



SUPERCHEFEN – Vecka 11 + 12

Vecka 11

MÅNDAG

- **Träning:** Styrka – 50 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram.
- **Mat:** 24-timmarsfasta (middag till middag, om det passar). Bryt fastan med t.ex. örtstekt kyckling, råbiff eller ägggröra med rökt makrill.
- **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 – 60 min rask promenad i naturmiljö.
- **Mat:** Animaliskt protein + grönsaker ovan jord. Använd smör/olivolja generöst. Exempel: lammfärsbiffar, grillad lax, benbuljong.
- **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 – 50 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram.
- **Mat:** 1 tallrik = protein + fett. Exempel: entrecôte, ägg & bacon, sardiner i olivolja.
- **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 – 60 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 – 50 min medvetna rörelser.
- **Mat:** Fet fisk eller köttgryta med grönsaker. Exempel: högrevsgräta, makrillfiléer, kycklinglår i ugn.
- **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 – 90 min i ny miljö.
- **Mat:** Ta med något att äta ute – mindful snacking. Exempel: kall rostbiff, kokta ägg, kallrökt lax.
- **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 – 50 min valfritt program.
- **Mat:** Planera 3 näringsrika måltider för kommande vecka (t.ex. lammfärsbiffar, ugnsbakad lax, kycklinglår i ugn).
- **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.

Veckans citat: "Styrkan kommer inte från vad du redan klarar – utan från vad du bestämmer dig för att möta."

Vecka 12

MÅNDAG

- **Träning:** Styrka – 50 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram.
- **Mat:** 24-timmarsfasta (middag till middag, om det passar). Bryt fastan med t.ex. viltfärsbiffar, ägg med sardiner eller långkok på oxsvans.
- **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 – 60 min rask promenad i naturmiljö.
- **Mat:** Animaliskt protein + grönsaker ovan jord. Exempel: grillad kyckling, rökt makrill, biff med örtolja.
- **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 – 50 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram.
- **Mat:** Protein + fett. Exempel: fläskkotlett, äggmjölksgröt, rökt renstek.
- **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 – 60 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 – 50 min medvetna rörelser.
- **Mat:** Fet fisk eller köttgryta med grönsaker. Exempel: lax med smör, hjortgryta, ankbröst.
- **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 – 90 min i ny miljö.
- **Mat:** Ta med något att äta ute – mindful snacking. Exempel: kallt lammkött, kokta ägg, rökt makrill.
- **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 – 50 min valfritt program.
- **Mat:** Planera 3 näringsrika måltider för kommande vecka (t.ex. viltfärsbiffar, hel kyckling i ugn, sardiner i olivolja med sallad).
- **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.

Veckans citat: "Den som möter dagen med intention möter också sig själv på en högre nivå."