

e3

Träning • Hälsa



Matnyttigt

Kostens betydelse för dig som inte är 22...



Carolin Helt är på e3 Träning & Hälsa Nässjö.

6 tim · Nässjö · 🌐



"Det var den roligaste torgfikan vi nånsin haft" sa dom angående gårdagens föreläsning (jaja, kanske inte alla tyckte det men några stycken iaf) Och dom hade inte bara rolit, de verkade snappa upp ett och annat. Som jag äääälskar folk som inte bara hör utan även GÖR 🤗 SPFarna har fattat grejen. Havrekakorna gav dom upp redan i våras men nu ser ni, har hela poletten trillar ner. Äggfika efter styrketräning 🏃‍♀️ #bästajobbet #e3traning



7687302&type=3&eid=ARDuy_uBpdsM72a-oWF5nG2YDj47/

Carolin Helt e3 Träning o Hälsa

- Int. Lic PT (Nominerad till Årets PT 2014)
- Lärare PTS (Personal Training School)
- Långloppstränare med ESK-Licens
- LöpCoach, LöpPT
- Kostrådgivare , Hälsorådgivare & Massör
- Föreläsare
- Skribent PT På Riktigt
- Sports Coaching
- Träning av Gravida
- Funktionell Analys
- Lic Ruffieinstruktör
- EvidensBaserad Praktiker



Vad vi *BORDE* vs *VARFÖR*?

+ ...



Kolhydrater-RAKETBRÄNSLE!

- Kroppens främsta bränsle
- Krävs för explosiv styrka
- Ger oss lättillgänglig energi
- 120-130gram om dagen för hjärnan



“Du blir tjock av kolhydrater”



Protein – “Det första, det främsta, det viktigaste”

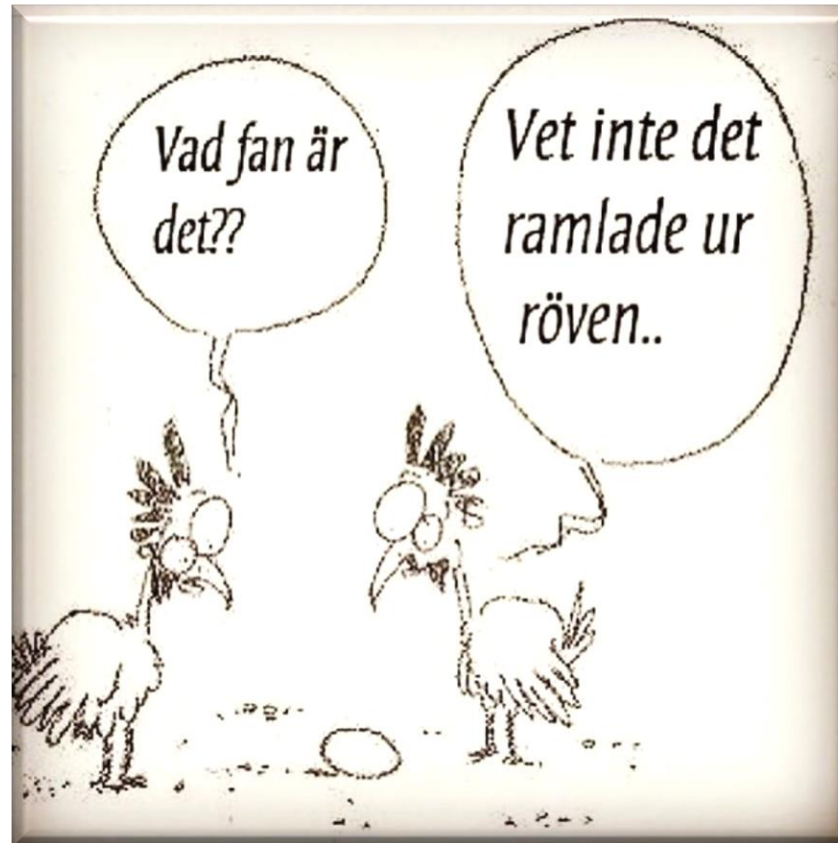
- + Kroppens byggstenar
- + Muskler
- + Hormoner
- + Immunförsvar
- + Mättnad
- + När?
- + Hur mycket? Kan det bli för mycket?



Mellan 50-80 tappar vi 30%

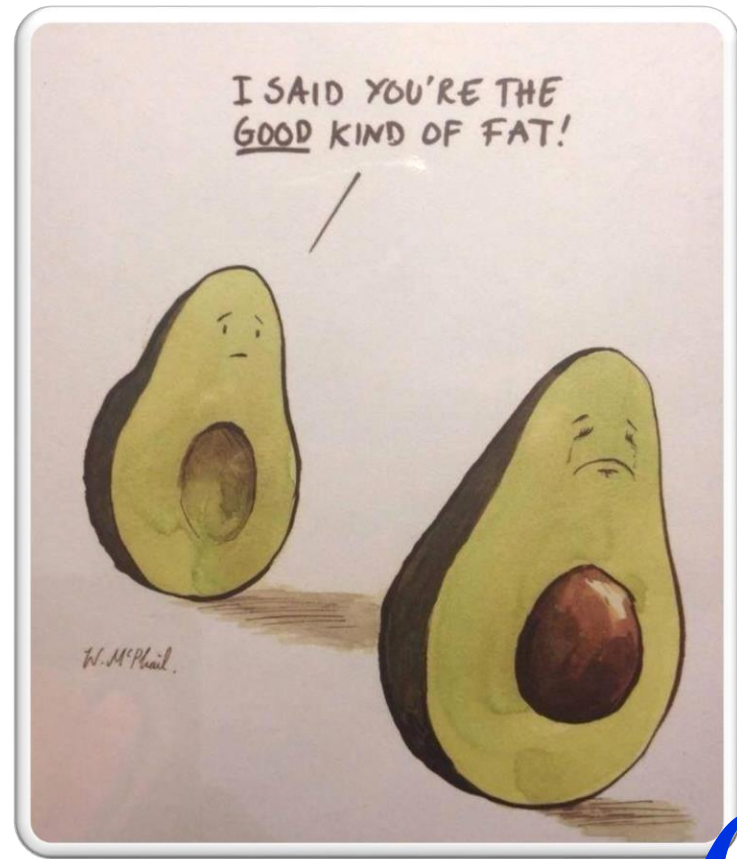


“Ägg ger högt kolesterol”



Kroppen kräva fett

- Ger energi
- Essentiellt fett viktigt för bildandet av hormoner
- Framhäver smak
- Bidrar till upptaget av fettlösliga vitaminer
- Uppbyggande av cellmembran, ligament och leder



“Fett ökar fettförbränningen”



40 % av matkassan...



Förslag på en bra dag

Frukost: Havregrynsgröt, 1 banan, blåbär & 2dl lättmjölk

Lunch: 150g kycklingfilé, 200g kokt potatis, sallad på babyspenat, rödlök, avokado, oliver & mager fetaost.

Mellis: 2 kokta ägg

Middag: 200g torsk/ryggbiff, 200g rotfrukter kokta eller i ugn, sallad & kall sås på kvarg valfria kryddor.

Kvällsmål: Grov smörgås med makrill i tomatsås



Brasiliens kostråd sen 2014

- 
1. Gör naturell och minimalt processad mat till grunden i din diet
 2. Använd oljor, fett, salt och socker i små mängder när du kryddar och tilagar naturell och minimalt processad mat för att göra maten mer smaklig
 3. Begränsa din konsumtion av processad mat
 4. Undvik att konsumera ultraprocessade produkter
 5. Ät regelbundet och medvetet i passande miljöer, och när det är möjligt, i sällskap
 6. Handla din mat på ställen där du erbjuds en stor variation av naturlig och minimalt processad mat
 7. Unveckla, träna på och dela med dig av dina kockkunskaper
 8. Planera din tid för att göra matlagning och att äta mat till viktiga delar av ditt liv
 9. Om du inte äter hemma så välj restauranger som serverar nylagad mat
 10. Var vaksam mot reklam och annonser för mat