



SUPERCHEFEN – Vecka 5

MÅNDAG

- Träning: Styrka – 35 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: 15 min vistelse i grönområde efter träning
- Kontemplation: 10 min i tystnad utan mobil eller ljud

TISDAG

- Träning: Kondition – 45 min rask promenad
- Mat: Animaliskt protein som bas (kött/fisk/ägg) + grönsaker ovan jord. Använd smör/olivolja generöst. Inga spannmål, pasta, ris eller socker.
- Andning: Näsandning hela promenaden
- Sömn: Lägg dig 1 timme tidigare
- Syre: Gör promenaden före kl 10 om möjligt
- Natur: Promenaden ska ske i naturmiljö
- Kontemplation: 10 min analog vila

ONSDAG

- Träning: Styrka – 35 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Enkelt upplägg: 1 tallrik = protein + fett. Inga mellanmål mellan målen.
- 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
- Natur: 10 min promenad i grönområde
- Kontemplation: 10 min i tystnad

TORSDAG

- Träning: Kondition – 45 min ute i dagsljus
- Mat: Byt kolhydrat-tillbehör mot extra grönsaker ovan jord och smör/olivolja. Ät långsamt och utan skärm.
- 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/park
- Kontemplation: 10 min stilla utomhus

FREDAG

- Träning: Styrka – 35 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: "Fredag light": fet fisk eller köttgryta med mycket grönsaker. Undvik efterrätt och sötade drycker.
- Andning: 3 min djupandning efter träning
- Sömn: Skärmfritt från kl 20:00
- Syre: 10 min utomhus direkt efter träning
- Natur: Passet ska ske i naturmiljö
- Kontemplation: 10 min liggandes med slutna ögon

LÖRDAG

- Träning: Långpromenad – 65 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
- Natur: Hela promenaden i naturmiljö
- Kontemplation: Långsam kaffestund i tystnad

SÖNDAG

- Träning: Styrka – 35 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
- Natur: Utför promenaden i naturmiljö
- Kontemplation: 10 min blicka ut genom fönstret

SUPERCHEFEN – Vecka 6

MÅNDAG

- Träning: Styrka – 35 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: 15 min vistelse i skog/park efter träning
- Kontemplation: 10 min i tystnad

TISDAG

- Träning: Kondition – 45 min rask promenad

- Mat: Två till tre måltider utan snacks: varje måltid innehåller animaliskt protein + fett. Håll kolhydraterna låga.
- Andning: Näsandning hela promenaden
- Sömn: Lagg dig 1 timme tidigare
- Syre: Gör promenaden före kl 10 om möjligt
- Natur: Promenaden ska ske i naturmiljö
- Kontemplation: 10 min analog vila

ONSDAG

- Träning: Styrka – 35 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Laga hemma: kött/fisk/ägg + smör/olivolja + grönsaker ovan jord. Undvik halvfabrikat.
- 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
- Natur: 10 min extra i grönområde
- Kontemplation: 10 min i tystnad

TORSDAG

- Träning: Kondition – 45 min ute i dagsljus
- Mat: Äter du ute – välj kött/fisk + extra sallad. Byt bort potatis/ris/bröd.
- Andning: Långsamma andetag innan du går in igen
- Sömn: Förbered sov miljön – svalt, mörkt, tyst
- Syre: Extra 15 min ute
- Natur: Hela passet i skog eller park
- Kontemplation: 10 min stilla utomhus

FREDAG

- Träning: Styrka – 35 min kroppsvikt, gym eller expanderbandsprogram
- Mat: Socialt vänlig lågkolhydrat: burgare utan bröd eller skål med kött/fisk + grönsaker. Vatten till maten.
- Andning: 3 min djupandning efter träning
- Sömn: Skärmfritt från kl 20:00
- Syre: 10 min utomhus direkt efter träning
- Natur: Styrkepasset görs i naturmiljö
- Kontemplation: 10 min liggandes med slutna ögon

LÖRDAG

- Träning: Långpromenad – 70 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 timmar utomhus
- Natur: Hela promenaden i ny naturmiljö
- Kontemplation: Långsam kaffestund i tystnad

SÖNDAG

- Träning: Styrka – 35 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
- Natur: Utför promenaden i naturmiljö
- Kontemplation: 10 min blicka ut genom fönstret