



SUPERCHEFEN – Vecka 3

MÅNDAG

- Träning: Styrka – 30 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

TISDAG

- Träning: Kondition – 40 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

ONSDAG

- Träning: Styrka – 30 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- 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: 10 min i tystnad

TORSDAG

- Träning: Kondition – 40 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: 10 min stilla utomhus

FREDAG

- Träning: Styrka – 30 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Ät en måltid långsamt, utan skärm
- Andning: 3 min djupandning efter träning
- Sömn: Skärmfritt från kl 20:00
- Syre: 10 min utomhus direkt efter träning
- Kontemplation: 10 min liggandes med slutna ögon

LÖRDAG

- Träning: Långpromenad – 55 min i ny miljö
- Mat: Ta med något att äta ute – mindful snacking
- Andning: 3 djupa andetag vid varje riktningsändring
- Sömn: Sov ut utan väckarklocka
- Syre: Minst 1 timme utomhus
- Kontemplation: Långsam kaffestund i tystnad

SÖNDAG

- Träning: Styrka – 30 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Planera 3 näringsrika måltider för kommande vecka
- Andning: 3 min djupandning efter träning
- Sömn: Skriv ned 1 sak du ska göra för bättre sömn i veckan
- Syre: Förmiddagspromenad utan mobil

- Kontemplation: 10 min blicka ut genom fönster

SUPERCHEFEN – Vecka 4

MÅNDAG

- Träning: Styrka – 30 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

TISDAG

- Träning: Kondition – 40 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

ONSDAG

- Träning: Styrka – 30 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- 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: 10 min i tystnad

TORSDAG

- Träning: Kondition – 40 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: 10 min stilla utomhus

FREDAG

- Träning: Styrka – 30 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Ät en måltid långsamt, utan skärm
- Andning: 3 min djupandning efter träning
- Sömn: Skärmfritt från kl 20:00
- Syre: 10 min utomhus direkt efter träning
- Kontemplation: 10 min liggandes med slutna ögon

LÖRDAG

- Träning: Långpromenad – 60 min i ny miljö
- Mat: Ta med något att äta ute – mindful snacking
- Andning: 3 djupa andetag vid varje riktningsändring
- Sömn: Sov ut utan väckarklocka
- Syre: Minst 1,5 timme utomhus
- Kontemplation: Långsam kaffestund i tystnad

SÖNDAG

- Träning: Styrka – 30 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Planera 3 näringsrika måltider för kommande vecka
- Andning: 3 min djupandning efter träning
- Sömn: Skriv ned 1 sak du ska göra för bättre sömn i veckan
- Syre: Förmiddagspromenad utan mobil
- Kontemplation: 10 min blicka ut genom fönster