

SUPERCHEFEN

HÅLLBARA
CHEFER♥ bygg
cheferna C



SUPERCHEFEN – Vecka 9 + 10

Vecka 9

MÅNDAG

- **Träning:** Styrka – 45 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
- **Natur:** 20 min vistelse i grönområde efter träning
- **Kontemplation:** 10 min i tystnad utan mobil eller ljud

TISDAG

- **Träning:** Kondition – 55 min rask promenad i naturmiljö
- **Mat:** Animaliskt protein + grönsaker ovan jord. Använd smör/olivolja generöst.
- **Andning:** Näsandning hela promenaden
- **Sömn:** Lagg dig 1 timme tidigare
- **Syre:** Gör promenaden före kl 10 om möjligt
- **Natur:** Hela promenaden i naturmiljö
- **Kontemplation:** 10 min analog vila

ONSDAG

- **Träning:** Styrka – 45 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- **Mat:** 1 tallrik = protein + fett. Inga mellanmål mellan målen.
- **Andning:** 3 min djupandning efter träning
- **Sömn:** Läs bok eller tidning 30 min före säng
- **Syre:** 3 min paus vid öppen dörr eller fönster
- **Natur:** 15 min promenad i grönområde
- **Kontemplation:** 10 min i tystnad

TORSDAG

- **Träning:** Kondition – 55 min ute i dagsljus
- **Mat:** Extra grönsaker ovan jord. Undvik socker och processade kolhydrater.
- **Andning:** Långsamma andetag innan du går in igen
- **Sömn:** Förbered sov miljön – svalt, mörkt, tyst
- **Syre:** Extra 15 min ute
- **Natur:** Lägg extra tid i skog eller park
- **Kontemplation:** 10 min stilla utomhus

FREDAG

- **Träning:** Styrka – 45 min medvetna rörelser
- **Mat:** Fet fisk eller köttgryta med grönsaker. Undvik sötade drycker.
- **Andning:** 3 min djupandning efter träning
- **Sömn:** Skärmfritt från kl 20:00
- **Syre:** 10 min utomhus direkt efter träning
- **Natur:** Passet sker i naturmiljö
- **Kontemplation:** 10 min liggandes med slutna ögon

LÖRDAG

- **Träning:** Långpromenad – 80 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 2,5 timmar utomhus
- **Natur:** Hela promenaden i naturmiljö
- **Kontemplation:** Långsam kaffestund i tystnad

SÖNDAG

- **Träning:** Styrka – 45 min valfritt program
- **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
- **Natur:** Utför promenaden i naturmiljö
- **Kontemplation:** 10 min blicka ut genom fönstret

Vecka 10

MÅNDAG

- **Träning:** Styrka – 45 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
- **Natur:** 20 min vistelse i grönområde efter träning
- **Kontemplation:** 10 min i tystnad utan mobil eller ljud

TISDAG

- **Träning:** Kondition – 55 min rask promenad i naturmiljö
- **Mat:** Animaliskt protein + grönsaker ovan jord. Använd smör/olivolja generöst.
- **Andning:** Näsandning hela promenaden
- **Sömn:** Lägg dig 1 timme tidigare
- **Syre:** Gör promenaden före kl 10 om möjligt
- **Natur:** Hela promenaden i naturmiljö
- **Kontemplation:** 10 min analog vila

ONSDAG

- **Träning:** Styrka – 45 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- **Mat:** 1 tallrik = protein + fett. Inga mellanmål mellan målen.
- **Andning:** 3 min djupandning efter träning
- **Sömn:** Läs bok eller tidning 30 min före säng
- **Syre:** 3 min paus vid öppen dörr eller fönster
- **Natur:** 15 min promenad i grönområde
- **Kontemplation:** 10 min i tystnad

TORSDAG

- **Träning:** Kondition – 55 min ute i dagsljus
- **Mat:** Extra grönsaker ovan jord. Undvik socker och processade kolhydrater.
- **Andning:** Långsamma andetag innan du går in igen
- **Sömn:** Förbered sovmiljön – svalt, mörkt, tyst
- **Syre:** Extra 15 min ute
- **Natur:** Lägg extra tid i skog eller park
- **Kontemplation:** 10 min stilla utomhus

FREDAG

- **Träning:** Styrka – 45 min medvetna rörelser
- **Mat:** Fet fisk eller köttgryta med grönsaker. Undvik sötade drycker.
- **Andning:** 3 min djupandning efter träning
- **Sömn:** Skärmfritt från kl 20:00
- **Syre:** 10 min utomhus direkt efter träning
- **Natur:** Passet sker i naturmiljö
- **Kontemplation:** 10 min liggandes med slutna ögon

LÖRDAG

- **Träning:** Långpromenad – 80 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 2,5 timmar utomhus
- **Natur:** Hela promenaden i naturmiljö
- **Kontemplation:** Långsam kaffestund i tystnad

SÖNDAG

- **Träning:** Styrka – 45 min valfritt program
- **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
- **Natur:** Utför promenaden i naturmiljö
- **Kontemplation:** 10 min blicka ut genom fönstret

“Ledarskap börjar med att leda sig själv – varje dag, med små steg, medvetenhet och rörelse.”

– SUPERCHEFEN