DIN PROGRAM GUIDE

SPIS - BEVÆG DIG - LEV LIVET

TR90®

PHARMANEX®

Forbered dig
på at forstå din forandring?

LAD OS KOMME I GANG

HVORFOR HJÆLPER MÅLSÆTNINGER DIG MED AT OPNÅ DIN LIVSSTILSFORANDRING ? 4

SPIS

SÅDAN SKABER MAN ET SUNDT MÅLTID 5
OPBYG 6
TANK OP 9
BESKYT 11
TR90®-KOSTPLAN 13
10 TIPS TIL AT HOLDE FOKUS NÅR DU REJSER 15
DERFOR BØR DU BRUGE CHIA I DIN KOST 16
DERFOR MÅ DU GODT SPISE ET MELLEMMÅLTID 17
OTTE GRUNDE TIL DEN EVIGE SULT & HVORDAN MAN BEKÆMPER DEN 18

BEVÆG DIG

DERFOR BØR DU SIGE JA TIL SPORT! 19
HVAD ER DEN IDEELLE FEDTFORBRÆNDINGSPULS? 21
HVILKE TYPER TRÆNING GIVER HVILKE RESULTATER? 23
TRE INTENSIVE INTERVALTRÆNINGSPAS 24
KLAR, PARAT, START: ØVELSER TIL TENNISSPILLERE 25
MYTER OM SVØMNING 26
SÅDAN LAVER DU EN TRÆNINGSPLAN 27
ERNÆRING OG SPORT: VIGTIGE PUNKTER 28
OTTE TIPS TIL AT OVERVINDE ET VÆGTTABSPLATEAU 29
SPORT DER FREMMER GOD SØVN 30
FEM MÅDER TIL AT FÅ TRÆNINGSLYSTEN TILBAGE 31

LEV LIVET

KROP & SJÆL 33
DET HANDLER OM AT FINDE DEN RIGTIGE BALANCE 34
TRIN MOD LYKKEN 35
MINDFULNESS, DER GIVER BEDRE TRÆNING 36
SÅDAN OVERKOMMER DU FERIESTRESS 37

LAD OS KOMME I GANG

Hej!

Vi er super glade for at have dig med i programmet :-)!

Du er klar til at tage dig godt af dit helbred og din krop ved at kombinere tre vigtige aspekter: **kost, træning** og **velvære.** Ved hjælp af disse tre ting vil du opnå en god balance i livet, få det bedre og leve mere sundt.

Programmet vil introducere dig for en hel **ny livsstilstilgang**, en omfattende måde at ændre dit liv på. Det handler om at finde balancen mellem de tre fundamentale aspekter **SPIS**, **BEVÆG DIG og LEV LIVET** og at kombinere dem i din **daglige rutine.** Bare rolig, vi gør det sammen, **et trin ad gangen!**

Det bliver en vigtig forandring med lovende og **spændende udfordringer.** Du vil opleve, at **forandringen** er det hele værd.

Der er tre fundamentale aspekter,
der er essentielle for et **sundt og langt liv.**

SPIS

Det kræver god næring at dække alle dine behov og **forebygge mangel**.

BEVÆG DIG

Daglig træning giver dig mere energi og er den eneste måde, hvorpå du kan opnå dit **kropsmål.**

LEV LIVET

Lad krop og sjæl gå op i en højere enhed og hjælpe dig **med at finde lykken.**

HVORFOR HJÆLPER MÅLSÆTNINGER DIG MED AT OPNÅ DIN LIVSSTILSFORANDRING?

Har du allerede prøvet forskellige 'mirakelkure' for at tabe et par kilo, for blot at tage vægten på efter et par uger? Du er ikke den eneste! Men nu skal der ændres metode.

DIN KROP, **DIT MÅL**

Succes lander ikke bare for dine fødder, du skal arbejde for den! Men hvad, hvis det er din tur til at få succes? Det første trin er **at tage kontrol over din kost og ændre de dårlige vaner.** Det er vigtigt, at du sætter et realistisk mål og giver dig selv ressourcerne til at opnå det!

Vores bedste tip er at vælge **det rette øjeblik:**

- Særlige tidspunkter på året kan være ekstra svære! Fra november til januar er din chance for succes udfordret af julemåneden og vintersæsonen. Så vælg det tidspunkt på året, der passer bedst til din udfordring.
- Oprids grundreglerne! Det er et faktum, at folk, der sætter et specifikt og realistisk mål, opnår bedre resultater end dem, der ikke gør!

HVORFOR VIRKER DET?

Hvis du vælger en målvægt vil du:

- **Være mere aktiv i hverdagen**, og gå oftere.
- Vej dig selv **oftere**, hvilket vil hjælpe dig med vægttabet.

Det er op til dig!

SPIS

SÅDAN SKABER MAN ET SUNDT MÅLTID

Mad kan opdeles i tre kategorier, der hver især spiller forskellige roller og er **vigtige for det gode helbred: Opbyg, tank op og beskyt**. Opdel dit madindtag til **tre hovedmåltider** og **to snacks,** så din krop vil få mere energi, og du vil føle dig i bedre form!
Måltidernes sammensætning ændres i løbet af dagen, fordi kroppen bruger forskellige næringsstoffer alt afhængig af tidspunktet. Til morgenmad har vi for eksempel brug for mere **energi** til at vække kroppen og aktivere hjernen.

GOD NÆRING **HELE DAGEN**

= 5 x opbyg + 1 x tank op + 4 x beskyt + 1 x TR90® M-BAR

En praktisk måde **at få et fuldkomment og lækkert måltid på**:

- En TR90® M-Bar giver din krop minimum **30 % af den næringsmæssige referenceværdi for vitaminer og mineraler**, og den indeholder kulhydrater, protein og fedt
- Den kan spises en gang dagligt som **måltidserstatning,** og den hjælper dig, som del af velværeprogrammet, med **at opnå en sund livsstil** i forbindelse med din kur.

HVAD BESTÅR EN **IDEEL MENU** AF?

Morgenmad + Snack + Frokost + Snack + Aftensmad

Du kan finde mere information om de tre kategorier – opbyg, tank op og beskyt – på de følgende sider.

OPBYG

> Proteiner er **musklernes byggesten**.

Kostplanen baseres på **et højt proteinindtag**, der giver din krop de nødvendige næringsstoffer, den skal bruge til at producere muskler, opretholde en sund vægt og undgå tab af ikke-fedtholdig masse, når du taber vægt.

OPLEV **PROTEINERS STORE EFFEKT**

Proteiner spiller en stor rolle for helbredet. Som du nok ved, er proteiner vigtige næringsstoffer, der **opbygger og reparerer kropsvæv**. De bruges også til **at transportere oxygen** og beskytte kroppen mod sygdom, da de støtter et **sundt immunsystem**. Vidste du**, at 20 % af en gennemsnitlig persons samlede kropsmasse består af proteiner*?**
Da de har en kort levetid, skal de erstattes og genopbygges ofte. Her kommer kosten ind i billedet. Proteinkilder inkluderer:

Animalske fødevarer:	Vegetabilske fødevarer:
kød, kylling, fisk og skaldyr, mælkeprodukter	bønner, bælgfrugter, kornprodukter, nødder, kerner og plantebaserede drikkevarer

HVILKE PROTEINER ER BEDST?

Et protein er bygget op af mange forskellige aminosyrer. Som et **tog med forskellige vogne**. Kroppen kan ikke selv producere alle de forskellige typer aminosyrer; dem vi ikke selv kan producere kaldes essentielle aminosyrer og skal indtages via mad. **Varier dine proteinkilder** for at sikre et godt indtag af alle aminosyrer.

Proteinbarer og shakes kan hjælpe dig med at **dække dine behov**. Disse indeholder **proteiner af høj kvalitet**, da de **har den rigtige balance** af aminosyrer og optages optimalt af kroppen.

Vidste du at?

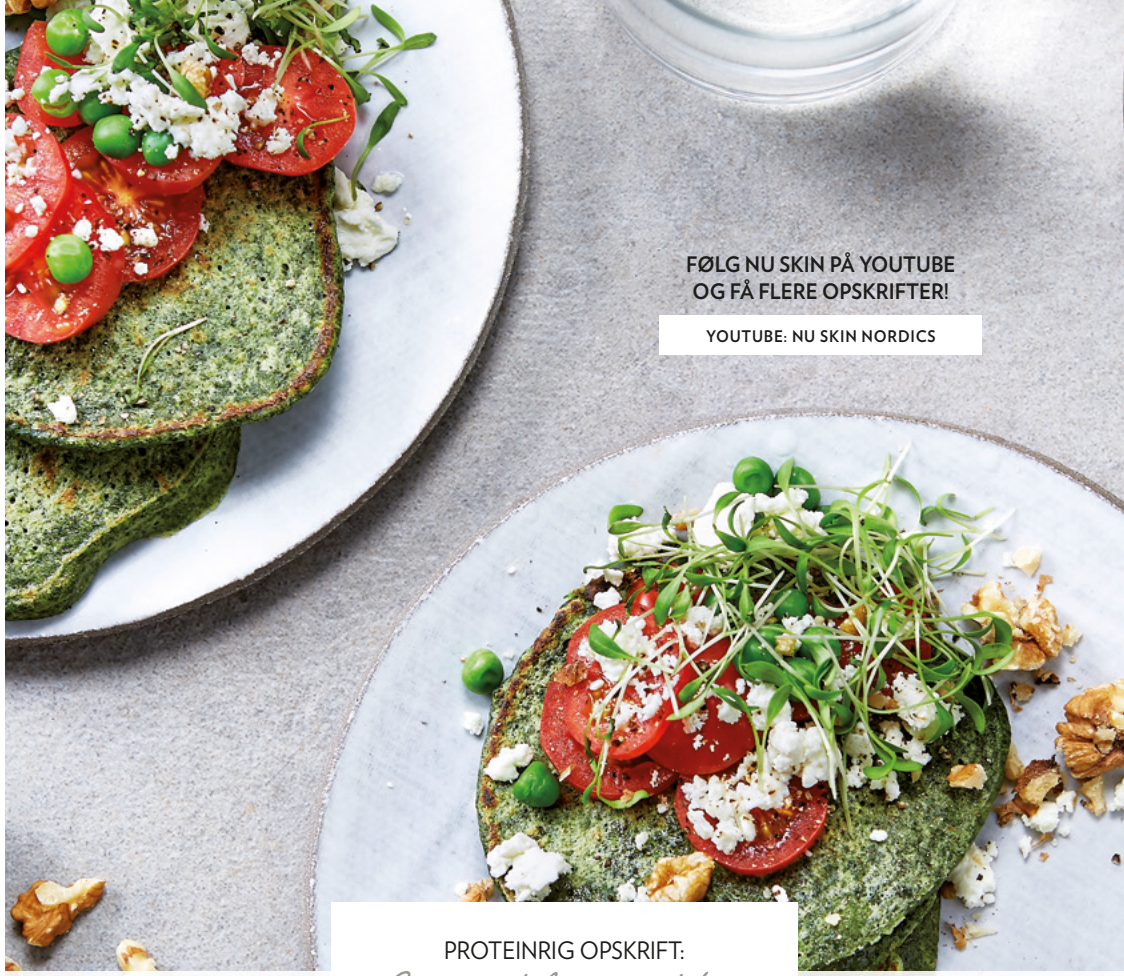
Hvis du ikke får nok energi fra fedt og kulhydrater, vil kroppen hente den energi, som den skal bruge, ved at nedbryde proteiner! Dette kan have en negativ effekt på dit helbred.

7 GRUNDE TIL, AT DU BØR SIGE JA TIL PROTEINER*

1. De er essentielle for et godt helbred og **immunsystemet**
2. De opbygger og **reparerer kropsvæv**
3. De **reparerer muskelskader**
4. De **nedsætter muskeltab** forbundet med aldring
5. De sikrer **opretholdelse af muskelmasse** i forbindelse med vægttab
6. De øger **mæthedsfornemmelsen**, hvilket kan støtte en **vedligeholdelse af vægten**
7. De får dig til at føle dig vågen via **produktionen af serotonin**

* Det er vigtigt at holde øje med dit proteinindtag, da for meget protein kan påvirke nyrerne negativt. Følg retningslinjerne for proteinindtag angivet i portionsvejledningen; den giver dig en oversigt over de forskellige proteinkilder, samt den anbefalede portionsstørrelse angivet i håndfulde.

Spis fedtfattige proteiner jævnt fordelt i løbet af dagen. Dette vil hjælpe din krop med at absorbere dem!



FØLG NU SKIN PÅ YOUTUBE OG FÅ FLERE OPSKRIFTER!

YOUTUBE: NU SKIN NORDICS

PROTEINRIG OPSKRIFT:

Spinatpandekager med feta

VEGETARISK

INGREDIENSER

- 75 g mel
- 160 g frisk spinat (eller 100 g kogt)
- 1 kop skummetmælk (240 ml)
- 1 stort æg
- 1 spiseskefuld olie
- 1 pakke feta (125 g)
- 4 tomater
- 4 spiseskefulde valnødder
- Kanel
- Peber

VEJLEDNING

- Tilbered spinaten på en pande med 2 spiseskefuld vand. Tilføj peber og kanel.
- Bland spinaten med mælk og rør til blandingen er jævn.
- Pisk mel og æg sammen. Tilføj spinatblandingen, så dejen bliver tyk.
- Opvarm en slip-let-stegepande på middel varme og tilføj olie. Tilføj dejen med en øseske og steg den som en pandekage.
- Vend pandekagen og steg begge sider til de er gyldenbrune.
- Vask tomaterne og skær dem i skiver.
- Smuldr fetaen.
- Server pandekagen mens den er varm med feta, tomater og valnødder.

TANK OP

> Kulhydrater og fedt giver dig den **energi**, du har brug for.

DEN RETTE BALANCE, DER GIVER DIG MERE ENERGI

En voksen person, der træner regelmæssigt har i gennemsnit et energibehov på omkring **2000 kcal** om dagen. Kroppen har brug for energi til at udføre dens **funktioner** og klare sig igennem dagen. Når vores kalorieindtag er mindre end de kalorier, vores krop bruger dagligt, forbrændes der fedt. Dette resulterer i **vægttab**. Omvendt øges kropsvægten, hvis dit kalorieindtag er større end den energi, du forbrænder. For at opretholde din vægt, skal du **ramme den rette balance mellem dine behov (eller den energi, duforbrænder hver dag) og dit daglige energiindtag**.

Forbrændt energi = Energiindtag
= Opretholdelse af vægt

Vi får det meste af vores energi fra **fedt** og **kulhydrater**:

Fedtstoffer (animalske og vegetabilske):
olie (olivenolie, rapsolie, kokosolie osv.), smør, nødder og kerner, peanutbutter, fedtholdigt kød, forarbejdet mad osv.

Kulhydrater:
morgenmadsprodukter (mel, brød, pasta osv.), ris quinoa, havregryn, kartofler osv.

Det er vigtige bestanddele i et sundt og balanceret kostmønster. Udover at bidrage med energi, er de også gode kilder til andre næringsformer så som **vitaminer** (A, D, E og K) og **mineraler** (jern, fosfor og så videre).

Proteiner er også en kilde til kalorier, men kroppen bruger dem kun som energikilde, hvis dit fed- og kulhydratindtag ikke er stort nok. Proteiner er primært ansvarlige for opbygning og genoprettelse af kroppen og musklerne.

FØLG NU SKIN PÅ YOUTUBE OG FÅ FLERE OPSKRIFTER!

YOUTUBE: NU SKIN NORDICS

MORGENMADSOPSKRIFT:
Labneh

GLUTENFRI VEGETARISK

INGREDIENSER

- 125 g gedemælksyoghurt
- 1 spiseskefuld granatæblekerner
- 3-4 sorte oliven
- 1 spiseskefuld cashewnødder, mandler eller pistacienødder
- 1 spiseskefuld olivenolie
- Et drys za'atar eller sesamfrø
- Salt

FREMGANGSMÅDE

- Læg et klæde over en si (eller alternativt, flere lag ostelærred). Placér i en medium størrelse skål. Drys salt i yoghurten og hæl den ned i klædet. Saml hjørnerne og bind dem sammen for at dække yoghurten. Lad den dræne i køleskabet i 24 timer.
  Pres forsigtigt overskydende væsker ud. Yoghurten bliver meget tyk.
- Hak cashewnødderne (eller andre nødder) med za'ataren (eller sesamfrøene).
- Drys blandingen over din labneh og tilføj oliven, granatæblekerner og olivenolie.

BESKYT

Dæk dine behov & boost dit immunsystem!

› Vitaminer og mineraler er essentielle for **immunsystem & sundhed**.

PLEJ DIN KROP & **OPTIMER** DIN SUNDHED

Selvom du kun har behov for små mængder, så spiller **vitaminer og mineraler** en stor rolle for vores helbred. De hjælper os med **immunsystemet**, **vækst** og **vores kropsfunktioner**! **Frugt og grøntsager** er de vigtigste kilder til vitaminer og mineraler! Men fuldkorn, mælk (og mælkeprodukter), kerner og nødder indeholder også vigtige mikronæringsstoffer. Hvordan kan du dække dine behov og booste dit immunsystem?

Spis dagligt
- ✔ 2 - 3 portioner **frugt**
- ✔ 300 - 400 g **grøntsager**

FAKTA OM VITAMINER & MINERALER

- **Mad** er den primære kilde til vitaminer og mineraler.
- Selvom vi kun har brug for **små mængder** vitaminer og mineraler, viser studier, at vi ikke spiser nok frugt og grønt til at dække vores behov.
- **Mangel** på vitaminer og mineraler kan være uopdaget i mange år. **Regelmæssige blodprøver** er nødvendige for at opdage vitaminmangel.

En blanding af ingredienser, der får dig startet godt op med TR90®-programmet. Hjælper dig med at holde fokus på dine vægtmæssige mål og gør dig parat til vedvarende succes. Hver dag er en ny rejse mod din forandring. Lad os komme i gang!

FØLG NU SKIN PÅ YOUTUBE OG FÅ FLERE OPSKRIFTER!

YOUTUBE: NU SKIN NORDICS

OPSKRIFT MED FLERE VITAMINER OG MINERALER:

Salat med marinerede rejer

GLUTENFRI LAKTOSEFRI

INGREDIENSER

- 24 pillede rejer (300 g)
- 2 limefrugter
- 2 cm ingefær
- 1 spiseskefuld honning
- 1 spiseskefuld soja
- 1/4 bundt forårsløg
- 1 spiseskefuld olivenolie
- 150 g bønnespirer
- 200 g sukkerærter

VEJLEDNING

- Pres limefrugten og skær ingefæren i små stykker.
- Bland limejuicen, ingefæren, sojasovsen og honningen i en stor skål.
- Bland rejerne sammen med limemarinaden med en ske. Dæk skålen til og sæt den på køl i 30 minutter.
- Opvarm olien i en wok eller pande og tilføj de hakkede forårsløg, sukkerærterne og bønnespirerne. Steg dem i 15 minutter og tilføj derefter rejerne. Kog yderligere op i fem minutter.
- Hæld en smule soja på.

TR90® KOSTPLAN

Nu da du har denne vide, kan du starte med at **skrive dine nuværende kostvaner ned** og **revurdere dem lidt efter lidt**. Spiser du noget i forvejen, der allerede passer ind i programmet? Hvad kan du nemt tilføje, og hvad skal du ændre?
Vil du prøve en **god plan**? Vi giver dig nogle idéer på de næste par sider, men husk, at **programmet er fleksibelt**, og at disse muligheder kan bruges efter behov. For at opnåde **bedste resultater på lang sigt**, bør du finde ud af, hvad der er bedst for dig, og hvordan du kan **inddrage det i din kostplan, så det bliver et realistisk mål for dig**.

GOD NÆRING **HELE DAGEN**

= 5 x opbyg + 1 x tank op + 4 x beskyt

+1 x TR90® M-BAR (= 1 x opbyg + 1 x tank op + 1 x beskyt)

Når du deler dit proteinindtag op i løbet af dagen, forbedrer du optagelsen, da kroppen kun kan optage en vis mængde ad gangen.

MORGENMAD

✔ **2 x opbyg + 1 beskyt + 1 tank op**
+ 1 TR90 JS* + 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- 2 æg eller 1 kyllingefilet og en håndfuld quinoa, tofu eller linser eller 2 x 4 spiseskefuld kvark eller skyr***
- 1 skive rugbrød eller knækbrød, 1 lukket håndfuld mandler, rå nødder eller grød
- 1 håndfladefuld frugt (2 mandariner, 1 æble eller 6 ananaskirsebær)

SNACK

✔ **1 x opbyg + 1 x beskyt**

- 1 yoghurt (125 g), 4 spiseskefuld kvark eller skyr eller et glas mælk
- 1 skål suppe eller 1 håndfladefuld rå grøntsager (selleri, gulerødder, blomkål, agurk, radise) eller 1 håndfladefuld frugt (2 abrikoser, 1 appelsin, 1 nektarin)

* Drik hver morgen de første 15 dage af programmet.
** Opnå de bedste resultater ved at tage dem 15 minutter inden et måltid. Se venligst anbefalingerne for dagligt indtag på produkternes etiket.
***proteinrig islandsk yoghurt

FROKOST

✔ **1 x opbyg + 1 x beskyt + 1 x tank op**
+ 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- TR90® M-bar

SNACK

✔ **1 x beskyt**
+ 1 TR90 COMPLEX F**

- 1 skål suppe eller 1 håndfladefuld rå grøntsager (selleri, gulerødder, blomkål, agurk, radise) eller 1 håndfladefuld frugt (1/2 banan, 1 pære, 2 kiwier)

AFTENSMAD

✔ **2 x opbyg + 1 x beskyt**
+ 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**

- En portion laks eller hvid fisk på størrelse med to håndflader, eller en håndfladefuld kød og en håndfuld quinoa, eller 1 håndfuld bønner og 1 håndfuld feta, eller 1 håndfladefuld rejer og 4 spiseskefulde yoghurt eller skyr osv.
- 1 håndfladefuld (squash, aubergine, peberfrugt, salat, broccoli)

Gennemfør din rejse med TR90® Complex C & Complex F**.**
Boost dit vitamin- og mineralindtag & plej dit helbred.

VÆLG DET BEDSTE & DEN RETTE **PORTIONSSTØRRELSE**

Hvordan måler du nemmest ting, uanset hvor du er? Med **hånden**, selvfølgelig! Alle har brug for forskellige portionsstørrelser, og størrelsen på din hånd står godt i forhold til resten af din krop, hvilket gør den til den perfekte måleenhed.

MÆNGDE AF:

Animalske proteiner | Vegetabilske proteiner | Kulhydrater | Frugter og grøntsager

** Opnå de bedste resultater ved at tage dem 15 minutter inden et måltid. Se venligst anbefalingerne for dagligt indtag på produkternes etiket.

10 TIPS TIL AT HOLDE FOKUS NÅR DU REJSER

En ændring i dine rutiner kan have stor indflydelse på dine kostvaner.
Her er 10 nemme tips, du kan følge på rejsen!

1. Har du booket en all-inclusive pakkeferie? Så vælg altid **grøntsager** og hold dig til **små portioner** kød og bælgfrugter. Vælg mad, der er bagt i ovnen, grillet eller dampet og ikke stegt. Og spis frisk frugt til dessert.
2. Hav følgende på værelset: **frisk frugt**, **fedtfattige mælkeprodukter** (yoghurt, hytteost osv.) eller **plantebaserede alternativer** (soja, mandler, havre osv.) og **fuldkornsmorgenmad** (havre, quinoa osv.).
3. Køb mad, så du kan lave dine **egne måltider**.
4. Undgå for meget alkohol: 1 mediumstørrelse glas = 10 g alkohol = + /- 70 kcal
5. Forbered **sunde madpakker** og snacks, der er nemme at tage med på tur.
6. Planlæg hvor du stopper... og spis!
7. Restaurantportioner er ofte store. Spis mindre portioner, og hold dig til en portion.
8. Prøv noget nyt på grillen: grillet laks, marineret tofu eller grillspyd med svinekød. Spis kylling- eller kalkunburger. Grill røde peberfrugter, squash, aubergine, ferskner og ananas.
9. **Spis en salat, hver dag!** Det er nemt og bekvemt at ændre dine vaner og nyde dine yndlingsgrøntsager på ferien!
10. **Drik sunde ting**: vand, urtete, iste, smoothies og kaffe uden mælk, sukker eller sirup har færre kalorier end sukkerholdige drikke og andre tørstslukkende alternativer.

DERFOR BØR DU BRUGE CHIA I DIN KOST

Chiafrø er sidste skrig, og det er der en god grund til! Frøene der er populære på Instagram, stammer fra Mexico og er en **god kilde til flavonoler**, der er **effektive antioxidanter**. Chiafrø indeholder også **masser af protein**, **omega-3-fedtsyrer** og **fibre**, og så er de en god kilde til **magnesium** og en meget god kilde til **kalcium**.

GIV DIN MAD **ET BOOST**!

Dette lille frø, der ikke smager af meget, er nemt at drysse på krydrede eller søde retter. Du kan putte dem på **salaten** og i **smoothies**, men de kan også blive til lækre **buddinger**, **saucer** eller **mousse** på grund af deres evne til at blive til gelé.
Mens mangel på smag normalt ikke er en god ting i forbindelse med madlavning, så er det i chiafrøenes tilfælde en fordel, da du nemt kan bruge dem i dine yndlingsretter uden at ændre på smagen. Det gælder også havregryn, toast eller røræg, supper eller ovnbagte retter.

HVOR FINDER MAN DEM?

Du kan købe brune eller hvide chiafrø i mange butikker. Man kan også købe malet chia, der skal på køl efter åbning for at bevare omega-3-indholdet.

DERFOR MÅ DU GODT SPISE ET MELLEMMÅLTID

Er et mellemmåltid **virkelig så slemt**, og vil det påvirke dit vægttab? Nej, selvom svaret ikke er så simpelt. **Om et mellemmåltid er godt,** kommer an på, hvordan du griber det an.

HVIS DIN KUR ER **FOR STRENG** ER DER STØRRE SANDSYNLIGHED FOR, AT DU GIVER OP

At holde vægten, er lidt **ligesom at løbe et maraton**: træning vil hjælpe dig med at nå dit mål, men for meget træning kan være skadeligt! Det har også den modsatte effekt at forsøge at opnå et hurtigt vægttab. Derfor bør du også **slappe af** en gang imellem. Så forbliver du motiveret. Du har arbejdet hårdt for din snack. Så **nyd hvert sekund af den,** og se det ikke som et nederlag!

MÅDEHOLD ER BEDRE END AFSAVN

Snydedage virker for nogle, både fysisk og mentalt. For andre er det faldgrupper, der skal undgås for enhver pris. Det vigtigste er, at **du kender dig selv!** Hvis du ikke har et problem med, at det er okay at snyde en gang imellem, og hvis snydedage ikke **underminerer dine bestræbelser,** så gør det! Men hvis du er bange for, at det vil ændre din livsstil eller gøre den mindre sund, så undgå snydedagene. Vælg i stedet **små snacks eller måltider** i løbet af ugen.

LAD IKKE DINE **FØLELSER ØDELÆGGE KUREN**!

Hvis du **knytter følelser og madvaner sammen**, er der her nogle tips, **der kan styrke dig**:

1. Tag noter og identificer **dine følelser** og de situationer, hvor du tvangsspiser. Hvis du forstår, hvad der foregår, kan du **forhindre at det** sker igen!
2. Få hjernen med: Det tager cirka 20 minutter at nyde et måltid og beslutte at stoppe med at spise igen. Så **tag dig tid til at spise** og tyg din mad, så du ved, **hvor sulten du egentlig er**.
3. Snyd kroppens madlyster: **find på noget andet at lave** for at holde hjernen beskæftiget.
4. **Undertryk ikke dine følelser**: anerkend og oplev dem i stedet for at begrave dem i mad. Tilgiv dig selv, **giv aldrig op**, og ryk videre!

8 GRUNDE TIL DEN EVIGE SULT & HVORDAN MAN BEKÆMPER DEN

1. Du spiser ikke nok fibre
   - Vælg **fuldkornsmorgenmad** i stedet for hvide alternativer; spis rå grøntsager og friske frugter.
2. Du spiser ikke fem gange om dagen
   - Spis **3 hovedmåltider + 2 snacks** hver dag
3. Du spiser ikke nok protein
   - Se **portionsguiden,** og den anbefalede proteinholdige mad.
4. Du spiser store portioner i stedet for små portioner i løbet af dagen
   - Din mave er vant til store portioner og er blevet udvidet. Det tager tid, før maven får sin normale størrelse igen og **bliver vant til mindre portioner**.
5. Du drikker ikke nok vand
   - Tag en **halvanden liters vandflaske** med dig overalt (= 8 glas med 200 ml / dagligt). Drik hele dagen og drik resten af den, inden du går i seng. Vand er det bedste, du kan drikke. Opfrisk din drink med frugter og smag (f.eks. rosmarin og hindbær, citron og appelsin osv) og drik te, kaffe eller suppe, så du får tilstrækkelig væske.
6. Du tror, du er sulten, men det er du ikke rigtig
   - **Lyt til din krop** og spørg dig selv inden du spiser: Spiser jeg fordi jeg er sulten?
7. Du spiser for hurtigt; din hjerne når ikke at modtage signal om, at du er mæt.
   - Lær at **spise langsommere**, se hvad du spiser, og læg kniv og gaffel fra dig efter hver bid.
8. Du spiser ikke på de rigtige tidspunkter
   - **Opdel dit madindtag konsekvent** så du ved, hvor mange timer, der går mellem hvert måltid. Glem ikke at spise en **snack** efter fysisk aktivitet.

BEVÆG DIG

DERFOR BØR DU SIGE JA TIL SPORT!

Godt, du er allerede nået langt.
Godt arbejde :-) Vi er glad for at have dig med.

Lad os bevæge os lidt, inden vi starter med at læse om det aktive del af programmet!

› Op og stå, stå på tæer og løft armene højt over dit hoved. Hop 3 gange.
Færdig? OK, nu kan du læse videre.

Du har sikkert hørt meget om **sundhedsfordelene ved træning og sport**. Vi har opremset dem nedenfor for at vise dig, at træning og sport er **vigtige dele** af **hverdagen**.

- ✔ **Kontrollerer vægten**
- ✔ **Beskytter mod sygdomme** (fedme, hjerte-kar-sygdomme, kræft, diabetes osv.)
- ✔ **Booster energien**
- ✔ **Fremmer bedre søvn**
- ✔ **Forbedrer en god kropsform**
- ✔ **Forbedrer humør og velvære**

VÆLG HVAD DER PASSER BEDST TIL DIG & ALLE NÆRINGSSTOFFERNE FRA ET SUNDT MÅLTID

15 %
RABAT

Få 15 % rabat på TR90® M-Bars tilgængelig med Chocolate.

Gyldig ved køb af
2TR90® M-bar 30-stk.

Kode 1 til
din første 30-stk.

Kode 2 til
din anden 30-stk.

Indtast din unikke kampagnekode*
på www.nuskin.com

* Hver kampagnekode giver dig 15 % i rabat på en pakke med 30 TR90® M-bar, så længe lager haves. Der kan kun bruges en kampagnekode pr. køb af et TR90® 90-Day Chocolate-sæt og kun af det Nu Skin-ID, der købte sættet hos Nu Skin.
Man kan kun bruge en kampagnekode per ordre. Tilbuddet gælder ikke i forbindelse med andre tilbud, rabatter eller kampagner.
For at få 15 % rabat skal du blot indtaste kampagnekoden i feltet "kampagnekode", når du når til indkøbskurven i webshoppen.

HVAD ER DEN IDEELLE FEDTFORBRÆNDINGSPULS?

Mål din puls for at få et overblik over din træningsintensitet. Hvordan får du den helt rette puls, der forbrænder fedt, så du kan komme i gang med at tabe dig? Se denne guide!

GRUNDPRODUKTER

Din krop forbrænder stadig fedt. Men den er også en effektiv maskine, der udnytter den energi, den indtager. Med andre ord, hvis du skal tabe dig, skal du være **mere aktiv**. Din puls er en indikator for dit aktivitetsniveau, hvilket betyder, at jo mere du træner, jo højere vil din puls være.

Der er tre pulszoner:

1. **Hvilepuls** (antal slag per minut, når du hviler)
2. **Målpuls** (perfekt til fedtforbrænding)
3. **Maks. puls** (træn ikke hårdere end dette)

JO MERE TRÆNING, JO MERE FORBRÆNDER DU!

Den **ideelle puls** er mellem 60% og 80% af din maksimale puls. Mens din krop forbrænder en højere procentdel kalorier fra fedt under lavintensitetstræning, så forbrænder den flere kalorier og du vil tabe vægt hurtigere under højintensitetstræning.
Men det er meget bedre for dit helbred, hvis du ikke kun dyrker højintensitetstræning: **afveksling er træningens krydderi**.

HVORDAN UDREGNER MAN **SIN MÅLPULS**

1. Start med at tælle din maksimale puls, der er 220 minus din alder.
2. Hvis du lige er gået i gang med din vægttabsrejse, bør du gå efter en målpuls, der er lidt lavere end 70% af din maksimale puls. American Heart Association anbefaler endda 50% for folk, der netop er startet.
3. Brug følgende formel: (220 – ALDER) * 0,7
   Et eksempel? Maksimumpulsen for en 25-årig tennisspiller er 195, hvilket vil sige, at hendes ideelle fedtforbrændingspuls er 195 x 0,7 eller 136.5 BPM (slag per minut).

HVILKE TYPER TRÆNING GIVER HVILKE RESULTATER?

UDHOLDENHEDSTRÆNING

Eller cardiotræning

✔ Aktiverer vejrtrækning ✔ Accelererer pulsen

›**Generel form & velvære, fedtforbrændende & vægtkontrollerende**

For eksempel: rask gang, jogging, cykling, svømning, triatlon osv.

VÆGTTRÆNING

Eller styrketræning

✔ Styrker musklerne

›**Forbedrer generel styrke & toner kroppen**

For eksempel: vægtløft, squats, planke, bro og benløft til siden osv.

BALANCE OG FLEKSIBILITET

✔ Styrker indre muskler ✔ Bevægelsesfrihed

›**For at forhindre skader, aldersrelateret reducering i daglige aktiviteter og muskelstivhed**

For eksempel: yoga, tai chi, stå på en fod, stræk osv.

Vidste du at?

Disse øvelser kombinerer de fundamentale faktorer **BEVÆG DIG** og **LEV LIVET** da de **forbinder krop og sjæl**. Hold balancen og arbejd med fleksibiliteten:

- fokuser på holdning
- koncentrer dig om nuet
- skab kontakt til dit indre jeg
- tænk på at trække vejret ind og ud

TRE INTENSIVE INTERVALTRÆNINGSPAS

HIIT (High Intensity Interval Training) baseres på **tidsrum med hurtige og intense træningsøvelser, afbrudt af korte hvileperioder**. HIIT har en masse helbredsmæssige fordele, og så styrker det musklerne og er fedtforbrændende.

1. PLYOMETRISK ARMBØJNING

En god øvelse, der **styrker din øvre krop** og arbejder for bryst, triceps, skuldre og mavemuskler.

- Start i armbøjningsposition.
- Sænk langsomt kroppen mod gulvet, mens du bøjer albuerne indtil dit ansigt næsten, rører gulvet.
- Skub op så hurtigt så muligt.
- Klap i hænderne og land med hænderne i gulvet igen (hvis du tør).

2. DYNAMISK MAVEBØJNING

Denne øvelse, der er som en siddende eller modificeret mavebøjning, er en **god øvelse** til at få **pulsen** op.

- Lig på ryggen.
- Træk knæene mod brystet.
- Løft skuldrene fra gulvet og hold hænderne ved fødderne.
- Vend tilbage til udgangsposition og gentag.

3. SJIPNING

Sjipning er en komplet øvelse, der **aktiverer musklerne i ben, skuldre, overkrop og arme**. Der findes mange variationer. Hvordan sjipper man rigtigt?

- Hop kun et par centimeter over jorden, så der lige er plads nok til, at sjippetovet kan passere under fødderne.
- Hold albuerne tæt på kroppen mens du sjipper. Bevægelsen kommer fra håndled og underarme, ikke skuldrene.

Find den rigtige længde på sjippetovet ved at stå på det, hold i håndtagene og stræk armene opad. Dine håndled bør ikke nå højere end armhulen.

KLAR, PARAT, START: ØVELSER TIL TENNISSPILLERE

OPVARMNING ER ESSENTIELT

Det forbereder dit **hjertes** og **dine lungers** funktion, strækker dine **muskler**, **forbedrer koordinering** og bevægelse og **aktiverer nervesystemet**. Så du altid er frisk! Efter et par stræk, start med fem minutters let cardiotræning for at få pulsen op.
Lav udover **roterende stræk af overkroppen**, nogle **høje knæløft**, **lunges og stræk af benene,** og så er du godt varmet op.

TRE ØVELSER, DER **FORBEDRER STABILITETEN** OG **FOREBYGGER SKADER**

- **Sit-downs med en træningsbold**: en fremragende måde til at øge styrke og stabilitet, til når du skal smashe og serve.
- **Siddende diagonale twist af overkroppen**: øvelsen efterligner den roterende bevægelse, du bruger når du bruger baghånd eller server, og er en god måde at forbedre teknik og stabilitet.
- **Liggende bro og twist af overkroppen med bold**: denne øvelse forbedrer balancen.

MYTER OM SVØMNING

Alle kender de helbredsmæssige fordele ved svømning. Men hvad med **myterne om svømning,** der florerer på internettet? Her er en top tre:

MYTE nr. 1: DU BLIVER HØJERE NÅR DU SVØMMER

Professionelle svømmere **vælges for deres højde**. Bliver du højere af at svømme? Nej, sådan fungerer det ikke.

MYTE nr. 2: BUTTERFLY ER DEN BEDSTE MÅDE AT TABE VÆGT PÅ

brystsvømning, crawl, rygcrawl: alle former for svømning vil hjælpe dig med dit vægttab. Så i stedet for at kede dig fordi du altid skal lave den samme øvelse, hvorfor så ikke **veksle mellem de forskellige måder at svømme på?** Mulighederne er mange, og de vil **hjælpe dig med at tabe vægt** på en mere målrettet måde. Det hele er godt, bare du er i vandet!

MYTE nr. 3: MAN FÅR KRAMPE, HVIS MAN SVØMMER LIGE EFTER, MAN HAR SPIST

Selvom fordøjelsen leder blodet væk fra musklerne, vil de stadig virke som de skal. Og der findes **ingen dokumenterede sager,** hvor folk er druknet, fordi de havde spist for meget!

SÅDAN LAVER DU EN TRÆNINGSPLAN

af Nutrition & Sports team Food in Action*

Det er nemmere at opnå dine mål, hvis du laver en træningsplan. Sådan får du **en oversigt over dine træningssessions** og øvelser, så du undgår, kun at fokusere på en øvelse. Start altid din træning med fem til 15 minutters opvarmning, da du vil få **glæde af din træning, og da det vil forebygge skader**. Efter din træning er der 10 minutters cool down, mens dine muskler stadig er varme. Ind i mellem, kan du tilføje forskellige træningstyper (udholdenhedstræning eller styrketræning). Det vigtigste er at **skifte mellem de muskler**, du bruger regelmæssigt. For eksempel kan du kombinere vægtløft med squats og benløft til siden.

- Varm altid op i fem til 15 minutter
- Vælg en øvelse for hver af de store muskelgrupper
- Tilføj regelmæssige, men korte hvilepauser mellem øvelserne
- Stræk ud i minimum ti minutter efter din træning

Eksempel på ugeplan

MANDAG	= udholdenhedstræning
TIRSDAG	= styrketræning for hele kroppen
ONSDAG	= hviledag
TORSDAG	= styrketræning for hele kroppen
FREDAG	= hviledag
LØRDAG	= udholdenhedstræning
SØNDAG	= hviledag

Eksempel på udholdenhedstræning

+ 10 min. opvarmning
+ løb i 15 min.
+ 5 min. gang
+ cykling i 20 min.
+ 5 min. gang
+ løb i 15 min.
+ cool down i 10 min.

Eksempel på vægttræning

+ 15 min. opvarmning
+ 3 runder med:
  - 15 runder med squats
  - 12 runder med dumbbell bænkpres
  - 15 benløft mens du ligger ned

  1 min. hvile mellem runderne
+ 10 min. cool down

Tips til når du virkelig ikke gider at træne

Gå rundt mere end du plejer, stå op oftere i løbet af dagen, stå på et ben, mens du børster tænder, stræk dine muskler, mens du laver mad, stå på tæer, når du går op ad trapperne, sid på en måtte foran fjernsynet og lav yogaøvelser, mens du ser dit yndlingsprogram osv.

* Food in Action er et belgisk kost- og sundhedsmedie, rettet mod sundhedspersonale. Mere info på www.foodinaction.com

ERNÆRING OG SPORT: VIGTIGE PUNKTER

Atleter **spiser den rigtige kost på de rigtige tidspunkter** for at kunne yde mest muligt. Hvis du spiser det forkerte mad inden et vigtigt og intensivt træningsprogram eller konkurrence, kan det have indflydelse på din ydeevne. En hurtig oversigt:

MAD INDEN TRÆNING

› Opfyld dine depoter

- ✔ Spis dit sidste måltid senest tre timer inden træning.
- ✔ Spis kulhydrater og protein (f.eks. ris med kyllingebryst eller et par stykker brød med hummus) inden en lang og intensiv træningssession (udholdenhedstræning).
- ✔ Sørg for, at du har fået nok at drikke.

MENS DU TRÆNER

› Spis mens du træner, så du kan gennemføre din træningssession

- ✔ Drik nok væske (+/- 600 ml vand/i timen).
- ✔ Spis en lille kulhydratholdig snack/i timen (tørret frugt, TR90® M-bar osv.) under lange, intensive træningssessions (> 1 time 30 min).

EFTER DIN TRÆNING

› Restitution

- ✔ Spis en fedtfattig snack med en kombination af kulhydrater og protein (f.eks. banan + skummetmælkskakao, et stykke moden frugt + yoghurt eller skyr, shakes) inden 30 min. efter din træning.
- ✔ Eller spis et helt måltid lige efter din træning (indtil maks. 30 min. efter din træning): 2 x opbyg + 1 x tank op + 1 x beskyt.
- ✔ Sørg for, at du har fået nok at drikke efter træning.

OTTE TIPS TIL AT OVERVINDE ET VÆGTTABSPLATEAU

Gør du alt, men **synes du ikke, der sker noget med vægten**? Bare rolig: måske er du havnet op det, der kaldes et vægttabsplateau. Prøv at finde ud af, hvad der holder dig tilbage og **hvordan du skal overkomme de** forhindringer, der står i vejen for dit mål.

HVORFOR **TABER JEG MIG IKKE MERE**?

Der kan være forskellige grunde til, at du **taber dig langsommere**:

- Måske har du nået **din krops naturlige komfortzone,** og din krop modarbejder yderligere vægttab
- Når du spiser mindre, bremses dit **stofskifte**. Din krop har tilpasset sig, og forbrænder færre kalorier.
- Når du går i gang med at træne, opbygges dine muskler, og du forbrænder flere kalorier. Når de har tilpasset sig, vil træningen **ikke have samme effekt**.
- Når man har tabt sig et par kilo, er det normalt **at slappe lidt mere af** og spise større mængder igen.

8 NEMME TIPS af Nutrition team of Food in Action*

1. **Træning** er en god hjælp, hvis man gerne vil tabe et par kilo.
2. Ved at **variere din trænings intensitet, længde eller regelmæssighed** presser du kroppen til at arbejde hårdere end normalt.
3. **Undgå for meget træning**, da din krop dermed vil tilpasse sig, og du vil forbrænde færre kalorier.
4. **Regelmæssig styrketræning** kan hjælpe dig forbi et plateau.
5. Kontroller jævnligt din vægt og **skriv ned, hvad du spiser**. På den måde kan du på en korrekt måde vurdere din kalorieindtag og tilpasse det efter behov.
6. Spis **flere fedtfattige proteiner** (mælkeprodukter, kylling, svin, æg, grøntsagsprotein osv.). Det er en god kilde til muskelenergi og vil hjælpe dig med at holde vægten under kontrol.
7. **Frugt og grøntsager** er en god hjælp, hvis man skal forbi et vægttabsplateau.
8. Tag et skridt tilbage og **genvind din selvtillid**: hvis du gør brug af perioden, vil du opleve at du træner mere, at du har **forbedret dine kostvaner,** og at din livsstil er meget **sundere**.

SPORT, DER FREMMER GOD SØVN

Vidste du, at sport fremmer en **mere genoprettende søvn**? I hvert fald, hvis du træner på det rigtige tidspunkt af dagen og med den rigtige intensitet.

VIDENSKABELIGT BEVIST

Forskningen er enstemmig:

1. Hvis du har udført enhver form for fysisk aktivitet i løbet af dagen, vil du **falde tidligere i søvn** (30 minutter i gennemsnit) på grund af den træthed, træningen giver.
2. Du vil sove i gennemsnit **15 minutter længere,** hvis du har trænet energisk i løbet af dagen.
3. Varigheden af dyb søvn er cirka **20 minutter længere**.
4. Udover at det har en positiv effekt på længden af søvnen, vil fysisk aktivitet også gøre, at du **sovertungere i løbet af natten**.

MAKSIMER FORDELENE VED FYSISK AKTIVITET IGENNEM SØVNEN

- Et regelmæssigt træningsprogram er vigtigt for en god søvn. **30 minutters træning, tre gange om ugen** er mere fordelagtigt end en lang træningssession i weekenden.
- **Udholdenhedstræning** (løb, gang, svømning, cykling) **i et moderat og vedvarende tempo** er det bedste valg.
- Særlige tidspunkter på dagen er bedre end andre: du bør **træne om morgenen eller eftermiddagen**, særligt når du dyrker sport, der giver dig et adrenalinboost (som konkurrencesport), der vil gøre det sværere at falde i søvn.

30 minutters træning i et moderat tempo,
morgen og aften,
3 gange om ugen

* Food in Action er et belgisk kost- og sundhedsmedie, rettet mod sundhedspersonale. Mere info på www.foodinaction.com

FEM MÅDER TIL AT FÅ TRÆNINGSLYSTEN TILBAGE

Hvad skal du gøre, hvis du mister lysten til at træne?
Følg disse fem tips for at **vække din træningspassion til live igen** og bliv mere udholdende.

1. PRØV NOGET NYT, **HVIS DU FØLER DIG UDMATTET**

Der findes **ikke noget værre end kedsomhed**, og det gælder også sport! Hvis du keder dig, så er det måske på tide at **finde en ny aktivitet,** der er mere stimulerende for hjernen.

2. FIND EN **TRÆNINGSMAKKER**

Hvis du ved, at du lader din træningsmakker i stikken ved ikke at dukke op, er du **mindre tilbøjelig til at droppe en træningssession**.

3. LAV EN **NY PLAYLISTE** DER FÅR DIG I GANG

En ny playliste, et nyt album eller det seneste afsnit af **din yndlingspodcast** kan også være ekstremt motiverende, særligt, hvis du ved, at det kun er når du træner, **du har tid til at lytte til det**.

4. GLEM ALT OM, HVAD **DU TROR, DU BØR GØRE**

Ja, det ville være bedre, hvis du havde **en afbalanceret træningsrutine,** der fokuserer på alle dine behov, men **det kan være urealistisk** for mange af os, og sommetider, er det helt umuligt at følge med. Det vil gå op for dig, at når du ikke længere føler dig tvunget, vil du have **det meget sjovere**.

5. OG HVIS ALT ANDET GLIPPER, **SÅ GIV DIG SELV EN PAUSE**

Af og til er manglen på motivation et signal fra din krop om, at **du skal tage det roligt**.
Hold en pause og **kom tilbage endnu stærkere**!

LEV LIVET

KROP & SJÆL

Hvor tit kommer du hjem efter en lang og udmattende arbejdsdag? Skænker du dig selv et glas vin og sætter dig i sofaen og undrer dig over, hvor **den sidste smule energi** skal komme fra, så du kan lave noget lækker mad? Vi har løsningen: **får en sund livsstil** ved at kombinere tre fundamentale faktorer **SPIS, BEVÆG DIG og LEV LIVET**! Med denne løsning vil du være bedre og få det bedre. God kost, regelmæssig motion og livsglæde kan give dig den energi, du leder efter.

Ordene LEV LIVET betyder nøjagtig, hvad du tro: **nyd livet fuldt ud**, på alle tider af døgnet. Tag dig tid til at gøre de ting, du elsker, og pres ikke dig selv. Du skal lytte til din krop og mærke forbindelsen mellem krop og sind. Når du kan mærke dine følelser, **acceptere følelserne og leve med dem i stedet for at forsøge at undgå dem** og begrave dem, **så vil du føle dig lettere**.

SÅDAN LYTTER DU TIL DIN KROP **FOR BEGYNDERE**
af Health team of Food in Action*

- ✔ Fokuser på din vejrtrækning fem minutter inden du står op om morgenen og inden du falder i søvn om aftenen.
- ✔ Når dine tanker vandrer: bemærk hvad du tænker på, accepter det og slip det igen, fokuser på at trække vejret ind og ud.
- ✔ Fortsæt med det og gør det et par minutter i løbet ad dagen.
- ✔ Spørg dig selv regelmæssigt, hvordan du har det.
- ✔ Mærk din position: Sidder du lige op og ned, står du op eller ligger du ned? Kan du mærke dit underlag? Fokuser på forskellige dele af din krop, der er i kontakt med underlaget og mærke forbindelse.

«Gør det til en vane og find en måde at lytte til din krop på!»

Health team of Food in Action*

* Food in Action er et belgisk kost- og sundhedsmedie, rettet mod sundhedspersonale. Mere info på www.foodinaction.com

DET HANDLER OM AT FINDE DEN RIGTIGE BALANCE I DIT LIV

Det sværeste ved ændringen kan være dit arbejde, men det er vigtigt at finde den **rette balance mellem arbejde og privatliv**! Ja, vi skal opnå vores mål på arbejdet, og ja, vi vil gerne allesammen forfremmes. Men af og til skal du **tage et skridt tilbage**, kigge på livet og spørge dig selv, hvad det er du vil.

Vil det være så slemt at:
- Gå fra kontoret til tiden?
- Slukke telefonen, når du går fra arbejdet?
- Besvare den mail i morgen i stedet for i aften?

Når du afkobler dit sind fra dit arbejde, kan du nemmere opnå personlige mål, da du vil være mere fokuseret og have mere energi til at opnå dem. Det er vigtigt at finde mening med dit liv og afkoble grundende til at stå op om morgenen fra dit arbejde. Dit privatliv bør være **ligeså vigtigt eller endnu vigtigere** end dit arbejdsliv. Virker det svært? Forsøg ikke at gøre det hele på en gang, men tag en ting ad gangen!

TRIN MOD LYKKEN

- Lyt til din krop
- Træn dagligt
- Spis sunde, balancerede måltider
- Giv dig selv en udfordring
- Accepter hvem du er, og hvordan du har det
- Få støtte fra familie og venner
- Engager folk og del det, du opnår med folk
- Tag dig tid til at gøre det, du elsker
- Sig til dig selv, at du er smuk
- Sig nej, når du virkelig mener det
- Glem perfektionisme
- Ryk tættere på dine mål
- Sluk din telefon regelmæssigt

MINDFULNESS GIVER BEDRE TRÆNING

Mindfulnesscentre er anderledes end almindelige træningscentre. Der er puder, stearinlys, te og **hyggelige, lækre rum,** der opfordrer til meditation.

HVAD ER **MINDFULNESS**?

Ifølge ordbogen er mindfulness en "en mental tilstand, der opnås ved at fokusere ens **bevidsthed på nuet**, mens man roligt erkender ens følelser, tanker og kropslige følelser, som terapeutisk teknik." Mindfulness, der **virkelig er populært**, er også en teknisk, der kan bruges **til at forbedre udholdenhed, søvn og afslapning**.

DEN FORM FOR **TRÆNING, VI VIRKELIG HAR BRUG FOR**

Du vil ikke tabe dig ved at gå i et af de her nye centre Men **det vil reducere din stress og dit angstniveau**, hvilket måske får dig til at spise for meget eller bidrager til dårlige vaner.

Mere empati, lavere blodtyrk, mindre vrede, bedre lyttekompetencer, forbedret koncentration, mindre angst og depression, og muligheden **forat være mindful i hvert øjeblik,** er bare et par af de fordele som **mindfulness og meditation** kan have.

SÅDAN OVERKOMMER DU FERIESTRESS

For mange er ferierne de bedste tidspunkter på året, fordi man får lov til at **føle sig helt fri**. Desværre kan ferierne være **en svær periode for nogle**.

FERIER, DER GIVER **BEDRE SØVN**

Hvis ferierne stresser dig, så overvej dine **søvnmønstre**, og spørg dig selv om det er **tid til en forandring**. Hav et skema, undgå koffein og skab **et rart søvnmiljø** på dit værelse. Og **undgå at udsætte dig selv for meget lys** om aftenen.

KOM I GANG!

Træning kan hjælpe dig med at få den gode kvalitetssøvn, du har brug for, men det kan også være **engod strategi mod stress**. Yoga kan for eksempel hjælpe med at reducere angst og depression. Hvorfor? Det handler selvfølgelig om vejrtrækning. **Dybe åndedrag** øger iltflowet i hjernen og stimulerer det parasympatiske nervesystem, der **fremmer heling**.

TR90®

PHARMANEX®

86309370