsrika måltider för kommande vecka
- **Andning:** 3 min djupandning efter träningen
- **Sömn:** Skriv ned 1 sak du ska göra för bättre sömn i veckan
- **Syre:** Förmiddagspromenad utan mobil
- **Kontemplation:** 10 min med blicken ut genom fönstret – låt tankarna passera

SUPERCHEFEN – Vecka 2

MÅNDAG

- **Träning:** Styrka – 25 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- **Mat:** 24-timmarsfasta (middag till middag, om det passar)
- **Andning:** 5 djupa andetag före varje måltid
- **Sömn:** Skärmfritt 30 min före läggdags
- **Syre:** 10 min utomhus efter lunch
- **Kontemplation:** 10 min i tystnad utan mobil eller ljud – sitt, stå eller ligg

TISDAG

- **Träning:** Kondition – 35 min rask promenad
- **Mat:** Ät utan skärm – bara måltiden
- **Andning:** Näsandning hela promenaden
- **Sömn:** Lagg dig 1 timme tidigare
- **Syre:** Gör promenaden före kl 10 om möjligt

- **Kontemplation:** 10 min analog vila – ingen skärm, inget prat, ingen input

ONSDAG

- **Träning:** Styrka – 25 min
- **Mat:** Enkel, näringsrik middag
- **Andning:** 3 min djupandning efter träning
- **Sömn:** Läs bok eller tidning 30 min före säng
- **Syre:** Ta 3 min paus vid öppen dörr eller fönster
- **Kontemplation:** Sitt i ett tyst rum 10 min, utan att göra något

TORSDAG

- **Träning:** Kondition – 35 min ute i dagsljus
- **Mat:** Inget multitaskande vid måltid – bara ät
- **Andning:** Långsamma andetag innan du går in igen
- **Sömn:** Förbered sov miljön – svalt, mörkt, tyst
- **Syre:** Extra 15 min ute i naturmiljö
- **Kontemplation:** Sitt still utomhus 10 min – utan ljud, skärm eller input

FREDAG

- **Träning:** Styrka – 25 min (medvetna rörelser)
- **Mat:** Ät en måltid långsamt, utan skärm
- **Andning:** Djupandning 3 min efter styrkepasset
- **Sömn:** Skärmfritt från kl 20:00
- **Syre:** 10 min utomhus direkt efter träning
- **Kontemplation:** 10 min liggandes med ögon slutna – noll stimulans

LÖRDAG

- **Träning:** Långpromenad – 50 min i ny miljö
- **Mat:** Ta med något att äta ute – mindful snacking
- **Andning:** 3 djupa andetag varje gång du byter riktning i promenaden
- **Sömn:** Sov ut utan väckarklocka
- **Syre:** Vistas ute minst 1 timme totalt
- **Kontemplation:** Långsam kaffestund i tystnad – inga samtal, inget flöde

SÖNDAG

- **Träning:** Styrka – 25 min valfritt (repetition eller flow)
- **Mat:** Planera 3 näringsrika måltider för kommande vecka
- **Andning:** 3 min djupandning efter träningen
- **Sömn:** Skriv ned 1 sak du ska göra för bättre sömn i veckan
- **Syre:** Förmiddagspromenad utan mobil
- **Kontemplation:** 10 min med blicken ut genom fönstret – låt tankarna passera