MY TR90® BULLET DAGBOG

SPIS - BEVÆG DIG - LEV LIVET

TR90®

PHARMANEX®

Vær den bedste version af dig selv

Der er tre vigtige aspekter af livet:

SPIS, BEVÆG DIG & LEV LIVET. Husk på dem, da de er **vigtige for en sund livsstil**! Når du finder den rette balance mellem disse aspekter, finder du også lykken på 90 dage.

Mad har en vigtig indflydelse på vores sundhed, men at droppe alle de madvarer, som du elsker, vil ikke gøre dig glad! En sund kost består af en kombination af forskellige madvarer og gode og regelmæssige portionsstørrelser.

Daglig motion er også vigtig, da det giver dig den energi, du har behov for, en tonet krop og får dig i godt humør.

Lær at lytte til kroppen, og forbind krop og sjæl. Du vil lære at stoppe med at skynde dig og starte med at leve i nuet.

Denne TR90®-dagbog vil være **din daglige hjælper** på vejen mod dine mål!

Er du klar?

Lad os komme afsted på din 90-dages-rejse!

Din forvandling vil
blive en succes!
Hav det godt med dig selv
Tag et skridt ad gangen
Sæt små, opnåelige mål
Få støtte fra folk omkring dig
Giv dig selv udfordringer
Nyd dit nye eventyr

Sæt dine personlige mål & opnå dine livsstilsresultater

Afbalanceret kost

Fysisk aktivitet
& generel form

Forbindelse mellem
krop og sjæl

Gør dine **drømme til dine mål** -
det er første skridt på vejen
mod at opnå dem

Personlige mål

SPIS

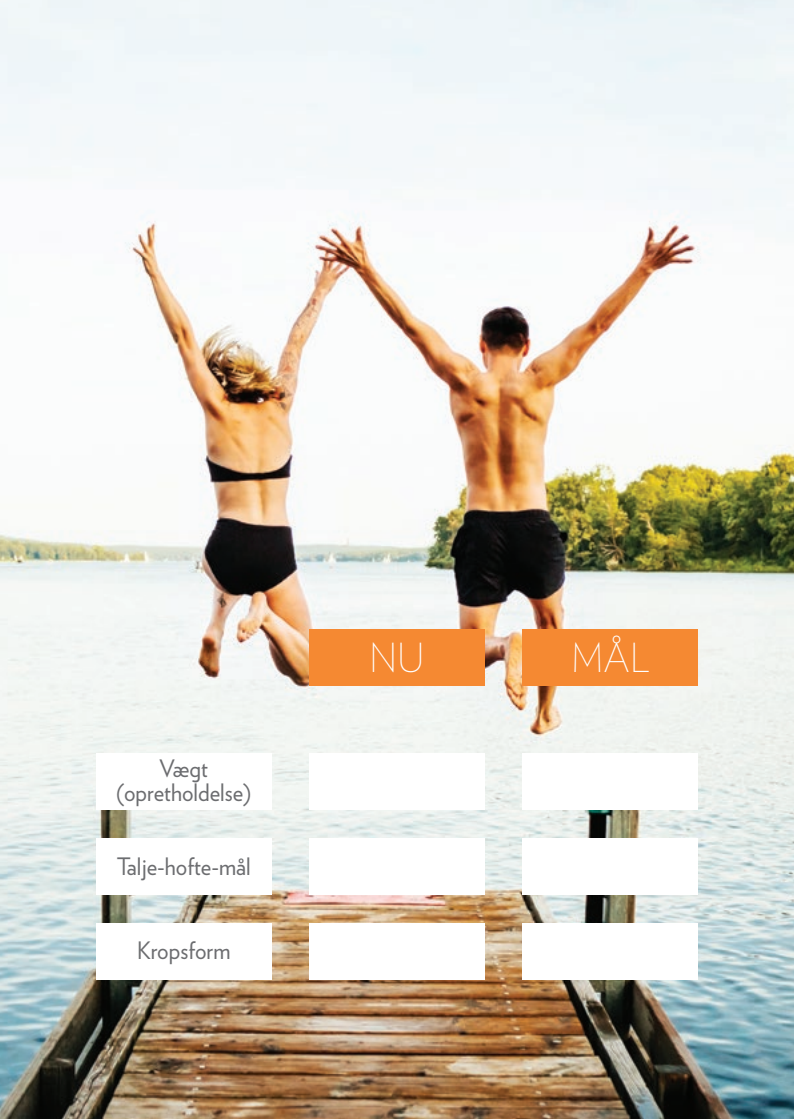
f.eks. Fra i dag og fremover:
- Dropper jeg ikke morgenmaden
- Drikker jeg 1,5 liter vand om dagen
- Spiser jeg mindst et stykke frugt om dagen

BEVÆG DIG

f.eks. Fra i dag og fremover
- Tager jeg trapperne, når jeg kan
- Parkerer jeg bilen en gade længere væk
- Ringer jeg til en ven og planlægger ugens træning

LEV LIVET

f.eks. Fra i dag og fremover vil jeg bruge fem minutter:
- når jeg vågner for at tænke på, hvad jeg vil opnå i dag
- inden sengetid og skrive tre ting, jeg har opnået i dag
- være 100 % bevidst om hvad jeg skal spise inden måltidet



	NU	MÅL
Vægt (opretholdelse)		
Talje-hofte-mål		
Kropsform		

DAG #1 .....

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

.....

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Vidste du, at
nødder og kerner er en god **kilde**
til energi og **mineraler**?

HOLD ØJE MED DIN DAGLIGE INDSATS

DAG #2

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Ja, du kan godt!

DAG #3

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Sådan,
du klarer det så flot!

Glem ikke at LEVE!
Træk vejret ind og ud, når du er stresset.

DAG #4 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Tips

10 smarte tips til at begrænse mættet fedt

	BYT DET UD		MED DET HER
1	Fed ost	→	Fedtfattig hytteost eller quark med rå grøntsager
2	Budding	→	Yoghurt med et stykke frugt + chiafrø
3	Chips	→	Fuldkornskiks med grøntsagsdip eller humus
4	Muffins	→	Banan- og yoghurtmuffins
5	Almindelig burger	→	Grøntsagsburger med linser eller kikærter
6	Tunssalat	→	Tun blandet med yoghurt, peber og forårsløg
7	Salami, leverpostej, bacon	→	Skinke, skiveskåret oksekød, skiveskåret kylling osv.
8	Hakket kød (svin & lam)	→	Hakket oksekød
9	Kage	→	Yoghurtkage med æbler
10	Sødmælk	→	Skummetmælk

Tag dig tid til det, du elsker

- ✔ Læs en bog
- ✔ Drik en kop te
- ✔ Gå tur med hunden eller børnene
- ✔ Tal med dine venner
- ✔ Tag et langt bad
- ✔ Sid i solen
- ✔ Brug tid med dem, du elsker
- ✔ Tænd op, når det bliver koldt
- ✔ Tænd stearinlys, når du er hjemme

DAG #5

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Glem ikke
at træne i dag!

HOLD ØJE MED DIN DAGLIGE INDSATS

DAG #6

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Glem dine problemer,
så du kan nå dine mål.

DAG #7 .....

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

.....

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Ja, du er smuk!

DAG #8 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

Intet vigtigt er nogensinde blevet gennemført på en dag...

DAG #9 .....

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

.....

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Find **din indre ro**
mindst en gang dagligt.

DAG #10

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Byt fine produkter ud med deres tilsvarende **fuldkornsprodukt**: de er gode kilder til fibre og vitaminer!

Tips

Første trin til at forbinde krop og sjæl

Træk vejret ind og ud, i fem minutter to gange dagligt

Find et stille sted

Sid eller læg ned i en behagelig stilling

Luk dine øjne

Lyt til dit åndedræt

Hold fokus på luften, der bevæger sig ind og ud af lungerne

Hvis der kommer nye tanker så byd dem velkommen og læg dem til side

Fokuser igen på åndedrættet

Lyt til din krop, i et minut et par gange om dagen

Sæt små sedler op forskellige steder
På din computer, dit vandglas,
din telefon, i bilen, på køleskabet,
på spejlet...

Tag en dyb indånding, hver gang, du ser en seddel

Og spørg dig selv:

- Hvordan har jeg det lige nu?
- Hvordan er min holdning?
- Hvordan sidder eller står jeg?

DAG #11

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Du har brug for godt humør og positive tanker.

DAG #12 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Spis **fem gange** dagligt.

DAG #13

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

DAG #14

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Sæt **en flaske vand på dit skrivebordet,** og drik den inden du går fra kontoret.

DAG #15

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Du har brug for **godt humør** og **positive tanker**.

DAG #16 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Spis **fem gange** dagligt.

DAG #17

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

DAG #18

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Sæt **en flaske vand på dit skrivebordet,** og drik den inden du går fra kontoret.

DAG #19

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Du har brug for godt humør og positive tanker.

DAG #20 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Spis **fem gange** dagligt.

DAG #21

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

DAG #22

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Sæt **en flaske vand på dit skrivebordet,** og drik den inden du går fra kontoret.

DAG #23

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Du har brug for godt humør og positive tanker.

DAG #24 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Spis **fem gange** dagligt.

DAG #25

SPIS

Hvad har du spist i dag?

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

DAG #26

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Sæt **en flaske vand på dit skrivebordet,** og drik den inden du går fra kontoret.

DAG #27 .....

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

.....

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Du har brug for **godt humør** og **positive tanker**.

DAG #28 .....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Spis **fem gange** dagligt.

DAG #29 .....

SPIS

Hvad har du spist i dag?

.....

.....

.....

.....

.....

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

.....

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEV LIVET

Hvordan har du det?

DAG #30

BEVÆG DIG

Din træningstracker

Type

Varighed

Intensitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SPIS

Hvad har du spist i dag?

LEV LIVET

Hvordan har du det?

Sæt **en flaske vand på dit skrivebordet,** og drik den inden du går fra kontoret.

Råd og vejledning til sund mad

- Lav indkøbslister **på forhånd**
- Tag ikke i supermarkedet **på tom mave**
- **Hold dig til listen,** og køb ikke ekstra mad
- Tilføj noget særligt **for at gøre dine opskrifter mere spændende**, som nødder, kerner, krydderier eller tang
- Tag i supermarkedet **på gåben eller påcykel**
- **Undgå** afdelingerne med snacks, chips og alkohol
- **Tilføj frugt og grønt** til listen hver gang
- Glem ikke dine **sunde snacks!**

Indkøbsliste

PROTEINER

FRUGT OG GRØNTSAGER

ANDET

KORN, NØDDER, BRØD OG OLIE

Indkøbsliste

PROTEINER	FRUGT OG GRØNTSAGER

ANDET	KORN, NØDDER, BRØD OG OLIE

Indkøbsliste

PROTEINER

FRUGT OG GRØNTSAGER

ANDET

KORN, NØDDER, BRØD OG OLIE

Indkøbsliste

PROTEINER

FRUGT OG GRØNTSAGER

ANDET

KORN, NØDDER, BRØD OG OLIE

Indkøbsliste

PROTEINER	FRUGT OG GRØNTSAGER

ANDET	KORN, NØDDER, BRØD OG OLIE

Tips

10 måder at være fysisk aktiv på, når du ikke har tid

1. Tag trapperne i stedet for elevatoren og tal med dine kolleger i stedet for at e-maile dem
2. Parker din bil længst væk på parkeringspladsen
3. Spænd ballerne 10 gange mens du sidder ned i bilen eller på arbejde
4. Bevæg kroppen i bilen, når du sidder i kø
5. Brug et løbebånd, du kan sætte din computer på og gå (eller løb langsomt) mens du arbejder
6. Stå op, når du taler i telefon, gå rundt på kontoret
7. Bed om et stående møde: det kan have en positiv effekt på møder
8. Tag en hurtig gåtur, når du skal fra ét sted til et andet
9. Sæt musik på og bevæg din krop, når du laver mad
10. Hop op og ned, mens du børster tænder

Byt afslapning ud med **bevægelse!**

My TR90® Highlights

Start, hvor du er
i dag, og slut
90 dage efter, hvor
du gerne vil være!

TR90®

PHARMANEX®

86509371