

JULENS ÖVERLEVNADSGUIDE

*Hur du behåller formen, samtidigt som
du njuter av julen!*



JULENS ÖVERLEVNADSGUIDE

av Uppsala Träningsstudio

VEM ÄR DEN HÄR GUIDEN FÖR?

Julen närmar sig och för många är det en stor utmaning att bibehålla träning- och kostrutiner när julbord, glöggmingel och familjeträffar står för dörren. Och tro mig, du är definitivt inte ensam.

Om du känner igen dig och är en av dem som tycker att julen är problematisk när det gäller vanor – då är den här guiden för dig!

GUIDEN KOMMER HJÄLPA DIG ATT:

- Hitta fokuspunkter för hur du bibehåller din träningsrutin,
- Ger dig tips på hur du ska planera och tänka inför julbordet,
- Tillåta dig själv att inte vara 100% perfekt och njuta av juletiden.

Om du följer stegen och tipsen i den här guiden kan vi garantera att du är lika vältränad och välmående även efter juledigheten.

Lycka till!



//Magnus, Sofia & Tobias

DEL 1 – TRÄNINGEN



Det är den tiden på året igen.... juletider. Den här tiden kan för många vara stressig. När du egentligen ska fokusera på dig själv och ditt välmående slutar det ofta med att du tänker på allt och alla – förutom dig själv.

Men ingen är perfekt. Det är viktigt att komma ihåg att vi alla är människor – inte robotar! Det vore galet att förvänta sig att gå på autopilot under julen och inte ens ta ett glas glögg eller en lussebulle framför brasan.

Tänk därför igenom följande punkter och ta dem till dig inför julen:

1) Du behöver inte vara 100% perfekt. Många kan känna pressen av att träna under julen. Men försök hitta en tid under din ledighet där du inte tränar. Helt seriöst, ta tiden och bara slappna av och försök att vara okej med det. Men, för att detta ska vara effektivt, måste du fortsätta att vara konsekvent med din träning resten av tiden. Och skulle du inte få till träningen överhuvud taget under julen så kan vi garantera att en veckas uppehåll inte kommer att göra dig otränad. Ingen anledning att få panik alltså!

2) Hitta ETT träningspass som du gillar. Det här passet kommer att vara din grundpelare under julledigheten och något som du kan ta till när det är dags att träna. Julen pågår ändå under en relativt kort tid, så antagligen behöver du inte ha långt, avancerat träningsupplägg, utan det räcker med ett enstaka pass som du kan upprepa flera gånger.

3) Gör passet tidseffektivt. Vi förstår också att du inte vill spendera timmar på din träning när du vet att julbordet står och väntar. Och faktum är att tiden inte spelar så stor roll. Det som spelar roll är **VAD** du gör under den tiden.

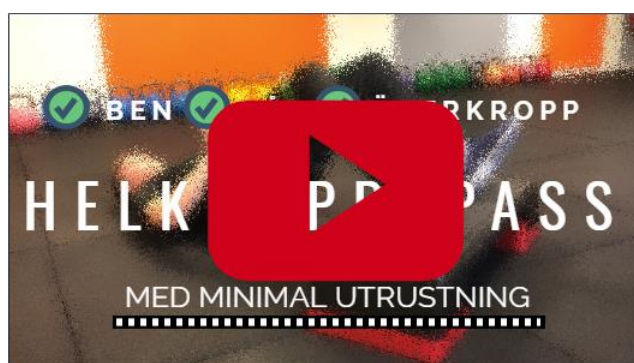
Av den anledningen har vi sett till att träningspassen som du får ta del av nedan är korta, men väldigt effektiva. Om du gör allt enligt den angivna tiden, kommer inte passet att ta dig mer än 15 minuter. Kör uppvärmningen och välj sedan om du vill köra ett träningspass med kroppsikt eller utrustning.



LÄNK: [Uppvärmningsserie](#)



LÄNK: [Pass 1 – Kroppsikt](#)



LÄNK: [Pass 2 – Med utrustning](#)

DEL 2 – KOSTEN



Julskinka, lussebullar, pepparkakor och Aladdin chokladask är alla saker som hindrar dig från att nå dina målsättningar.

Snacka om svår tid att hålla sig till en viss typ av kost, undvika socker, hålla sig borta från alkohol, desserter och julgodis... Vi tycker också att det är nästintill omöjligt. Och kanske är det extra svårt när det väntas tillställningar såsom julbord och glöggmingel.

Men, precis som när det gäller träningen, kommer du inte ett julbord att göra dig överviktig. Däremot kanske tre eller fyra julbord kan skapa problem....

För att du ska kunna njuta av julen, samtidigt som du behåller kontrollen, har vi listat några av våra bästa tips:

1) Njut av julbordet med familj och vänner. Sådär är det – julen infinner sig en gång och året, och varför ska vi då inte passa på att njuta? Se till att julbordet räknas och att det blir värt det! Det är ju ett perfekt tillfälle att njuta av god mat, men också gott sällskap!

2) Välj en sak som du njuter av – och fyll halva tallriken med grönsaker. Du kanske tycker att grönsakerna bara tar upp onödig plats på tallriken? Och det är just det som är tanken! Om du börjar med att fylla halva tallriken med grönt – då har du säkerställt att du får i dig massor av nyttigheter! Därefter väljer du ut en eller ett par saker som du verkligen njuter av att äta! Då kan du njuta med riktigt gott samvete!

3) Ät en bra frukost & ett mellanmål. Kanske brukar du skippa både frukost och mellanmål för att riktigt spara dig till julbordet? Kan verka som en bra idé i teorin, men det är inte det bästa du kan göra om du vill undvika att överäta. Se istället till att du äter en bra, nyttig frukost när du vaknar, samt ett mellanmål innan du åker till julfirandet. Det kommer göra att du håller dig lagom mätt och undviker att "kasta" dig över maten när den väl serveras.

4) Kör bil till julfirandet. Det är ingen hemlighet att alkoholhaltiga drycker innehåller en stor mängd kalorier. Vill du behålla både omdöme och vikt så är en väldigt bra idé att ta bilen till festen. Då kan ingen klandra dig för att du inte tar en nubbe eller julöl till maten.

NÅGRA AVSLUTANDE ORD

Tänk tillbaka på tidigare år. Vad har du lovat dig själv? Att du skulle sköta dig under julen och inte gå upp i vikt? Har du misslyckats med att hålla dessa löften till dig själv trots att du verkligen har ansträngt dig? Om svaret är ja så kan jag garantera att du inte är ensam. Faktum är att vi under våra år i branschen har definierat ett mönster. De som misslyckas med sina målsättningar har ofta följande saker gemensamt:

1) De har ingen att rapportera till.

2) De har inte kunskapen om hur ett effektivt kost- och träningsprogram bör läggas upp.

Det här är extremt vanligt, och det är just det här som gör våra program så effektiva. Många vet vad som är en bra kosthållning, och många vet att träning är bra. Det svåra är att lägga upp en plan som går att följa och skapa rutiner som håller i längden.

Vi hjälper dig alltid hela vägen i mål. Tillsammans jobbar vi för att nå dina målsättningar – detta genom ett effektivt träningsprogram och en kosthållning som håller i längden. Vi jobbar som ett team och vi litar också på att våra kunder rapporterar och berättar hur det går för dem. Tillsammans krossar vi hinder och jobbar mot en starkare och friskare kropp! Så, om du är seriös med att komma igång med din kost och träning en gång för alla – tveka inte att höra av dig till oss för att boka in en kostnadsfri konsultation, och bli en del av vår härliga träningsfamilj!

GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!

//Sofia, Tobias och Magnus, Uppsala Träningsstudio



UPPSALA
Träningsstudio

www.upsalaträningsstudio.se

info@upsalaträningsstudio.se

Tel. 0763541456

Uppsala Träningsstudio AB
Östra Ågatan 53
75322 Uppsala



[facebook.com/
upsalaträningsstudio](https://facebook.com/upsalaträningsstudio)



[instagram.com/
upsalaträningsstudio](https://instagram.com/upsalaträningsstudio)



[youtube.com/
upsalaträningsstudio](https://youtube.com/upsalaträningsstudio)