



## Webmail

Svar Svar alle Videre-send Slet Flyt Funktionen

9 af 143 mails

◀ Forrige mail Næste mail ▶

**Kostplan** Søn, 09. aug 2015 22:52

Til: jonas.tinghoj@lund.mail.dk

Filer: kostplan, Cut, Jonas Lund \_ Ingen mælk .pdf (56 KB), Kostplans forløb bodybananas guide.pdf (946 KB), Workout plan.pdf (6 KB)

Hey Jonas, sorry forsinkelsen, Der er ingen mælk - Fortæl mig hvis du vil have nogle ændringer :)

Jeg har skrevet vegan proteinpulver på - Der er et link i guiden til hvor du kan finde vegan -

Her er dine planer!

Læs guiden før du går igang med dine kostplaner :)

Nu skal du igang! Jeg glæder mig på dine vegne :D

Take care, hilsen Sami!

**Plan 1 - Måltid 1 - De første 4 uger - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Havregryn	55	7.3	37.5	3.6	211.3
Soyamælk, Naturli, Øko u. Sukker	350	10.9	8.8	8.4	154.0
Mandel	10	2.1	3.0	3.9	55.2
Rosin	10	0.4	7.8	0.2	34.0
Et stk. Frugt	85	0.5	10.9	0.3	48.6
<b>Total</b>	<b>510</b>	<b>21.0</b>	<b>67.9</b>	<b>16.4</b>	<b>503.1</b>

**Plan 1 - Måltid 2 - De første 4 uger - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling/Kalkun/oksekød	200	40.0	0.0	6.0	214.0
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40.0
Ris/pasta/bulgur	55	5.0	38.5	0.6	178.8
Olivenolie	5	0.0	0.0	5.0	45.0
<b>Total</b>	<b>460</b>	<b>44.95</b>	<b>48.5</b>	<b>11.55</b>	<b>477.75</b>

**Plan 1 - Måltid 3 - De første 4 uger - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling/Kalkun/oksekød	200	40.0	0.0	6.0	214.0
Blandet grønt	150	0.0	7.5	0.0	30.0
Ris/pasta/bulgur	50	4.5	35.0	0.5	162.5
Olivenolie	5	0.0	0.0	5.0	45.0
<b>Total</b>	<b>405</b>	<b>44.5</b>	<b>42.5</b>	<b>11.5</b>	<b>451.5</b>

**Plan 1 - Måltid 4 - De første 4 uger - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Proteinpulver, 80% (vegan)	20	15.5	2.9	0.4	77.2
To stk. Frugt	170	1.0	21.8	0.7	97.2
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>16.5</b>	<b>24.6</b>	<b>1.1</b>	<b>174.4</b>

**Plan 1 - Måltid 5 - De første 4 uger - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling/Kalkun/oksekød	200	40.0	0.0	6.0	214.0
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40.0
Ris/pasta/bulgur	50	4.5	35.0	0.5	162.5
Olivenolie	5	0.0	0.0	5.0	45.0
<b>Total</b>	<b>455</b>	<b>44.5</b>	<b>45</b>	<b>11.5</b>	<b>461.5</b>

**Plan 1 - Måltid 6 - De første 4 uger - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Et stk. Frugt	85	0.5	10.9	0.3	48.6
Proteinpulver, 80% (vegan)	30	23.3	4.3	0.6	115.8
<b>Total</b>		<b>23.8</b>	<b>15.2</b>	<b>0.9</b>	<b>164.4</b>

Daglig total	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
	195.3	243.7	53.0	2232.7

**Plan 2 - Måltid 1 - Opfølgings plan - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Havregryn	55	7.3	37.5	3.6	211.3
Soyamælk, Naturli, Øko u. Sukker	350	10.9	8.8	8.4	154.0
Mandel	10	2.1	3.0	3.9	55.2
Proteinpulver, 80%	25	19.4	3.6	0.5	96.5
Rosin	15	0.5	11.7	0.2	51.1
<b>Total</b>	<b>455</b>	<b>40.1</b>	<b>64.5</b>	<b>16.6</b>	<b>568.0</b>

**Plan 2 - Måltid 2 - Opfølgings plan - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling/Kalkun/oksekød	120	24.0	0.0	3.6	128.4
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40.0
Ris/pasta/bulgur	55	5.0	38.5	0.6	178.8
Olivenolie	5	0.0	0.0	5.0	45.0
<b>Total</b>	<b>380</b>	<b>28.95</b>	<b>48.5</b>	<b>9.15</b>	<b>392.15</b>

**Plan 2 - Måltid 3 - Opfølgings plan - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling/Kalkun/oksekød	120	24.0	0.0	3.6	128.4
Blandet grønt	150	0.0	7.5	0.0	30.0
Ris/pasta/bulgur	50	4.5	35.0	0.5	162.5
Olivenolie	5	0.0	0.0	5.0	45.0
<b>Total</b>	<b>325</b>	<b>28.5</b>	<b>42.5</b>	<b>9.1</b>	<b>365.9</b>

**Plan 2 - Måltid 4 - Opfølgings plan - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Proteinpulver, 80% (vegan)	30	23.3	4.3	0.6	115.8
To stk. Frugt	85	0.5	10.9	0.3	48.6
<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>23.8</b>	<b>15.2</b>	<b>0.9</b>	<b>164.4</b>

**Plan 2 - Måltid 5 - Opfølgings plan - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling/Kalkun/oksekød	120	24.0	0.0	3.6	128.4
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40.0
Ris/pasta/bulgur	50	4.5	35.0	0.5	162.5
olivenolie	5	0.0	0.0	5.0	45.0
<b>Total</b>	<b>375</b>	<b>28.5</b>	<b>45</b>	<b>9.1</b>	<b>375.9</b>

**Plan 2 - Måltid 6 - Opfølgings plan - Den nemme plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Proteinpulver, 80% (vegan)	40	31.0	5.8	0.8	154.4
Et stk. Frugt	85	0.5	10.9	0.3	48.6
<b>Total</b>	<b>125</b>	<b>31.6</b>	<b>16.6</b>	<b>1.1</b>	<b>203.0</b>

**Daglig total**

<b>Protein</b>	<b>Kulhydrat</b>	<b>Fedt</b>	<b>Kalorier</b>
181.4	232.4	46.1	2069.4

## Dine kostplaner

**Jeg har lavet 4 kostplaner til dig:**

**-2 kostplaner du kan følge over de næste 4 uger.**

**-2 kostplaner du skal følge efter de første 4 uger, i endnu 4 uger**

**dvs. At jeg har lavet 2 set kostplaner som tilsammen dækker dig ind de næste 8 uger. Efter disse uger, skal du støtter dig op at guiden, da jeg lærer dig i næste afsnit, hvilke ændringer du skal foretage dig for at komme i mål derefter.**

### **Den varierede kostplan:**

Det er den kostplan som indeholder nogle af dine kostvalgs præferencer. Den her kostplan har jeg opbygget så den er "varieret" i forhold til, hvordan en ellers "typisk" simpel diæt kostplan er opbygget. Dvs. at du IKKE spiser de samme 6 måltider men at du i stedet, får et specifikt måltid at spise til hvert interval.

Det skal lige siges at det IKKE er "fancy" måltider som diverse billeder du ser af kreative menneskers mad på instagram. Det er op til dig at gøre det fancy. Jeg sørger for at kostplanen stemmer overens med dine tal du sørger for at gøre den lækker.

### **Den simple kostplan:**

Den er som navnet røber, simpel. Efter min erfaring så er simpel nemmest og bedst. Og det kommer du til at holde af over tid.

Jeg har ikke selv tid til at stå i et køkken 24/7 og lave forskellige retter, derfor vælger jeg et simpelt måltid, som er nemt at lave og som jeg kan lave meget af, af gangen, så jeg på forhånd kan lave mad til flere dage frem.

Til gengæld så er det, det samme jeg spiser til stort set alle måltider.

Sådan en har jeg også lavet til dig.

Den her kostplan kan du bruge, hvis du er tidspresset og hvis du ikke har noget imod at gå på kompromis med "komfort" omkring din mad.

Hvis du er lige som mig bare skal have din næring indenbords på nemmeste måde, så bliver du rigtig glad for den simple plan.

### **Din (4 ugers ) opfølgings kostplan:**

Den tredje kostplan er en kostplan, hvori jeg har forudset en justering af din plan. Dvs. at når de første 4 uger er omme så er det tid til ændring i din plan. Her har jeg justeret i dine makrotal og udarbejdet en ny plan. Du kan se på den plan, at de totale gram af kulhydrat, fedt og protein for dagen (kig nede i bunden) er ændret i forhold til den plan du har fulgt de første 4 uger. Den første plan af dine opfølgingsplaner er også "varieret".

### **Din simple (4 ugers) opfølgings kostplan:**

Her gælder samme princip som i den Simple. Det er en simpel plan, men ændret i forhold til din oprindelige plan så den passer til din justering.

Dine opfølgingsplaner følger du 4 uger yderligere. Dvs. at de 4 kostplaner til sammen dækker dig ind, over 8 uger.

## **Justering af Kostplan**

### **Hvad skal du gøre efter 8. uge er omme?**

Formålet med den kostguide jeg har lavet til dig her er, at jeg lærer dig, hvordan du skal følge op på din kost. Så har du de redskaber du skal bruge for at kunne foretage ændringer resten af dit liv.

Den her guide og dine kostplaner er startskuddet for dig, så du kan komme i gang. Du behøver IKKE, at bruge mange penge på opfølgning fra en coach over flere måneder, hvis dit mål er at blive fit og trænet. Det kan nemt gøres selv. Du skal lære at køre bilen i stedet for at være afhængig af en chauffør.

Hvis du derimod skal op på en scene til en skønhedskonkurrence så er det klart at foretrække, at du i månederne op til en "scene forestilling" får fat i en dygtig coach som kan vejlede dig på daglig/ugentlig basis.

Når det er sagt så er det nemt at justere i kosten på egen hånd. Det handler om at se og mærke efter ændringer på kroppen og langsomt foretage små ændringer. Det er nøgleordene "**små ændringer**"

Det nytter ikke noget, at følge den samme kostplan i 6 måneder, derfor er det vigtigt for mig at give dig en god forståelse for, hvordan du skal justere i dine planer efter de første 8 uger er omme.

Dit stofskifte skal som sagt trænes til at kunne performe bedre og derfor skal der også justeres i din plan over tid da dine indre systemer tilpasser og bliver vant til din kost og din træning. Vi skal derfor løbende give dit stofskifte en grund til at "forbedre" sig i den retning du dirigerer det. Det gør du ved at tilføje eller skære kalorier fra i din kost.

Jeg har lavet kostplaner til dig som du skal følge de næste 4 uger. Derefter skal du benytte dig af "opfølgings kostplanerne" som jeg har lavet til dig i endnu 4 uger. Dvs. 8 uger i alt. Nu er dit Stofskifte "up-to-speed" og du har igennem kontinuerlig kost og træning indstillet din krop. Du har balanceret dit stofskifte.

Nu skal du i gang med, på ugentlig basis, at justere i din kost og det er i denne periode at din rejse på at lære din krop at kende virkelig begynder.

Når du har fulgt kostplanerne de næste 8 uger så er det dit job at "trimme" kalorier fra. **Hvordan skal du gøre det?**

## "Carb Trimming"

Hvis du ligesom mig lærer langsomt, så vil jeg gerne starte med at sige at du skal trække vejret og åbne dit sind. De ting jeg forklarer dig her er IKKE svære at forstå. I takt med at du lærer dine kostplaner bedre at kende og i takt med at du rent faktisk følger dem i praksis, så vil du også kunne forstå de ting jeg beskriver til dig her i teksten bedre. Jeg skal nok lave en opsummering af det hele til slut, i guiden, så du forstår det.

Så tag det roligt, hvis det virker forvirrende, så gør det ikke noget, for du skal nok forstå det bedre så snart du sætter dig ind i tingene.

For at du kan "tvinge" kroppen, til at "spise" af dit kropsfedt, så er det essentielt at du "lærer" stofskiftet at gøre dette. Du skal kommunikere til dit stofskifte igennem din kost og din træning. Først skal du balancere/nulstille dit stofskifte som sker over de første 8 uger og derfra, skal du igennem små ændringer fortælle kroppen hvad din plan er – nemlig at mindske din fedt% - ved langsomt og stabilt at skære kalorier fra i din kost. De kalorier tager vi fra kulhydraterne i din kost.

### **Efter 8. Uge er omme (på dag 56):**

Dit job, når 8. uge er omme (7. Dag af uge 8) er, at fratrække 15-20 gram kulhydrat (Ca. 60-80 Kcal) fra din opfølgings kostplan. Det fortsætter du med at gøre hver 7. dag derfra i 4 uger.

Så det betyder at hver uge mindsker du dine kulhydrater med 15-20g og følger så planen med din nedskæring ugen ud.

Ugen efter skærer du derfra endnu 15-20 gram fra.

På den måde træder du langsomt ned på nye "Kalorie-niveauer" over tid – og din krop og dit stofskifte vil "forstå" og følge med. Det betyder at du hver uge spiser 60-80 kalorier mindre end den foregående uge.

Det er essentielt for dig at du skærer kalorier fra på denne måde, i et stabilt og langsomt tempo. Mange begår den fejl at de med det samme springer ned på få kalorier, eller skærer kulhydrater fra på en daglig basis, det fungerer IKKE, da din krop vil blive forvirret og du vil ikke nå dit ønskede resultat. Fedt tab skal "kultiveres" igennem små ændringer i din kost strategi.

Det gør du ved at skære 15-20 gram kulhydrat fra hver 7. Med start dag på dag 56.

Det fortsætter du med at gøre i 4 uger.

Dvs. at du skal foretage dig, 4 nedskærings omgange totalt.

(Så på start af uge 12 foretager du din sidste nedskæring. Du vil samlet have fratrukket 240 – 320 Kcal. når 12. Uge er omme)

Derfra skal du IKKE gå længere ned i kalorier.

Hver 14. dag (efter 8. Uge er omme) sideløbende med at du skærer kalorier fra, skal du også tilføje 20 min. Konditions træning til din samlede uges konditions rutine, men det taler vi om senere indtil videre fokuserer vi på kosten.

Dvs. at du efter din 12. Uge af forløbet (4 uger efter dine første 8 uger) indtager 240 – 320 kcal færre end den opfølgings plan jeg har lavet til dig da du ugentligt har skåret 60-80 kalorier fra igennem kulhydrat.

Så for at skære det ud i pap. Når du har fulgt de planer jeg har lavet til dig i 8 uger, intet mindre eller mere – så begynder du på den 7. dag af uge 8 (dag 56) at skære 15-20 gram kulhydrat fra hver uge.

### **Giver det mening?**

**(tip – Jeg råder dig til at finde en kalender frem og danne dig overblik)**

Hvis vi nu tager en fødevare, ris, i det her tilfælde, så indeholder ris/mad kalorier. Kalorier er en måleenhed for energi. Kalorier, altså energi, finder du i det som vi kalder kulhydrat/protein/fedt/alkohol.

### **Fun Fact:**

Pr. Gram kulhydrat er der 4 kalorier

Pr. Gram protein er der 4 kalorier

Pr. Gram fedt er der 9 kalorier

Pr gram alkohol er der 7 kalorier.

For at din kostplan virker så skal vi ramme et bestemt "kalorie-tal" igennem din kost. Men for, at vi kan bestemme hvorvidt den vægt du taber er fedt og ikke muskel så skal vi også sørge for at kulhydrat/protein/fedt som indeholder kalorierne, altså energien er rigtigt fordelt og balanceret mellem hinanden. Vi skal med små ændringer justere i din kost så vi kan "snyde" kroppen til at mindske din fedt%.

Nogle ordene er "små ændringer" og dem skal du lære at foretage.

### **Hvordan gør du det?**

Simpelt.

-På sidste dag af uge 8 og hver 7. dag efter fjerner du 15-20 gram kulhydrat fra din kostplan.

Mere ben er der ikke i det.

### **Hvordan gør du det i praksis?**

4

Over de første 8 uger er dit job at lære næringsindholdet på de fødevarer du spiser bedre at kende. Dvs. at du skal få en fornemmelse af f.eks. hvor mange gram kulhydrater der er i 100 gram ris/pasta/bulgur/havregryn/frugt/grøntsager osv. Det kommer du til at lære ved at være opmærksom og ved at læse den her guide og bruge de forskellige værktøjer jeg introducerer til dig her.

Når du skal fjerne 15-20 gram kulhydrat efter de første 8 uger, jamen så kan du f.eks. gøre det ved at fjerne omkring 20-25 gram ris/pasta/bulgur (i tørvægt) fra de portioner du ellers har spist. Det ved jeg fordi at 100 gram ris indeholder omkring 75 gram kulhydrat (Det står på næringsindholds fortegnelsen af fødevarer). Derfor svarer 20-25 gram ris. Ca. Til 15-20 gram kulhydrat.

### **Giver det mening?**

Det behøver ikke specifikt at være Ris/pasta/bulgur du mindsker, alle kulhydrats kilder kan nemlig trimmes fra, også frugt og grønt.

Bare rolig. Når du har været i gang de næste 8 uger så skal du nok forstå det langt bedre og du har 8 uger til at gøre dig klar til at kunne foretage disse justeringer.

For at give dig et eksempel, hvis man har et måltid som ser således ud:

**100 gram ris/Bulgur/pasta, 200 gram kylling, 150 gram grønt**

Jamen så fjerner man f.eks. 15 gram kulhydrat, på 7. dagen af 8. uge, fra ris portionen i det måltid på kostplanen.

så ser måltidet efterfølgende således ud:

**85 gram ris/Bulgur/pasta, 200 gram kylling, 150 gram grønt**

og det gør man så fortsat hver 7. Man følger selvfølgelig kalorie niveauet hele ugen ud.

- Dette gør du selvfølgelig IKKE på alle måltider på en gang, men på et måltid af gangen eller små bidder fra flere måltider.

Så længe at du i sidste ende fjerner 15-20 gram kulhydrat fra din totale sum af kulhydrater for dagen.

Mit råd er at du starter med at fjerne 15 gram kulhydrat og ser det an.

Ugen efter hvis du føler at det går for langsomt, så trækker du i stedet 20 gram kulhydrat fra. Det er vigtigt at det IKKE er mere eller mindre end 15-20 gram.

Hvis du er ny til den her verden og har svært ved at visualisere beskrivelsen i praksis, så tag det roligt. Når du sidder med dine kostplaner og bruger de redskaber jeg introducerer dig til her, så skal du nok forstå ideen.

Når de 8 uger er omme så genlæs det her afsnit.



## Hvor længe skal du trække kalorier fra?

Du bør ikke fortsætte med at fjerne kulhydrater fra din kost i mere end 4 uger da du simpelthen vil ligge for lavt i kalorier, hvis du bliver ved. Hvis du ligger for lavt risikerer din krop at gå ind i et "Hungers stadie" og så gør kroppen alt hvad den kan for at "beholde" kropsfedt. MEN, hvis du er opmærksom og føler efter de 4 uger at du fortsat kan skære kulhydrat fra, så er det tilladt. Nogle gange kan det være at du har brug for 2 uger mere, for virkelig at presse din fedt% i bund.

Du skal huske på at du efter 8. uge også løbende tilføjer mere konditions træning hver 14. Dag (det beskriver jeg længere nede for dig i detaljer)

På den her måde vil du over 14 uger med garanti, så længe du har fulgt planen, være slank.

Det er vejen til en sixpack og lav fedt%. Du kan se at det kræver at du har tungen lige i munden og følger planen strikt i de 12-14 uger. Enhver afvigelse sætter dig et skridt tilbage, så følg planen.

## Kalorie tæller

En god idé for dig er, at du lærer, hvordan du bruger et kalorie-tæller-redskab at kende. Der findes online systemer og apps som kan hjælpe dig med at "logge" din kost. Dvs. at der er systemer, hvor du kan indskrive eller finde fødevarer i en database. Det kan bruges til at holde styr på din kost. På den måde kan du selv indskrive den kostplan jeg har lavet til dig og efterfølgende trække kalorier fra ved at fjerne fødevarer.

For at give dig et indblik så kan du tjekke følgende sider ud:

<http://www.myfitnesspal.com/> (gratis)

<http://www.madlog.dk> (ikke gratis)

<https://www.lifesum.com> (gratis)

Jeg råder dig til at indskrive den kostplan du skal følge det næste stykke tid ved at bruge en kalorie tæller. Begynd allerede i dag at lege med det og lær' hvordan det skal bruges.

Husk, at du har betalt for en kostplan men derfor skal du stadig sætte dig ind i disse ting hvis du er seriøs omkring dine resultater.

## Fødevarer substitution

Som en del af din nye kostplansrejse så er det vigtigt at du engagerer dig selv. Hvis du over tid føler, at du har brug for mere varietet i din kost så skal du lære at substituere de fødevarer jeg har sat ind på din plan på den måde er du ikke afhængig af mig eller en anden coach hvis du gerne vil spise noget nyt.

Det er nemlig muligt for dig at bytte nye fødevarer ind i din kostplan, så længe at de næringsmæssigt "ligner" dem på din plan – lige over –

"lige over" betyder at du f.eks. kan bytte 100 gram ris lige over med 100 gram pasta.

Det gør du ved at finde fødevarer som indeholder samme "værdi" i forhold til "macro's" altså fedt, kulhydrat og protein.

F.eks. indeholder, 100 gram, hvide ris den samme mængde, kulhydrat, fedt og protein som 100 gram lys pasta (kig på listerne nedenunder).

Så for at skære det ud i pap, så kan de fødevarer jeg har skrevet ind på din kostplan byttes ud med andre fødevarer som minder om dem på listerne nedenunder.

Derfor er det vigtigt, inden at du bytter fødevarer ud, at du kigger på indholdet, for at sikre dig, at det ligger sig tæt op af de fødevarer som er indskrevet på din kostplan.

Hvis du tager et kig på tabellerne neden under så kan du se at der er 1-3 grams forskel af protein, kulhydrat eller fedt, på de fødevarer som ligner hinanden pr. 100 gram.

Det skal du IKKE tage højde for, det gør ikke noget at der er en lille forskel. Så længe det ikke er på mere end 1-3 gram.

Så du kan sagtens bytte de fødevarer ud som ligner hinanden næringsmæssigt.

Jeg har "highlightet" To fødevarer nedenunder som "ligner hinanden" med farven grøn, så du kan se hvad jeg mener.

De indeholde stort set samme gram fedt, kulhydrat og protein og sammenlagt samme mængde Kcal.

Jeg har highlightet to fødevarer med farven gul som indikerer en forskel som er for stor til at de kan byttes lige over.

Det gør ikke noget at der er 1-3 grams forskel men mere end det er for meget.

7

Kød, fjerkræ & Fisk (100 g)	Fedt	Kulhydrat	Protein
Hakket kalkunkød, rå	6,6 g	0 g	22,2 g
Kalkunbryst fillet uden skind, rå	2,0 g	0 g	20,2 g
Kyllingebryst filet, rå	2,0 g	0,4 g	20,6 g
Hakket oksekød, 3-7% fedt, rå	5 g	0 g	21,7 g
Hakket oksekød, 8-12% fedt, rå	9,6 g	0 g	20,5 g
Oksemørbrad, afpudset, rå	6,4 g	0 g	20 g
Oksesteak uden fedtkant, rå	5,0 g	0 g	20,3 g
Aborre, rå	1,3 g	0 g	18,1 g
Havørred, rå	3,3 g	0 g	20 g
Laks, rå	10,9 g	0 g	19,9 g
Laks, røget	9 g	0 g	21,4 g
Makrel, røget	24,3 g	0 g	18,9 g
Makrel, konserver	16,4 g	0 g	19,8 g
Rødspætte, rå	1,5 g	0 g	18,2 g
Torskefilet, rå	0,6 g	0 g	18,7 g
Tun, rå	1,1 g	0 g	27,5 g
Tun i olie, konserver	10,4 g	0 g	24,9 g
Svinekød, 3% fedt, rå	3 g	0 g	22 g
Svinefilet, afpudset, rå	1,9 g	0 g	22,2 g
Hakket svinekød, ca. 6% fedt, rå	6,3 g	0 g	21,2 g
Svinemørbrad royal, rå	1,4 g	0 g	20,6 g

Grøntsager (100 g)	Fedt	Kulhydrat	Protein
Tomat, rå	0,3 g	5,7 g	0,7 g
Squash, rå	0,2 g	2,7 g	1,4 g
Porre, rå	158	0,4 g	1,9 g
Iceberg salat, rå	0,1 g	3,2 g	1 g
Jordkok, rå	0,6 g	14,1 g	2,1 g
Majskerner, frosne	1,4 g	22,6 g	3,3 g
Majskerner, konserver	1,1 g	21 g	3,1 g
Peberfrugt, grøn, rå	0,3 g	4,6 g	0,9 g
Rosenkål, rå	0,5 g	9,6 g	4,5 g
Spinat, rå	0,6 g	3,4 g	2,6 g
Squash, rå	0,2 g	2,7 g	1,4 g
Løg, rå	0,3 g	10 g	1,6 g
Gulerod, rå	0,4 g	8,8 g	0,7 g
Broccoli, rå	0,6 g	6,1 g	5,3 g
Agurk, rå	0,1 g	2,1 g	0,7 g
Artiskok, rå	0,2 g	10,5 g	3,3 g
Asparges, grønne, rå	0,3 g	4,9 g	1,8 g
Aubergine, rå	0,1 g	5 g	0,9 g

9

<b>"store kulhydrater" (100 g)</b>	<b>Fedt</b>	<b>Kulhydrat</b>	<b>Protein</b>
Boghvedegryn,	1,4 g	79,8 g	7 g
Brune ris, ukogt,	2,9 g	76,6 g	9 g
Bulgur, ukogt,	2,3 g	76,7 g	10,8 g
Byggryn,	2,4 g	76,9 g	9,2 g
Havregryn,	6,5 g	68,2 g	13,2 g
Hirsegrn,	4,2 g	72,8 g	11 g
Hvedekerner,	2 g	75,4 g	10,7 g
Kartofler, rå	0,3 g	18,3 g	1,9 g
Yams, rå	0,2 g	27,9 g	1,5 g

## BodyBananas Workouts

### Legs / Abs / Back

		First set	Second set	Third set	Fourth set	Fifth set
Workout 1	Squat	6-8	6-8	3-5	3-5	12
	Leg extensions	6-8	6-8	15-20	15-20	
	Front squat	8-10	8-10	8-10		
	Leg press	10	10	6-8		
	Deadlift	3-5	3-5	3-5	3-5	
	Cable crunches	15	15	15	15	

### Shoulder / Calves / Arms

		First set	Second set	Third set	Fourth set	Fifth set
Workout 2	Shoulder press	10	6-8	6-8	6-8	3-5
	DB curls w/supination	8-10	8-10	8-10		
	Close grip bench press	8-10	8-10	8-10		
	Cable lateral raises	10-12	10-12	10-12		
	Hammer curl	10-12	10-12	10-12		
	Triceps extension	10-12	10-12	10-12		
	Seated calf raise	8-10	8-10	8-10	8-10	

### Chest / Legs

		First set	Second set	Third set	Fourth set	Fifth set
Workout 3	Bench press	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
	Cable flies	10-12	10-12	10-12	10-12	22
	Walking lunges	24	24	24	16	
	Leg curls	12	12	12	6-8	6-8
	Stiff-leg deadlift	10	10	10	10	

### Back / Abs

		First set	Second set	Third set	Fourth set	Fifth set
Workout 4	Pull-down	10-12	10-12	10-12	6-8	
	Seated cable row	10-12	10-12	10-12		
	DB row	8-10	8-10	8-10	8-10	
	Hyper extensions	15	15	15		
	Hanging leg raises	10-12	10-12	10-12	10-12	
	Plank	60 sek.	60 sek.	60 sek.		

### Biceps / Triceps / Calves / Chest

		First set	Second set	Third set	Fourth set	Fifth set
Workout 5	Skull-crushes	6-8	6-8	6-8	6-8	
	Triceps pulldown	10-12	10-12	10-12	6-8	
	Hammer curl	10-12	10-12	10-12	10-12	
	Preacher Curl	6-8	6-8	6-8	6-8	
	Seated calf raise	10-15	10-15	10-15	10-15	
	Low incline press	8-10	8-10	8-10	8-10	

//

## Rumble In The Jungle

Nu begynder dit Quest, dit eventyr, om man så må sige, mod at se endnu mere sexet ud nøgen! NEMLIG! Det er der ik' noget at skamme sig over som jeg plejer at sige!

Over det næste stykke tid skal du i gang med, at lave om på din levestil og tilpasse nye vaner. Jeg ved at du er en champion siden du læser det her og kan derfor gennemføre det næste stykke tid som en rigtig helt/heltinde, så det bliver ikke noget problem. Du skal være klar over at jeg går ud fra at du følger op på din plan og holder din træning i stik de næste 14 uger minimum.

**"Jamen 14 uger er lang tid?"**

Ja, og mere er der ikke at sige til det, hvis du er seriøs og vil have resultater.

Udover det så er det bare så fedt at du har valgt at gøre noget ekstra for din krop. At se sexy ud med ekstra sexiness på toppen, gør at du føler dig bedre tilpas i din egen hud. Det giver dig selvtillid, glæde, overskud, energi og du føler dig bare langt mere attraktiv og det kan ses af andre!

Din krop er det faretøj som skal bringe dig igennem livet. Den er en del af dig og en refleksion af, hvad du tænker om dig selv! Du skal da tilbyde dig selv det bedste og gå efter at få den krop som du ønsker. Det fortjener du!

Det første skridt mod at se sexy ud nøgen, er, at du acceptere at du kan! Uanset, hvilke udfordringer du har i din hverdag; tid, børn, penge, skole, alder, forældre, opmærksomheds tagende venner... candycrush. Uanset hvad, så sætter du dig for, lige nu, LIGE NU, imens du læser det her, at du skal nå dit mål!

Det kommer til at være hårdt til tider, du vil møde udfordringer, men du tager imod dem med kyshånd.

Den her kostguide jeg har lavet, er ikke en magisk pille, eller en iphone app, som giver dig en løsning med et enkelt klik, det er heller ik' et "sprint" men nærmere en udholdenheds test. Tålmodighed er en dyd, som de vise siger. Hav tålmodighed du skal nok se resultater, hvis du følger mine instrukser.

Det "svære" ved at komme i form er udholdenhed og disciplin. At være tålmodig og forstå at det tager tid.

Den største grund til at folk ikke bliver fit når de er på kostplan bunder ud i utålmodighed.

At tabe eller tage 10 kg. på er nemt og kan ske hurtigt, men hvis det skal se godt ud så tager det tid. Din vægt er irrelevant, det er det visuelle udtryk som vi går op i og det tager mange uger at få på plads. Med det sagt så skal du kun bruge vægten som

et pejlemærke men det er IKKE vægten som bestemmer dit resultat. Det er meget muligt at du om 4 måneder vejer det samme som du gør nu, men at du ser helt anderledes ud. Det er dog også muligt at du ser helt anderledes ud og at din vægt også har fulgt med.

Du er en Odysseus, en søfarer, en opdagelses rejsende og min guide er et kort, som du skal navigere efter. Din opgave er at holde dig til planen, ikke at afvige og så skal du nok nå din destination. Men husk på, at det program jeg giver dig her er baseret på at "du høster som du sår" dvs. Dine resultater afhænger af hvad du putter I det! Dit input bestemmer dit output og outputtet dit, bestemmes af inputtet dit, for at lege lidt med ordene.

Jeg har givet dig et kompas og en plan, som viser vej, det er op til dig at nå i mål. Der er ik' nogen anden som kan gøre det for dig.

**"Ingen borger har ret til at være en amatør i fysisk træning ... hvilken skændsel det er for en mand eller en kvinde at blive gammel uden nogensinde at se skønheden og styrken af, hvad deres krop er i stand til."**  
– Sokrates (han var vis)





## Bodybananas Kostplan

(find dine kost planer frem og skim dem lige igennem og vend så tilbage til teksten)

Nu skal du i gang med din kostplan, men inden du kaster dig ud i det, så er det vigtigt, at du sætter tid til side for at læse instruktionerne her!

Det første stykke tid (de næste 4-6 uger) går ud på at træne dit stofskifte og tilvende de nye kostvaner. Det er IKKE her de synlige resultater sker, det er her forarbejdet til de visuelle ændringer foregår. De første 4 - 6 uger er ALTAFGØRENDE, det er her vi sætter rammerne for hele forløbet. Du vil selvfølgelig se og mærke merkant forskel de næste 4-6 uger. Jeg har lavet kostplaner til dig som du skal følge til punkt og prikke de næste 8 uger.

Men jeg vil gerne starte med at sige at der ikke skal være nogen slinger i valsen de næste mange uger hvis du skal nå i mål. Hver dag tæller.

Dine indre systemer skal ind i rytmen og op i fart.  
De næste par uger er hvor du skal bygge momentum.

Ændringer tager tid!

1. Først og fremmest skal du tilvende og træne dit stofskifte, for at kalibrere din krop. På den måde kan du foretage sikre ændringer fremadrettet. Starten af dit kostforløb går altså ud på at balancere dit stofskifte. Resultaterne kommer ikke med det samme, du skal klargøre kroppen først.
2. Det gøres ved at spise regelmæssigt og ramme de samme makrotal (gram af protein, fedt og kulhydrat) på samme tidspunkter af dagen over en hel måned. Jeg kan ligeså godt sige med det samme; hvis du IKKE er regelmæssig med din kost så sker der ingenting! Du bliver nødt til at ramme dine tal HVER DAG i kostplanen over de næste mange uger.

Du bliver nødt til at lave en aftale med dig selv om, at følge planlægningen de næste 12-16 uger, hvis du skal se drastiske ændringer og de første 4-6 uger er, hvor du støber fundamentet.

3. Ligesom din kost, så SKAL din træning også være regelmæssig. Så uanset hvor ofte du træner så skal du sørge for at følge din træningsrutine stabilt Dvs. Du træner på alle de dage du har planlagt at træne og du skipper ikke træningsdage.

Du kan IKKE træne super hårdt og regelmæssigt nogle uger og andre uger så bliver det halv fesent. Du er ALL-IN ellers er du ude af spillet.

## Af med fedtet blev der sagt!

Dit fokus område over de kommende uger er at mindske krops-fedt. På den måde kan du trække "gardinerne fra" så din figur kommer til syne. Dit mål er jo at se sexy og slank ud. Måske endda få din six pack frem?

Det eneste "genvej" er at forbrænde mere end du spiser. Bid lige mærke i det. "du skal forbrænde mere end du indtager". Du skal IKKE spise mindre end du forbrænder – Der er nemlig en forskel. Det er også derfor at du ikke starter med at ligge på dit laveste kaloriemæssigt.

Hvis du ikke træner nok, kan du IKKE sætte din forbrænding nok op, således at din krop skiller sig af med krops fedtet. Hvis dit ønske er at få en six pack, så skal du også yde for det. Derfor er min anbefaling at du MINIMUM træner 4 gange om ugen, det er bare ærlig snak. Hvis du virkelig ønsker store ændringer så skal du i hvert fald træne minimum 4 gange om ugen basta.  
(Jeg har taget højde for dit valg af aktivitet i kostplanen)

Mht. Kosten så skal du ligge i et underskud af energi i forhold til dit ligevægtstal. Dit ligevægtstal er den mængde af energi din krop kræver for at holde sig i live (hjertet skal pumpe, du skal trække vejret, stofskifteprocesser osv.) + din daglige bevægelse og aktivitet. Alt det kræver energi, og den sum af energi kalder vi for ligevægts tallet. Spiser du færre kalorier end dit ligevægtstal så "taber" du vægt, spiser du over, så "tager du på" i vægt. Du skal mindske din vægt, men rettere sagt så skal du mindske din fedt% og det har jeg taget højde for i din kostplan.

Jeg har udregnet dit ligevægtstal for dig og lagt dig i et underskud i forhold til den aktivitet du har oplyst mig om. Derfra har jeg lavet dine kostplaner til dig. Dem skal du følge!

### **"hvorfør kan jeg ikke bare spise meget lidt og træne rigtig meget?"**

Det er vigtigt at du forstår at dit stofskifte skal have den rette mængde af energi i forhold til din aktivitet for at du kan "snyde" kroppen til at skille sig af med kropsfedt. Jeg ved at nogle scene diæter til bodybuilder shows kan ligge helt nede på 1200 kalorier, men den slags sultediæter gør jeg mig ikke i. De tager mange kg. på lige efter show og vores formål er at gøre dig fit!

Hvis du spiser for lidt går kroppen i "alarmberedskab" og prøver at "gemme" eller "spare" på dine fedtdepoter og så bliver det svært at tabe din fedt.

Så det handler om for dig at ligge i et "sweet spot" med dit energi indtag og din træning så du "tvinger" kroppen til at skille sig af med kropsfedt og bibeholde muskelmasse.

Grunden til at jeg nævner det her for dig, er for at gøre dig opmærksom på at DU skal følge planen. Du må ikke spise mindre eller mere, ellers vil planen ikke fungere. Det vigtigste fokuspunkt for dig er at have stabile spisevaner, dag ud og dag ind.

Jeg kan allerede afsløre for dig, at hvis du ikke er vant til at spise på den her måde, så bliver det svært. Nogle mennesker vil faktisk føle at de spiser meget pga. hyppighed og fødevarer typerne som du spiser og andre vil føle at de spiser meget lidt men uanset hvad vil det føles nyt og "svært" hvis du ikke har prøvet det før. Accepter det for sådan er det og det kan du ikke komme udenom. Så inden du skriver til mig at du synes det er svært at spise efter planen, så er der intet jeg kan gøre ved det. Sådan er det og det er kun svært i starten indtil dit stofskifte tager fat og du kommer ind i rutinen.

Du skal huske på, at du spiser som den person du skal blive til. Derfor er det klart at det er svært at spise efter nye rutiner, når du ikke er den person endnu.

### **Tålmodighed**

Med det sagt så kommer vi til næste punkt. Tålmodighed.

Du skal forberede dig på mange ugers træning og opfølgning af kostplan, dag for dag. Så du skal også forstå at du IKKE bliver "ripped" og slank på 4 uger, det tager tid og den eneste måde at komme i mål er ved at **FØLGE PLANEN!**

En ting du vil bemærke og som er uundgåeligt er, at i takt med at du taber dit fedt, så vil du komme ind i en slags "mellem-fase", hvor du kan se lidt slasket ud da fedtet langsomt forsvinder. Derfor vil du ikke se lige så "fyldig" ud som før og du kan også føle at du bliver "mindre" hvilket du også gør men det er ikke fordi dine muskler svinder ind, det er simpelthen fordi at du langsomt bliver mere slank og fordi du ikke er lige så "fyldt" med kulhydrat. Du er under udvikling, hav det hele tiden i mente, så du ikke bliver generet.

Du vil sandsynligvis IKKE se muskulatur i den her mellemfase. Din figur vil først være synlig og se spændstig ud når du har mindsket din fedt % betydeligt.

Når du spiser mange kulhydrater så binder din krop væske og dine glykogen depoter er fyldige, hvilket gør at du ser fyldig ud. Den her fyldighed vil du bemærke, langsomt forsvinder, da du ikke langsomt skærer kulhydrat fra. Din flotte figur vil først være fremtræden når du ligger omkring en fedt% på 16-18% for kvinder og 10-12% for mænd, men koncentrer dig ikke på at udregne fedt% bedøm dig selv i spejlet i stedet.

Forskellen på dem der ved, hvad de laver og dem som kører døde i det er, at dem som får succes med deres kost og træning er også dem som holder tungen lige i munden, som en rigtig kriger, træner hårdt, spiser rigtigt og stoler på at de først kan se deres mesterværk i slutningen af forløbet. Når det er sagt så vil du langsomt se resultater allerede efter 6 ugers tid, du har mere fedt end du tror og musklerne kommer langsomt til syne når det indre og ydre fedt langsomt formindskes.

## **Hvor lang tid vil det tage før jeg er helt slank?**

Hvis du lige er kommet ud af din "off-season" dvs. at du har brugt de sidste par måneder på at tage på, og du er godt tyk, jamen så skal du i hvert fald ligge 12-16 uger til side. Hvis du derimod er relativt slank "normal" så kan 10-14 uger gøre det.

## **Cheat day**

Først og fremmest, der er IKKE noget som hedder cheat day, i dit tilfælde. Det er i hvert fald noget jeg fraråder. Og hvis du bestemmer dig for at spise udover din plan, så hedder det "cheat meal" og ikke "cheat day".

Hvis du tager en hel dag ud til at spise hvad det passer dig, så risikere vi at gå 2 skridt tilbage hver gang.

Det er klart at du er fristet til at spise noget godt engang imellem. Og nu til dags, hvis du følger med på diverse fitness fora, så hører du ofte om "cheat meals".

Jeg er udmærket godt klar over at mange mennesker taler om cheat-days/meals og mange er glade for at kaste sig, over lækkerier. Der er mange (inklusive mig selv) som spiser udover planen for at "refeede" kroppen. Men det er svært for mig at inkludere "cheat meals" i din koststrategi og samtidig love dig resultater, da jeg ikke har med dig at gøre på en ugentlig basis.

Her er mit råd. Du skal KUN tænke på "cheat meals" og ekstra kalorier hvis du træner Minimum 5 gange om ugen + Konditions træning 3 gange om ugen. Ellers er det unødigt.

Hvis du ikke gør det, så skal du IKKE tænke på ekstra Kalorier, men i stedet tænke på, hvordan du kan lave et måltid som passer indenfor de kalorier du i forvejen spiser. Dvs. de tal jeg har indskrevet på din kostplan. F.eks. så laver du din egen burger, med brød og kød som passer den samme mængde fedt, kulhydrat og protein som er skrevet ind, ud for et givent måltid på din plan. Eller du bager protein kage/pandekager/barer etc. som også ligger sig op af dine tal i kostplanen.

## **Jamen jeg træner 5 gange om ugen og dyrker også konditions træning?**

Hvis du træner 5 gange om ugen eller mere + konditions træning 3 gange om ugen, så kan det være fordelagtigt for dig at indtage ekstra kalorier 1-2 gange om ugen på 1-2 måltider (IKKE HELE DAGE).

Det er IKKE noget du behøver og det er en vurderingssag.

Hvis du føler og kan se på din krop at den er træt og "flad" dvs. at du ikke er så "fyldig" fordi at kroppen kører på "fælgene" så er det tilladt med et "cheat-meal" for at få kroppen ovenpå så du ikke "slider" musklerne.

## Hvordan skal det gøres?

Her er den regel jeg selv bruger hvis jeg vælger at inkludere "cheat meals" (sker typisk på mine søndage):

På dage hvor jeg har et Cheat meal må jeg indtage 100 gram kulhydrater mere (50 gram for kvinder) på den dag jeg træner ben med tunge vægte (200-400 kalorier) eller på mine søndage. Jeg ligger typisk det måltid efter en træning.

Men til gengæld skal jeg skære 10 gram fedt (90 kalorier) fra dagen uanset hvad (og uanset køn).

Dvs. at på "cheat-meal" dage indtager jeg 310 Kcal. Ekstra fra kulhydrater specifikt. Jeg er en af de der irriterende typer som prøver at spise så sundt som jeg kan og jeg ikke så glad for kage, slik osv. Så jeg spiser, tro det eller ej, 500g. Vindruer ekstra på min ben dag. Jeg ELSKER vindruer! De skal have grøn stilk og være økologiske før jeg vil spise dem. Jeg er en vindrue sultan.

Hvis jeg kunne bestemme for dig, så ville jeg tage "cheat-meal" ideen ud af dit hoved de næste 12 uger. Beslut dig for i den her periode af dit liv, en gang for alle, at køre det så strikt som du kan.

Jeg bliver ofte spurgt "hvornår kan jeg cheat'e", og for at imødekomme dit spørgsmål så er mit svar – Spis ikke cheat meals, spis det der er på planen og ikke mere. Med mindre at du har erfaring nok med, selv at kunne vurdere, hvorvidt om hjælper dig.

MEN, hvis du vælger at leve de næste mange uger med "cheat-meals" engang imellem så kan du godt det.

Så snart du er nået igennem dine 12 uger kan jeg lige så sige til dig at så er der IKKE er noget som hedder "cheat-meal" særlig ofte hvis du er interesseret i at få din six pack helt frem og presse fedt% i bund.

Hvis du vælger at spise et cheat måltid så sørg for, at det er sunde og gode ting. Fuck junk, det er sku da ikke derfor at du har købt en kostplan?

Alle kan spise Junk men det er de færreste som har viljen til at følge en plan med sund og fersk kost. Jeg plejer at sige "er du et får? Eller er du en ulv?" Du er selvfølgelig en ulv!

### "jamen jeg vil have slik"

Jeg kan desværre ikke vejlede dig i min guide til at spise slik og søde sager. Bum basta.

### Jamen hvad med begreber som "if it fits your macros"

Hey hvis jeg skal dække min røv og sørge for at du kommer i mål, så er det sådan her jeg med sikkerhed kan lede dig i mål. Hvis du vælger at følge andre råd og principper som jeg ikke anbefaler her i guiden, så er det på egen konto.

Og det er også cool, men så kan du ikke sige til mig at der ik er sket noget, hvis du har sprunget uden for mine parametre under kostforløbet.

# KOSTPLANEN

(find dine kostplaner frem)

Der er lagt meget arbejde bag din kostplan, og det er vigtigt for mig, såvel som dig selv, at du forstår præcis, hvordan den skal bruges, hvis du skal have succes med planen, så vær opmærksom, spids øre eller hjerne er det vel og lad det hele synke ind i kødcomputeren!

Din kostplan er baseret udelukkende på din kropsprofil, dit aktivitets niveau og dit ønskede mål. Det betyder, at jeg har udregnet, hvor mange kalorier din kost skal indeholde, samt nøjagtig hvilken sammensætning af protein, fedt og kulhydrat de kalorier skal bestå af for at du kan nå dit mål!

En del af udregningen tager udgangspunkt i, hvor ofte du træner. Det er information du har givet til mig. Derfor, hvis du ikke følger den aktivitet som du har sat dig for, så passer kostplanen heller ikke dine forventninger. Hvis du har sagt til mig at du træner 5 gange om ugen, så SKAL du også træne 5 gange om ugen før at kostplanen fungerer.

Det er vigtigt at du forstår at kostplanen alene IKKE vil give dig dit ønskede resultat. Eller at træningen alene, får dig i mål. De skal selvfølgelig kombineres - kost med hård og on-going spartaner træning, men det kommer vi til senere.

Samtidigt er kosten dog det absolut vigtigste! DU FÅR INGEN RESULTATER, hvis du ikke du følger den kostplan jeg har lavet til dig,...men btw. Du skal også træne!

Din kostplan indeholder 6 måltider.  
Måltid 1, 2, 3 osv.

Uanset din døgnrytme, så vil jeg gerne have at du spiser når du står op og derefter spiser du hver 3. Time.

Hvis du allerede nu mener at du IKKE kan det pga. Arbejde og nuværende levestil, så vil jeg gerne have, at du prøver at være åben overfor, hvordan du kan indstille dig selv på at tilpasse din hverdag til det. Det er som sagt en ny levestil.

Dit mål er at opnå et resultat som du IKKE har haft før, derfor må du også gøre ting som du IKKE har gjort før.

Dvs. at have en strategi for at tilberede og pakke din mad er nødvendig og noget som jeg kraftigt anbefaler.

Hvis din udfordring ligger i at du IKKE kan spise din mad fordi der ikke er "pause" i forhold til din hverdag til at kunne spise – så må du lære at finde "tids-hul" og fordele din spisning til når der ikke er nogen som kigger og så spise den hurtigt. Du bliver NØDT til at spise din mad og følge din plan. Det kommer du bare ikke udenom. Find ud af hvordan – Selvfølgelig er det muligt, tænk dig om og find en løsning.

## Behøver jeg at spise 5-6 måltider?

JA og NEJ du kan sagtens sammenslutte måltider så du bare spiser mere på én gang. MEN det er langt fra optimalt ikke at spise de 6 måltider, hvis du kan inddеле dine måltider og spise hver 2. Time og komme op på 8-9 måltider på en dag så er det endda bedre.

Ideelt set vil jeg helst ikke have at du spiser mindre en 6 måltider men hvis det passer dig bedre kun at spise 5, 4 eller 3 så kan du også gøre det. Men så svigter du den plan jeg har lavet til dig og med det sagt så kan du ikke hukke hoved af mig, hvis du ikke kan følge alle måltiderne og du ingen resultater får.

Så hvis jeg var dig, så ville jeg beslutte mig for at spise minimum 6 gange om dagen og følge kostplanen uanset udfordringer. Der er altid en vej, vær kreativ.

Din krop og stofskifte skal fodres derfor skal du have al din mad indenbords og det skal "times" på klokkeslæt! Basta! Brug gerne 20-30 min. På at spise et måltid hvis det gør det nemmere at snige mad ind over et længere tidsinterval, hvis du er på arbejde.

Hvis du lige kigger på planen, kan du se, at ud fra hvert måltid, jamen så er der nogle tal. De tal indikerer, hvor mange gram af kulhydrat, protein og fedt måltidet indeholder og du kan også se hvor mange Kcal måltiderne indeholder. Nede i bunden af hele kostplanen kan du se de totale mængder af alle måltider. Det er de her tal, du igennem din føde rammer, hver dag. Derfor er det er vigtigt at du rammer de gram anvisninger som jeg har skrevet på din plan.

Mht.- Afvejning af føde, så vejes ALT mad i "tør-vægt" dvs. alt vejes før tilberedning OGSÅ kød.

Jeg ved at kød vejer mindre efter tilberedning, da en kyllingefilet mister væske efter stegning. Men den indeholder stadig den samme mængde protein og energi, selvom den vejer mindre, derfor er alt som er indskrevet på din kostplan, indskrevet i tør-vægt.

## H2O - VAND

Jeg har ikke skrevet vand ind på din plan, men det er DIN pligt at sørge for at du minimum drikker 3 Liter vand om dagen. Det kan være du tænker "jeg drikker ofte 3 liter om dagen" men prøv fra i morgen af at have en 0.5 liter flaske med dig over alt og i løbet af alle dine vågne timer, så fordel 3 liter vand ud over dagen. Du kan max få en halv liter vand igennem systemet pr. Time, så at bælle en liter imens du læser det her hjælper ikke.



Vand er SÅ undervurderet af de fleste, men sandheden er at hvis du gerne vil opbygge muskler eller tabe dig, så er det vigtigt at du er hydreret som en rigtig Odysseus. 70% af din kropsvægt er bestående af væske-juice, så alle de små processer som foregår inde i kroppen, foregår i et væske-miljø! Derfor DRIK VAND 3 liter MINIMUM! Et godt tip, stop væske indtag et par timer før sengetid så undgår du "våde drømme" hvis du forstår sådan én.

En anden ting jeg gerne vil nævne er smagen af din mad. Pulver-Krydderier er tilladt så længe de ikke indeholder sukker eller salt. Du kan købe dig 100-vis af krydderier og finde opskrifter på dressing lavet af citron, eddike, krydderi pulver osv. som kan "spice" din mad op. Det kræver bare lidt fantasi og så er der 1000 måder at gøre din mad lækker på, så længe du ikke tilføjer olier og dressinger som tilføjer ekstra kalorier, så kan du eksperimentere lige så tosset du vil med krydderier.

## Kost Supplementer

Supplementer er essentielt og jeg vælger kun at gennemgå dem jeg ved, af erfaring kan øge din præstation og hjælpe dig på vej, alt andet som pre-workout osv. undlader jeg at kommentere på fordi efter min mening og erfaring, så er det spild af penge (for mig, hvis det virker for dig så go right ahead).

### Protein Supplementer

Protein pulver er noget jeg anbefaler, hvis du er laktose intolerant eller veganer, så suk ikke for der er en sund løsning, læs med.

Først og fremmest hjælper proteinpulver dig med at dække dit protein behov (det giver sig selv), det gør det nemmere at indtage den mængde af protein du har brug for. Ellers skulle du bruge penge på kød eller proteinholdige fødevarer.

For det andet så slipper du for at spise enormt store mængder mad og især kød. Det er svært og usundt for din fordøjelse at spise så meget kød og det fylder meget i mavesækken!

Er der forskel på proteinpulver?

Der er i hvert fald en stor forskel på prisen. Proteinpulver kan svinge fra 150 kr.- 450 kr. Pr. Kg.

Hvis det er relativt dyrt i forhold til kvaliteten (som det er i butikker og fitness centre), så kan det være fordi at distribuerings og fødevare regler i landet, hvor du køber det, kræver en afgift og fordi at i butikker skal de betale husleje, så de presser prisen lidt op, (køb det derfor over nettet) ellers er det fordi at producenten hævder at produktet er det værd.

Mht. kvalitet af protein produkter så produceres næsten alt protein fra de samme fabrikker, med få undtagelser. Du må ikke tro at forskellige protein mærker som du

25

kan købe derude, har deres egen fabrik, hvor det fremstilles, det er kun de færreste der har det og det kaldes at protein virksomheden producerer "In-house".

Jeg bruger Selv et planteprotein som jeg køber her fra:  
(det er ikke noget jeg tjener penge på, det er simpelthen bare her jeg køber det)  
<http://rawfood.dk/category/raw-superfoods-129/>

Jeg er stor tilhænger af planteprodukter fordi jeg er overbevist om at det er langt "sundere" for dit indre system end animalsk baserede protein produkter. Men spørg du mange andre så vil de vrisse og sige at plante-protein er for tøsedrenge, nu ville jeg bare dele min personlige mening, så lad os ikke komme op og slås over det.

I sidste ende så er proteinpulver kun et supplement og det meste proteinpulver er det samme så køb det du synes bedst om, så længe det overholder visse kriterier som vi kommer til at tale om nu.

### **Hvilken type Protein pulver skal du bruge?**

Hvad der er vigtigere at tale om end, hvor du vælger at købe det fra er hvilken type af proteinpulver du køber.

Der er typisk 3 proteinpulver-typer du har brug for at vide noget om:

-Standard whey (80%) – her er der lidt kulhydrat i og fedt og de "80%" betyder at 80% at pakken indeholder protein.

-isolate whey (90+%) – Det er et mere protein koncentreret produkt og her undlades der flere kulhydrater og fedt og folk som skal på "scenen" til konkurrencer foretrækker isolate-produkter da de nemmere kan bestemme deres macro-tal.

-Planteprotein (sundeste) løsning – til folk som skal Tabe/tage på uden laktose. Jeg bruger selv et planteprotein produkt som er 100% plantebaseret.

I din kostplan har jeg indskrevet standard whey (80%).

Hvis du bestemmer dig for at bruge noget som ikke er 80% så er det helt cool og det er IKKE det som vil gøre den store forskel for dig. Så hvis du vælger at bruge isolate i stedet eller planteprotein, så er det helt cool, der behøves ikke at justeres i din plan herefter.

Så længe at du læser bag på indholdsfortegnelsen hvor meget protein der i pr. Scoop og får det til at stemme overens med anvisningen jeg har lavet på din plan.

En ting jeg skal huske at sige er, at weight gainer IKKE hører ind under protein pulver. Weight gainer skal du holde dig langt væk fra, da det er fyldt med unødigt sukker. Så husk at når du køber proteinpulver så køb IKKE weight gainer.

26

### **Jeg vil ikke have protein pulver!?**

Hvis du ikke vil bruge proteinpulver, så må du indtage den mængde som jeg har angivet på din kostplan igennem kød eller andre fødevarer. 100 gram kylling svarer til 20 gram protein og det er typisk lig med 1 scoop proteinpulver.

### **BCAA**

BCAA står for branch-chain-amino-acids og for ikke at gøre det mere komplekst end det er, så er BCAA en koncentration af vigtige aminosyre som indgår i din muskel protein syntese. For at sige det simpelt, det kan give dig en lille fordel når du gerne vil bygge muskler eller passe-på dine muskler under fedt-tab. Hvis du vælger at bruge BCAA så indtag 5 gram før og efter træning men ikke mere da det ikke indgår i din kostplan – der er lavet en buffer på de ekstra kalorier, så det gør ikke noget, men vær opmærksom på at det IKKE er indskrevet i din kostplan så du skal ikke have en BCAA party. Hvis du vælger at bruge BCAA så 5 gram før og 5 gram efter træning. (svarer typisk til 1 scoop før og efter med en lille ske)

### **Kreatin (monohydrat)**

Der er ikke så meget at sige om kreatin. Kreatin sørger for at dine kreatin depoter altid er fyldte. Du får typisk kreatin igennem kød, hvis du ikke er den store kød spiser så kan kreatin tilskud hjælpe dig. Kreatin har en finger med i spillet, under dine energi processer udover at det binder væske. Det kan hjælpe dig med at give øget styrke og større træningspotentiale i gym, det er billigt. Jeg bruger det ikke selv længere af ren og skær dovenskab, men jeg brugte kun monohydrat, da dyrt kreatin ik er andet end marketing (efter min mening). Hvis du vælger at bruge Kreatin så google "Kreatin Loading" på google og find ud af hvilke doser der passer dig bedst. Du skal ikke bekymre dig om kalorier der er ingen.

### **Multivitaminer:**

Kroppen har brug for vitaminer og det er en god idé at anskaffe sig et multivitamin tilskud, da det er bevist at vitaminer er noget vi har brug for. Det kan være at du får alle dine vitaminer igennem kost, men det er desværre ikke noget du umiddelbart kan mærke eller se på din krop, så for at være på den sikre side så dækker jeg mig ind ved at indtage en multivitamin pille dagligt.

## Gym Time – træningsprogrammer

Jeg har vedhæftet et standard træningsprogram til dig, som tager udgangspunkt i 5 dages træning.

Grunden til at jeg ikke har vedhæftet flere eller går helt ned i detaljerne omkring træningsprogrammer er fordi at det op til dig at finde ud af hvilket program og øvelser som passer dig bedst.

Det vigtige er ikke træningsprogrammet i sig selv. Der findes mange gode Træningsprogrammer, som du kan finde online helt gratis. I stedet for at opfinde den dybe tallerken så er det langt mere fordelagtigt at bruge programmer som er blevet testet af 1000 vis af mennesker og top professionelle mange gange før.

Jeg har dog vedhæftet et træningsprogram med en video demonstration af programmet her:

Dag 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=AB4hKydXfqo> (squat teknikken halter)

Dag 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=BbzBnKVWxCA>

Dag 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=efZ97k-2pdA>

Dag 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=pWsXXj4UbRs>

Dag 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=r2TuPE-uPnw>

### Hvilken type af træningsprogram skal du så bruge?

Hvis du IKKE træner 5 gange om ugen (Jeg har taget højde for i din kostplan hvor ofte du træner) eller bryder dig om mit program så er der hjælp at hente. Der er opfundet nogle redskaber som er langt mere komplette til at hjælpe dig igang med et program som passer dig bedst, se her:

<http://www.bodybuilding.com/fun/find-a-plan.html>

Her kan du finde mange forskellige programmer og gøre op med dig selv hvilken type du har brug for.

Jeg råder dig til at kigge nogle forskellige programmer igennem. Find et program som du synes godt om og hold dig så til det i en periode.

En god tommelfinger regel er at udskifte øvelser/program hver 8. Uge for at "forvirre" musklerne. Dine muskler må IKKE blive for vant til at udføre det samme arbejde. Vores job er hele tiden at chokere og forvirre vores muskler så de ikke tilpasser sig, men hele tiden arbejder på at vokse.

Det vigtige er IKKE selve programmet, det vigtige er at du:  
FØLGER EN REGELMÆSSIG TRÆNINGSRUTINE over mange uger!  
Det er vigtigt at du forstår det!

## Intensitet

Coolio, så skal vi tale intensitet!

Når du er oppe og træne som en rigtig Spartaner eller Amazone kriger så er intensitet nøgleordet! Det handler om for dig at træne så det kan mærkes. Du skal presse dig selv og træne som om du mener det. Så når du træder ud fra centeret, så har du følelsen af, at du har gjort et godt stykke arbejde og har flækket stål som en rigtig BOSS. YEEEEAH!

Hvis du vil have en sexy krop så nytter det ik noget at du blævrer rundt som en nudel når du træner, sig det højt "jeg er IKKE en nudel".

Du skal virkelig yde og træde i karakter!

Det er lige meget om du er nybegynder, dit mentale mind-set skal være

"jeg er kommet for at destruere, jeg er en kriger"

du skal være en terminator, hvis eneste formål er at træne de sexede muskler! Og når du forlader centeret så tænker du "i'll be back" terminator style!

Du skal være stolt af dig selv efter hver trænings session. Du kan IKKE bare følge kostplanen og tro at der sker et mirakel, hvis du ikke VIRKELIG træner som om du er tosset.

Med det sagt! Så vil jeg gerne informere dig om at ekstrem trænings intensitet ikke er lig med bedre resultater. Dvs. at du skal IKKE destruere dine muskler, du skal stimulere dem.

Mange misforstår det her koncept og i stedet for at træne musklerne så dræber de musklerne. Du skal IKKE bruge halvanden time i centeret. Du skal sigte efter at komme alle dine sets igennem på 40-50 min (eksklusiv opvarmning. Ind og ud og du skal IKKE føle at din krop er gået fallit efter en session. Du skal føle at du har trænet dem godt, hårdt, tungt men du skal ikke være udbrændt. Mere og hårdere er ikke nødvendigvis lig med bedre.

Hvis du dræber dine muskler i hver træning så bliver du overtrænnet og dit nervesystem og muskler vil være udbrændte.

JA jeg ved godt at ct-fletcher og andre rigtig trænede mennesker siger "fuck over-training" men vi to er ikke ligesom dem. Og over-træning er en rigtig ting. Det er IKKE et mysterium, det eksisterer. Dine muskler skal stimuleres ikke destrueres.

Så for at sige det igen – Uanset træningsprogram – så bør en træning gøres på 40-50 min. "jamen det kan man da ikke nå"

JO du skal ikke sidde med din tlf. Og du skal ikke holde 2 min. Pauser imellem sets, du skal igennem dit program med intensitet.

Hvis jeg skal bryde det ned for dig i tid så vil det se således ud:

Hvis hvert set tager halvandet minut og hver pause mellem sets tager 1 min. Så kan du altså nå 20 sets på 50 min.

Når jeg er oppe og træne, så ser jeg typisk 2 typer mennesker i centeret. Der er dem som hygger rundt og slapper af og bevæger sig som om de var derhjemme i badekåbe (jeg kalder dem nudler) og så er der dem som træner og bevæger sig fokuseret og med intention (en rigtig BOSS). Du skal vælge at være en BOSS. Når du er oppe og træne. Du er på mission!

## Opvarmning

Jeg kan IKKE understrege nok, hvor vigtig opvarmning er. Når jeg siger opvarmning så taler jeg ikke (kun) om "sprælle mænd" og armsvingninger som du lavede til idræt i skolen. Jeg taler om at gøre de muskler som du skal bruge klar til at løfte TUNG vægt igennem den rigtige rutine. Der er alt for mange mennesker som springer det her led over, fordi de undervurderer opvarmning og fordi de ikke ved, hvordan man varmer rigtigt op til tunge løft. Grunden til at du skal varme op er for at undgå skader, ved at varme led og muskler op. Men det er ikke kun derfor at du skal varme op. Grunden er at en varm muskel som er blevet varmet op rigtigt kan også præstere bedre og løfte tungere. Du skal "smøre" dit nervesystem. Så hvis du IKKE varmer op så får du IKKE det bedste ud af din træning. Vi snakker om at du altså kan præstere 20% bedre ved at varme rigtigt op over en hel træning og du sørger for at være klar til de mange set du skal igennem!

Sådan her varmer jeg op:

Warm-up Bodybananas Workout:	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Før alle Træningssession starter du med 5 min. På løbebånd hastighed på 5 & en stigning på 10%	1. øvelse af muskelgruppen (f.eks.) - Benchpress Start med en vægt der svarer til 10% af din totale styrke 10 repetitioner	Dernæst med en vægt der svarer til 30% af din totale styrke 10 repetitioner	Dernæst med en vægt der svarer til 70% af din totale styrke 3 repetitioner	Dernæst med en vægt der svarer til 90% af din totale styrke 3 repetitioner	<b>FØRST NU STARTER DIT FØRSTE ARBEJDS SET AF 1. MUSKEL GRUPPEN, ALLE NYE MUSKEL GRUPPER VARMES OP PÅ SAMME MÅDE</b>

30

Okay så du starter ud som standard procedure, med at få blodet rundt i kroppen og varme systemet op, ved at gå på løbebånd i 5. Min. med en hastighed på 5 og en stigning på 10%. Dernæst så går du over ved 1. Øvelse af den muskelgruppe du skal til at træne, lad og sige det er bænk-pres.

Før du starter med dit "arbejd set" og sætter "tunge" vægte på, så skal vi sørge for at varme musklen op og "prime" dit nervesystem til at udføre bevægelsen rigtigt. Du skal gøre ledende klar men også "fortælle" vores muskelfibre at vi skal løfte tungt. Det gør vi ved "progressive loading" over 4 opvarmnings set. Dvs. du skal igennem 4 opvarmnings set før du overhoved starter den egentlige træning af muskelgruppen. Det her gøres kun én gang på hver muskelgruppe du skal træne. Det er ikke noget du gør ved hver øvelse, kun ved hver muskelgruppe og det skal ikke tage mere end 2 min. I alt.

1 - På første opvarmnings set, ligger du dig til rette i bænkpressen, med en vægt der svarer til 10% af din totale styrke (det her er en "følelses sag", typisk, så løfter du bare stangen uden vægt på (ca. 20kg), og så skyder du 10 gentagelser af op og ned. Det sørger for at "fortælle" musklerne at "nu skal vi til at vågne op" så der skyndes blod og væske til de områder som aktiveres. (Hvis stangen uden vægt på i forvejen er tung for dig, så starter du med armbøjninger på knæ eller tær på 1. Og 2. Opvarmnings set, ellers henter du en "lille" vægt stang med fixerede vægte på)

2 - Andet opvarmnings set er til for at pumpe mere blod og væske til musklerne og for at gøre leddene "parate". Det gør du ved at løfte lidt tungere end før. Ca. 30% af dit totale max. Så lad os sige at du kan bænke 25 kg. På hver side 4-6 gange uden problemer, jamen så smider du måske 7.5 kg på hver side. Det er IKKE fordi du skal begynde at regne på det, det skal bare være sådan at du føler at det er overkommeligt og "let" at løfte over 10 gentagelser uden at du bruger energi på det, men at du lige ka' mærke det.

3 - Tredje opvarmnings set er her, hvor vi fortæller muskler og led at vi skal gøre os parate til at løfte tunge vægte. Det gør vi ved at sætte 70% af vores styrke på. Så hvis du kan løfte 25 kg. på hver side af stangen 4-6 gange Jamen så smider du ca. 15 kg. På hver side og laver tre repetitioner. (det er vigtigt at du ik laver flere reps, selvom du sagtens kan. Ideen er at varme musklen op på bedste vis, UDEN at bruge af den energi, du har brug for under dine "arbejd set".

4 - Nu er kroppen ved at være parat til at løfte tunge vægte, du har pumpet blod og væske til det område du træner og du har indstillet musklerne til tunge løft. For at være helt i stødet afslutter du så med dit sidste og tungeste opvarmnings set. Ca. 90% af din styrke. Hvis vi går ud fra at du kan løfte 25. Kg 4-6 gange på hver side af stangen, så er smider vi nu ca. 22 kg. på og laver 3 repetitioner.

Nu er du varm og klar til at starte dit træningsprogram. -

31

## Repetitioner

Når du kigger på et træningsprogram så indikerer repetitioner, hvor meget vægt du skal løfte. dvs. at den vægt du skal løfte på et set (med f.eks. 6-8 repetitioner) skal være tung nok til at du netop kan løfte det antal repetitioner, med god form.

Så, hvis der står 6-8 repetitioner, så skal vægten være så tung at du max kan løfte vægten 8 gange men den må ikke være så tung at du ikke kan presse 6 repetitioner ud.

Hvis der på en øvelse er forskellige sets med forskellige repetitions-varietet som f.eks. hvis det første set på en øvelse har en rep-range på 6-8 men de sidste set har en range på 3-5 så betyder det at de sidste sets er tungere end de første og du skal derfor øge vægten.

## Et godt træningstip

En god idee som jeg varmt anbefaler er at du holder "track" med dine løft. Dvs. at du evt. skriver ned i en lille log eller printer papiret ud og skriver med en blyant ved siden af hvert set, hvor meget vægt du har løftet på øvelsen. På den måde kan du holde styr på hvor meget du løfter og langsomt over tid forøge vægten. Prøv at øge vægten for hver uge på store compound øvelser og tunge løft.

## Cardio/konditionstræning

Konditions træning, løb, sjipling osv. Nu hvor dit mål er at tage tabe dig så er det vigtigt at du holder dig selv oppe på at imødekomme dine cardio-dage ellers fungerer din kostplan IKKE. Det er dog muligt at du er en af de få heldige mennesker som har en høj forbrænding naturligt. Dvs. at hvis du taber dig med god fart uden at lave konditions træning så behøver du IKKE holde dig inden for min konditions Guideline, men det finder du først ud af når du går igang. Der er bare nogen som ikke behøver at røre en finger for at smelte fedtet af.

### **Konditions guideline:**

De første 4 uger af forløbet Skal du kun dyrke 2 Cardio sessions om ugen. (hvis du spiller fodbold eller dyrker sport hører det IKKE ind under, du har oplyst mig om dit aktivitets niveau, så den konditionstræning jeg beskriver her er udover din træning og sport)

Du skal starte med de første 4 uger at holde dig til 2 konditions-sessions om ugen uanset, hvor mange gange om ugen du træner i centret.

32



Herigennem vil jeg gerne have at du forbrænder 300 kalorier igennem langsom konditions træning – "slow cardio" pr. session:  
(ca. 30 min. Løbe-Jogging udendørs)

eller

(30 min. gågang op af bakke på løbebånd, med en stigning på 10% og en fart på 5)

### **Jamen, hvad nu hvis jeg hellere vil løbe hurtigt eller blive en bedre løber?**

Hvis du hellere vil have fart på så skal du holde dig til Høj Intensiv Interval Træning som jeg selv benytter mig af (HIIT-cardio), Du skal IKKE ud og løbe lange ture, det arbejder imod vores mål, da din krop gerne vil skille sig af med lean-bodymass, altså muskelvægt, hvis du løber lange ture. Tag det roligt, hvis du gerne vil blive en bedre løber så kan du holde dig til HIIT cardio og engang imellem løbe en lang tur når de første 4 uger er omme.

Hvis du hellere vil lave HIIT-træning så skal du blot forbrænde omkring 200 Kalorier pr. Session 2 gange om ugen de første 4 uger.

(ca. 15 min. Sprint med 12-15 intervaller + 5 min. opvarmning med langsom jogging)

(15 sekunders sprint → 45 sekunders afkøling → 15 sekunders sprint i 12-15 minutter) + opvarmning tager det mellem 17-20 min.

Hvis du IKKE vil løbe kan du gøre dette på romaskine, cykel, med sjippetov etc.

Det er vigtigt at du spreder det over 2 sessions/dage.

Det kan være at du tænker, Jamen jeg laver da bare HIIT-cardio, da det er færre kalorier/uge. Men det er vigtigt at du er ærlig med dig selv. HIIT-cardio kræver jernvilje. Det er LANGT hårdere end langsom Jogging. Det er vigtigt under HIIT-cardio at du sprinter så hurtigt du kan i de 15 sekunder.

Derudover hvis du er overvægtig så er det IKKE ideelt at starte med at kaste sig ud i HIIT-cardio.

### **Efter de første 4 uger:**

Når de første 4 uger (28 dage) er omme, så tilføjer du en ekstra session af enten HIIT-cardio eller Slow jogging som beskrevet oven over, så du i alt laver 3 sessions konditionstræning om ugen i stedet for 2. Du fortsætter med disse 3 cardio Sessions om ugen hele måneden ud, indtil du rammer 8. uge.

33

### Efter 8. uge:

Når der er gået 8 uger, så kan du huske, at det nu er tid til at foretage kostplans justeringer hver 7. Dag. Derudover skal du 14 dage efter første fraskæring af kulhydrat tilføje 20 min. ekstra jogging eller gå gang op af bakke. Uanset om du dyrker HIIT-cardio eller Jogging.

Din første tilføjelse af konditions træning sker på dag 70, (14 dage efter 8. uge) Derfra tilføjer du 20 min. Konditions træning hver 14. Indtil sidste dag af uge 14. Dvs. at du laver 3 tilføjelser af 20 min. konditions træning når 14 uge er omme.

Så i stedet for 3 x 30 min jogging eller 3 x 15 min. HIIT træning eller en blanding. (det er tilladt at blande typerne)

- Så hedder det fra dag 70:

3 x 30 min. Jogging + **20 min. jogging ekstra, tilføjet din totale rutine.**

-eller:

3 x 15 min. HIIT + **20 min. jogging ekstra, tilføjet din totale rutine.**

Det fortsætter du med at gøre fra da af hver 14. Dag.

### Hvordan ser det så ud i forhold til kostplans justeringerne?

På sidste dag af 8. Uge (dag 56) skærer du 15-20 gram kulhydrat fra din kost og du tilføjer 20 min. langsom konditions træning →

**Første fraskæring af kulhydrater sker på dag 56. Herefter skærer du yderligere 15-20 gram kulhydrater fra hver 7. Dag indtil sidste dag af uge 12. Det er 4 nedskærings omgange totalt.**

**Første tilføjelse af, ekstra, 20 min. langsom konditionstræning sker på dag 70. Her efter tilføjes der 20 min. yderligere langsom konditionstræning, hver 14. Dag indtil sidste dag af uge 14. Det er 3 nedskærings omgange totalt.**

Så på dag 98 vil du ende ud med at udføre:

3 x 30 min. Slow cardio + **60 min. Slow cardio om ugen**

eller 3 x 15 min. HIIT cardio + **60 min. Slow cardio om ugen.**

**Dvs. når der er gået 14 uger i alt fra start til slut, så stopper du med at tilføje mere cardio træning.**

Læs det lige igennem igen så du forstår det.

Hvis du benytter dig af HIIT-cardio må du f.eks. gerne splitte de ekstra 20 min. jogging, hver 14 dag, op i 10 min. sessions efter hver HIIT session (sådan gør jeg selv).

Så f.eks. lad os sige at 14 dage efter 8. Uge (på dag 70) så laver du som sagt:

3 x 15 min. HIIT-cardio eller 3 x 30 min slow-cardio og nu skal du så tilføje 20 min. Slow cardio ekstra, til din totale rutine.

Så må du gerne bryde de 20 min. Op i to 10 min. sessions og smide på efter enten en HIIT eller slow session.

Så din totale cardio rutine for ugen vil derefter se således ud fra dag 70.

**(dag 70: 14 dage efter 8. uge, 20 min. tilføjelse)**

-Mandag 15 min HIIT efterfulgt af 10 min jogging.

-Onsdag 15 min HIIT

-Lørdag 15 min HIIT efterfulgt af 10 min. jogging

**14 dage efter dag 70 (dag 84) tilføjer du yderligere 20 min. jogging:**

-Mandag 15 min HIIT efterfulgt af 10 min jogging.

-Onsdag 15 min HIIT

-Lørdag 15 min HIIT efterfulgt af 10 min jogging.

-Søndag 20 min jogging

**14 dage efter dag 84 (dag 98) tilføjer du yderligere 20 min. jogging:**

-Mandag 15 min HIIT efterfulgt af 20 min jogging.

-Onsdag 15 min HIIT

-Lørdag 15 min HIIT efterfulgt af 20 min jogging.

-Søndag 20 min jogging

Det skal lige siges at det kan være at du IKKE behøver mere konditions-træning, hvis du føler at du mindsker din fedt% i en god rate, så vær opmærksom.

**Hvorfor kan jeg ikke starte ud med at lave den fulde Cardio-rutine fra dag 1?**

Din krop skal forstå at kropsfedt ikke er hensigtsmæssigt for os. Derfor skal du over tid, foretage dig disse ændringer, så vi hele tiden "udfordrer" stofskiftet. Hvis du starter ud med at skære alle dine kalorier fra og lave utrolig meget konditions træning, går stofskiftet i forsvar, da ændringerne er for store, i forhold til "nulstillings" punktet. Derfor vil kroppen prøve at holde på dit fedt. Så det er vigtigt at du er tålmodig og langsomt tilføjer konditions træning og fraskærer kulhydrater.

## OPSUMMERING:

### Kost

1. Følg dit første set af kostplaner I 4 uger →
2. Udskift dit første set kostplaner med dine næste 4 ugers "opfølgnings kostplaner" →
3. På sidste dag af 8. Uge skal du justere I din opfølgnings kostplan ved at:
  - Trimme 15-20 gram Kulhydrat fra din kostplan (første fraskæring sker efter dag 56) og derefter hver 7. dag i 4 uger (Sidste fraskæring sker efter 12. Uge (4 fraskærings omgange totalt))
  - brug et madlognings redskab til at dette. (indskriv hele din opfølgnings kostplan, så du selv kan justere og trække fra)
  - Brug en kalender til at holde track af dine dage og afkryds succesfulde dage

<http://www.myfitnesspal.com/> (gratis)

<http://www.madlog.dk> (ikke gratis)

<https://www.lifesum.com> (gratis)

Bliv ved med at trække Kulhydrater fra din kost i 4 uger. Stop derefter. (dvs. at du stopper med at trække kalorier fra på sidste dag af 12. Uge)

### Styrke træning

1. Udvalg et træningsprogram som passer til dine valgte antal træningsdage
2. Varm den muskelgruppe du skal træne op før øvelsen udføres
3. Træn med intensitet. Dit træningspas skal ikke vare længere end 40-50 min (eksklusiv opvarmning)
4. Skift trænings øvelser ud med nye hver 8. -12. Uge for at snyde musklerne.

34

## Kondition

1. dyrk 2 konditions sessions om ugen de første 4 uger
2. Tillføj en ekstra konditions sessions til dit skema efter de første 4 uger
3. Tilføj 20 min. slow -cardio til din totale ugentlige rutine hver 14. Første tilføjelse sker I 10. Uge (dag 70)
4. Du fortsætter med at tilføje cardio hver 14. Dag herefter indtil du rammer sidste dag af uge 14. Du skal forestage 3 tilføjelser I alt.

**Nogle mennesker føler at disse instrukser kan virke overvældende og uoverskuelige, men for at simplificere det hele for dig, så du egentlig kan forstå hvor enkelt det er, så skal du på en periode af 14 uger:**

**-følge 8 ugers kostplan**

**-Træne regelmæssigt og følge dit træningsprogram**

**-Fraskære 15-20 gram kulhydrat 4 gange totalt.**

**-Tilføj 20 min. konditions omgange til din cardio rutine 3 gange totalt.**

**-Følge hele forløbet i 14 uger**

**Mere er der ikke i det! "kunsten" er at have tålmodighed, og følge planen i 14 uger – du må IKKE lade dig overvælde af utålmodighed og afvige planen, fordi at du ikke ligner en superhelt/inde på 8. Uge – Du SKAL følge det til dørs.**

**Den største fejl 99% af alle begår, er at tro, at det hele tager 14 dage. Derimod er de færreste som kan holde sig på måtten i 14 uger.**

**14 uger er lang tid, men i forhold til en livstid er 14 uger ingenting!**

32

## Før billeder

Jeg opfordrer dig kraftigt til at tage nogle før billeder, tag et fra din front med bar mave og et fra siden, og evt. tag et nyt billede hver uge eller hver 3. Uge i samme position, så har du noget at se tilbage på når du står som en steg om et par måneder.

Hvis der er noget jeg ved så er det at Før/efter billeder virkelig inspirerer andre mennesker og giver folk troen på at de også kan gøre det samme og så er det bare fucking blæret hehe.

Får du lyst så send endelig før og efter billeder til mig, så smider jeg dem op på min instagram @Bodybananas og min facebook side [www.facebook.com/bodybananasdk](http://www.facebook.com/bodybananasdk).

Du kan sende billederne til [Sami@bodybananas.tv](mailto:Sami@bodybananas.tv) skriv dit facebook navn, instagram navn og en tekst om dit fitness eventyr så kan jeg dele det med andre. Derudover så er det den e-mail du holder kontakt med mig på

## Hold dig opdateret som en BOSS:

På [www.facebook.com/bodybananasdk](http://www.facebook.com/bodybananasdk) kan du dagligt se mine videos, hvor jeg taler om tricks, tips og giver dig sexy info omkring kost og træning leveret med humor og Sami krydderi på toppen. Btw. Vil du ik gøre mig en tjeneste med det samme, hjælp mig... hjælp mig med at sprede budskabet om bodybananasdk, like og del mine videos.

## Rumble In The Jungle

Du er nu parat til at tage dine første skridt som en rigtig Bodybananas BOSS! Og jeg står bag dig og bakker dig op 100%! Lad os blive fit og sexy sammen og inspirere andre til at gøre det samme og husk nu, fuck hvad andre siger, gør din ting og gør det godt og husk at behandle andre mennesker som du selv vil behandles Sami Hermés out//!



**Plan 1 - Måltid 1 - De første 4 uger**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Et stk. Frugt	85	0.5	10.9	0.3	49
Havregryn	60	7.9	40.9	3.9	230
Mandel	20	4.1	5.9	7.8	110
Soyamælk, Naturli, Øko u. Sukker	350	10.9	8.8	8.4	154
<b>Total</b>	<b>515</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>20</b>	<b>543</b>

**Plan 1 - Måltid 2 - De første 4 uger**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Schulstad, proteinrig rugbrød (1)	80	8.8	22.4	1.8	141
Kylling, filet	150	31.5	1.5	2.3	152
Blandet grønt	150	0.0	7.5	0.0	30
Mayonnaise, let	10	0.1	0.8	5.1	49
<b>Total</b>	<b>390</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>372</b>

**Plan 1 - Måltid 3 - De første 4 uger**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Tun, bøf	200	55.0	0.0	2.2	240
Ris, hvide	60	4.2	46.2	0.6	207
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40
<b>Total</b>	<b>460</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	<b>487</b>

**Plan 1 - Måltid 4 - De første 4 uger**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Proteinpulver, 80% (vegan)	20	15.5	2.9	0.4	77.2
To stk. Frugt	170	1.0	21.8	0.7	97.2
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>174</b>

**Plan 1 - Måltid 5 - De første 4 uger**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Hakket svinekød (laveste fedtprocent)	150	29.3	0.0	15.9	260
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40
Bulgur	60	6.0	44.4	1.4	214
<b>Total</b>	<b>410</b>	<b>35</b>	<b>54</b>	<b>17</b>	<b>514</b>

**Plan 1 - Måltid 6 - De første 4 uger**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Et stk. Frugt	85	0.5	10.9	0.3	49
Proteinpulver, 80%	25	19.4	3.6	0.5	97
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>145</b>

Daglig total	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
	194.6	248.3	51.6	2236.2

**Plan 2 - Måltid 1 - Opfølgings plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Æg, hele (1)	50	6.3	0.4	5.0	71.4
Tomat	100	0.7	5.7	0.3	28.3
Knækbrød, WASA Sport+ (1)	54	5.7	30.0	1.9	159.6
Peanutbutter	25	5.5	4.9	13.1	159.5
<b>Total</b>	<b>229</b>	<b>18.2</b>	<b>41.0</b>	<b>20.2</b>	<b>418.7</b>

**Plan 2 - Måltid 2 - Opfølgings plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
kalkunbryst, filet	150	31.5	1.5	2.3	152.3
Pasta, fuldkorn	50	6.6	36.7	1.5	185.9
Blandet grønt	150	0.0	7.5	0.0	30.0
<b>Total</b>	<b>350</b>	<b>38.1</b>	<b>45.7</b>	<b>3.7</b>	<b>368.1</b>

**Plan 2 - Måltid 3 - Opfølgings plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Oksekød (maks. 5%)	120	24.6	0.0	11.5	202.1
Ris, hvide	50	3.5	38.5	0.5	172.5
Blandet grønt	150	0.0	7.5	0.0	30.0
<b>Total</b>	<b>320</b>	<b>28.1</b>	<b>46.0</b>	<b>12.0</b>	<b>404.6</b>

**Plan 2 - Måltid 4 - Opfølgings plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Proteinpulver, 80%	30	23.3	4.3	0.6	115.8
To stk. Frugt	170	1.0	21.8	0.7	97.2
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>24.3</b>	<b>26.1</b>	<b>1.3</b>	<b>213.0</b>

**Plan 2 - Måltid 5 - Opfølgings plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Mørbrad, svin	120	24.0	0.0	6.6	155.4
Kartoffel	300	5.7	54.9	0.9	250.5
Blandet grønt	200	0.0	10.0	0.0	40.0
<b>Total</b>	<b>620</b>	<b>29.7</b>	<b>64.9</b>	<b>7.5</b>	<b>445.9</b>

**Plan 2 - Måltid 6 - Opfølgings plan**

Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Knækbrød, WASA Sport+ (2)	108	11.3	59.9	3.8	319.1
Proteinpulver, 80% (vegan)	35	27.2	5.0	0.7	135.1
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>38.5</b>	<b>65.0</b>	<b>4.5</b>	<b>454.2</b>

**Daglig total**

Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
176.8	288.6	49.2	2304.6