

# KICKSTARTA ONLINE

TRÄNING OCH PERIODISK FASTA 16/8

7

NYCKLAR  
TILL PERIODISK  
FASTA 16/8

[www.kickstarta.online](http://www.kickstarta.online)



# 7 NYCKLAR TILL PERIODISK FASTA 16/8

På Kickstarta Online har vi sammanställt de 7 viktigaste nycklarna till periodisk fasta 16/8, som hjälper dig att lyckas med dina mål mot en hälsosammare och lättare livsstil.

**DO**

## 1. PASSAR DU ATT FASTA?

Fasta är inte för alla. Personer som inte borde fasta inkluderar gravida eller ammande kvinnor och barn under 18 år. Om du har några hälsoproblem relaterade till fasta, bör du kontakta läkare innan du börjar.

**DON'T**

## 2. GLÖM INTE BORT ATT DRICKA!

Det är viktigt att se till att du dricker tillräckligt med vatten medan du fastar. Överväg att ställa in ett larm på din telefon som en påminnelse om att dricka vatten hela dagen. Hur kan du veta om du får det du behöver? Kontrollera urinen. Det ska vara ljust i färg. Om färgen är ljusgult eller ljusare, dricker du tillräckligt. Om inte, drick mer!

**DO**

## 3. FÖRBERED HUVUD, KROPP OCH HEM

Innan du kör Kickstartas periodiska fasta och träning, se till att du är väl utvilad, motiverad och känslomässigt beredd. Rensa ditt kök för frestande mat eller dryck som inte är i linje med programmet, allt för att du skall nå ditt mål.

**DON'T**

## 4. DET ÄR INTE DIN SISTA MÅLTID!

Innan du startar din fasta vaje dag skall du undvika att kasta i dig mat som det vore din sista måltid. Detta är kontraproduktivt. Ät istället en balanserad måltid med magert protein, hälsosamma fetter, icke-stärkelsefulla grönsaker och en komplex kolhydrat som fullkorn eller en grönsaker. Detta hjälper till att hålla dina blodsockernivåer stabila och tillåta en långsammare frigörelse av energi för att få dig lättare genom fastaperioden

## KICKSTARTAS PERIODISKA FASTA 16/8



# 7 NYCKLAR TILL PERIODISK FASTA 16/8

**DO**

## 5. ÄT DINA VITAMINER

Det kan vara nödvändigt att få de flesta eller alla vitaminer som kroppen behöver från tillskott. Välj vitaminer i flytande form där det är möjligt för enklare matsmältning och ta dem bara under ditt ätfönster!

**DON'T**

## 6. ÖVERÄT INTE

Motstå att överäta eller att äta för snabbt. Ät istället en lätt diet med två små eller tre minimåltider om dagen. Var extra försiktig om du dricker alkohol. Det är OK att ha lite alkohol, som ett glas vin, under ett ätfönster, men drick inte alkohol på tom mage.

Här är principer som du bör följa vid periodisk fasta 16/8:

- **Konsumera minimalt bearbetade livsmedel för det mesta**
- **Ät en balans mellan magert protein, grönsaker, frukt, bra kolhydrater och hälsosamma fetter**
- **Ät dina måltider långsamt tills du är nöjd.**

**DO**

## 7. TA HJÄLP AV VÅR SUPPORTGRUPP

Att ringa en vän kan hjälpa dig att komma igenom ditt program när det känns motigt. Ännu bättre, övertyga en vän eller din partner att göra programmet med dig.

Gå med i vår supportgrupp på **www.kickstarta.online** där andra personer kör samma program. Även om du kanske inte äter samma mat som de andra personerna, kan det vara motiverande att skicka eller ta emot motiverande meddelanden i slutet av ett program.

Att göra ett sånt här program tillsammans med andra är ett bra verktyg för att nå framgång. I vår Facebookgrupp **Kickstarta Online** ger vi dig det stödet du behöver medans du kör programmet. Efter genomfört program har du möjligheten att gå med i vår Facebookgrupp som heter **Kickstarta Connect**. I den gruppen är bara människor som kört vårt program.

**För att registrera dig i vår supportgrupp eller för mer information,** gå till [www.kickstarta.online](http://www.kickstarta.online) E-post: [info@kickstarta.online](mailto:info@kickstarta.online)

**Gör något IDAG som ditt FRAMTIDA JAG kommer att tacka dig för!**

