

A man and a child are walking away from the camera on a dirt path. The man is in the foreground, wearing a dark jacket and jeans. The child is slightly behind him, wearing a light-colored jacket and pants. They are walking towards a bright, glowing sunset or sunrise over a body of water. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The path is covered in dry leaves and grass. The overall mood is peaceful and contemplative.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Niclas Brunnegård

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Innehåll

Det Är Inte Ditt Fel	2
Få Till Maten Rätt	12
1. Ät när du är hungrig under 3 måltider per dag. Och bara så mycket kroppen behöver och sluta ät när du är mätt.	13
2. Du ska nu börja äta EJ processad mat	16
3. Mat du ska äta!	17
4. Exempel på dagsrecept	23
5. Stå upp och rör på dig under dagen	25
Gröna Juicer/Smoothies och energiska frekvenser	27
Det som jag har lärt mig är att en substans av en högre vibrationsfrekvens kan få en lägre vibrationsfrekvens att öka!	28
Hur du ska göra och få det hållbart i din vardag	38
Här kommer 5 exakta "smoothie-recept" som jag tycker är goda, "scrollar" du längre ner så kan du se en film hur jag gör en smoothie:	44
Mellanmål och ett superknep	50
Superenkel Sammanfattning I Stora Drag:	53
Bonus 1, Styrketräning	54
Bonus 2, Sluta Enkelt Med Alkohol	56

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Välkommen till mitt "nya tänk" som jag vet kommer förändra ditt liv till det bättre. Följer du mig i detta så kommer du redan på 4 veckor ha ett "nytt liv" och må så mycket bättre!

Jag kör igång direkt och ska försöka få in dig på rätt spår.

Det Är Inte Ditt Fel

Varför blir folk feta?

Många förstår inte hur det kan komma sig att man bara blir fetare och fetare med åren, man har försökt med en massa olika dieter och har mer eller mindre gett upp sina försök.

Man tror att det bara är ens eget fel men så är det inte!

För numera så försöker de flesta kämpa mot sin egna kropps biologi för att gå ner i vikt och den kampen är svårt att vinna, om inte ens omöjlig.

Att äta mindre, träna mer och ha en stark viljekraft är inte den rätta lösningen...utan det ligger på det biologiska "planet".

Jag ska förklara vad detta innebär.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Om kroppen vore en maskin inställd på att bränna 2000 kalorier per dag oavsett vad som händer och hur mycket du äter så skulle allt fungera perfekt att räkna ut, men kroppen är ingen maskin utan kroppen är gjord av "dynamiska substanser" och anpassar sig alltid till sin nya "omgivning", så tar du in mindre energi(kalorier) så anpassar sig kroppen lätt genom att bränna mindre kalorier.

Så äter du mindre kalorier varje dag så kommer kroppen att ställa in sig på detta och bränna mindre kalorier.

Kroppen kämpar då emot att minska fettmassan i kroppen.

Varför gör kroppen så?

Många kämpar på med sina dieter och kan få ett bra resultat de första månaderna men sedan så faller de tillbaka och väger mer än de gjorde innan.

Det är en enkel förklaring till detta: Kroppen vill inte förlora sin vikt.

Det är riktigt svårt att bekämpa sin kropps inställningar när det gäller fettmassan, de flesta tror att man endast behöver ha koll på kaloriintaget och öka träningsdosen ihop med detta **MEN fettmassan är biologiskt reglerad av din kropp.**

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Kör du en diet och håller nere kaloriintaget dagligen så förlorar du fettmassa och ren muskelmassa men så fort du slutar så "studsar" du tillbaka till din ursprungliga fettmassa.

För kroppen vill fortfarande ha sin fettmassa intakt när du börjat gå ner med en kaloristrikt diet och kroppen kommer då öka din hunger med tiden och sänka din metabolism (ämnesomsättning) och även få dina muskler att kunna utföra samma jobb men med mindre energi.

Och kroppen kan sänka din kroppstemperatur, för att få sin "fettmassa" tillbaka till sin ursprungsnivå som den vill ligga på.

Så du kämpar mot dig själv helt enkelt, din biologi kommer oftast att vinna varje långsiktigt försök. Jag vill få in dig på mina tankar nu...

Föreställ dig din kropp, den har flera olika "biologiska system" som regleras automatiskt, tex. syretillförsel till blodet, när vi ska sova resp. vara vakna och kroppsvikten.

Om vi tar syretillförseln som första exempel. Om du kommer till mig och säger att din syremängd i blodet är för hög och kan du hjälpa mig med detta Niclas?

Och om jag svarar dig att det gör du lätt genom att hålla andan?

Så du håller andan och ditt syre i blodet går ner precis som jag sa.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Men sen händer det! Kroppen reagerar och du kan inte hålla andan längre. Du andas snabbare och kanske t.o.m hyperventilerar och kroppen får syremängden tillbaka till normal nivå.

Som du förstår så var detta inget hållbart sätt att minska syremängden i blodet.

Du har lite kontroll temporärt men i slutändan är det bestämt biologiskt i din kropp.

Om vi kollar på sömn resp. att vara vaken och du säger till mig att du sover för många timmar?

Du säger att du sover i 8 timmar och du har så mycket jobb att göra och önskar att du har mer tid.

Jag säger bara, ja inga problem, du behöver bara tvinga dig att vara uppe till 02:00 och sätta alarmklockan på 04:00 och starta din dag då.

Visst du kan göra det. Men kroppen reagerar såklart på det sättet att den inte kan fungera optimalt och du blir jättetrött till slut och det slutar med att kroppen "tar igen" sömnen nästa dygn genom att sova längre och till slut efter några dagar har kroppen ställt sig tillbaka så att du sover dina 8 timmar som du brukar.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du har alltså möjligheten att kontrollera sömnen temporärt men i slutändan så är det biologin som styr!

Om vi då tittar på kroppsvikten med samma "tankesätt" och du säger att du har för mycket fett på kroppen och jag svarar: Det fixar jag bort, inga problem alls, du äter bara mindre och rör på dig mer.

Visst fungerar det ett tag men sen vad gör då kroppen?

Jo, hungerkänslan ökar och får dig att äta mer med tiden, ja biologiskt helt enkelt.

För kroppen sänker också din ämnesomsättning så att du gör åt med mindre kalorier. Men med tiden så "kämpar" kroppen med att få tillbaka din fettmassa och få kroppen att återvända till normalt tillstånd.

Din kroppsvikt fungerar på samma sätt som med syret och sömnen, alltså att det är biologiskt reglerat.

Den enda skillnaden i exemplen är tidskalan, för med syret i blodet så ser man det på någon minut bara och när det gäller sömnen så gäller det dagar, men med kroppsvikten så kan du förlora kroppsvikt i en månad eller t.o.m. 6 månader och sedan tar det 6 månader eller 1 år för kroppen att sakta men säkert gå upp i vikt till ursprungsläget.

Förstår du vad jag vill komma till?

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Så vi skyller på oss själva att det är vårt fel att vi inte kan hålla dieten.

Tidskalan är som sagt en stor skillnad mot exemplet med syret i blodet eller sömnen, men det är exakt samma sak som sker i kroppen men det är svårare att märka en långsam tillbakauppgång i vikt på 6 månader eller 1 år.

Så om du kör en kalorinsnål diet kommer din kropp ställa in sig så att du bränner mindre kalorier efter ett tag så att du till slut "blir tvingad"/inte orkar längre och med tiden är du tillbaka där du började och har slutat med "dieten" du höll på med.

Kroppen kommer att kämpa emot dig vid varje försök du kommer att göra med att äta mindre.

Miljoner års av evolution har gjort din kropp så att den är riktigt bra på att motverka "fettminskning".

Hur överlevde folk förr i tiden, jo kroppen saktade in på ämnesomsättningen så att man brände mindre kalorier och kunde överleva svåra perioder.

Det ironiska idag är att vi kämpar emot detta och det är inget kul att hålla på att alltid äta mindre och träna mer, speciellt då man vet att kroppen anpassar sig biologiskt.

Du har knappast någon chans att få det att hålla på sikt!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Nu vet du att lösningen INTE är att äta mindre och att träna mer.

Men vad är lösningen då?

Först så måste du veta varför vi blir feta nuförtiden.

Naturen är i grunden skapad så att man håller sig i form, kolla på ett lejon tex. Har du sett ett lejon som är fet, eller ett rådjur eller en älg? Ja eller något annat vilt djur?

Vilda djur är skapta med samma reglerande system som oss.

Kollar man på en del folkslag/stammar som fortfarande lever i det vilda så ser man inga feta människor där.

De är alla i form utan att ens behöva tänka på det. Ja helt bekymmerslöst.

Kroppens normala system är att vara i form. Detta är viktigt att förstå!

Det är kroppens normala tillstånd, så om du nu förstår hur jag menar med att kroppen har sitt inre system med att reglera din vikt.

Så hur kommer det sig att folk ändå blir feta??

Bra fråga!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Nuförtiden så äter vi ca. 400 kalorier för mycket per person mot vad vi gjorde förr för ca. 50 år sedan och samtidigt så har jättemånga nu blivit feta, så där har vi det enkla svaret, eller? Ja så tänker de allra flesta...

MEN du måste förstå en "liten" sak till, vi människor har alltid hållit oss smala i 10000-tals år och nu för ca 50 år sedan så började detta ändras och vi började gå upp i fettmassa.

Varför äter vi då mer? Jo, det är biologiskt:

Vi känner oss hungriga så att vi vill äta mer...detta är en biologisk undermedveten process som därmed ändrat allt.

Detta förändrar tanken att bara lätt kunna äta 400 kalorier mindre. Men om kroppens biologiska system har gått sönder och vill "ha" 400 kalorier till per dag så är det svårt att gå emot sin biologi!

Vad är det då som gör att vårt biologiska reglerande system är satt på 400 kalorier mer per dag och hur kan vi fixa detta?

Du måste börja "arbeta" i linje med din kropps biologi...

Du förstår nu att det är vår biologi som har "drivits" till att vi ska äta mer kalorier. Lösningen är alltså inte bara att börja äta mindre utan att kolla på orsaken som gjorde att "vi" började att äta mer.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Så tror du att lösningen fortfarande är att äta mindre för att gå ner i fettmassa så har du missat allt jag har försökt att förklara.

För det är något som får oss att omedvetet äta fler kalorier.

Men ska inte vårt system fixa detta ändå? Jo, men det fungerar inte som det ska och detta måste vi fixa.

Kroppen "skyddar" sina reglerande system, så är systemet "sönder" och inställt på att du ska ha 400 kalorier mer per dag så kan du alltså inte bara lätt minska kaloriintaget med 400 kalorier för det kommer du inte orka med på sikt, utan då måste vi göra på rätt sätt.

Det låter konstigt, att om man redan är lite "fetare" så kommer kroppen att jobba emot alla ens försök att gå ner. Kroppen är "inställd" på en högre nivå av fett och detta måste fixas.

Du måste förstå att kroppens biologiska system kan vara sönder och då hjälper det inte att enkelt bara minska på kalorierna. För om du gör det så kommer kroppens biologiska reglerande system in och "får" dig att gå upp igen, då din "fettmassa" som sagt är inställd på en högre grundnivå.

Vad ska du då göra för att fixa "ditt" system rätt?

Vi måste få "laga" din kropps biologiska reglerande system när det gäller "styrandet" av din kroppsvikt/fettmassa.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Det är inget enkelt trick som man löser detta med utan det är flera saker som bidrar till lösningen.

Det som driver upp din nivå av fettmassa är någon orsak som skett i vår moderna tid och jag ska hjälpa dig att få bort denna orsak, så att du kan få fett att försvinna utan kalori restriktion på ett smidigt sätt.

Det kallar jag det optimala sättet att kunna gå ner i vikt.

För att få ner kroppens biologiska inställning när det gäller fettmassan så handlar det om saker som du INTE gör just nu i ditt liv utan mera om saker du nu gör i ditt liv.

Jag menar om du bara lägger på "saker" på din nuvarande rutin så kommer du aldrig att få en bestående minskad fettmassa. Med saker menar jag ändå bra saker som att öka på träningen, intervallträning, styrketräning etc. eller dieter. Utan allt handlar om hur du äter och vad.

För inget av dessa träningstyper eller dieter kan reglera det utgångsläge som kroppen har för din "fettmassa" och få ner just denna.

Så du hamnar lätt i "fällan" att kämpa emot din biologi hela tiden när du försöker dig på saker. Du kan inte vinna på lång sikt genom att kämpa emot din biologi.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Utan du minskar bara din vikt under en period men går sedan upp långsamt och ofta lite mer därtill!

Så vi måste ta bort de "moderna" saker som gör att du har en högre "grundinställning" för fettmassan i kroppen.

Dags att hjälpa dig med detta nu!

I nästa kapitel Här kommer "tänket" som kommer att läka din kropps biologiska grundinställningar och integrerar vi detta tänk med mina gröna smoothies som kommer framöver här, så kommer allt att gå jättelätt att få till för dig! Det lovar jag.

Få Till Maten Rätt

Kalorier spelar roll men det är inget måste att räkna dem.

Många dieter har kalori restriktion i sig, minska på kolhydrater eller fett, eller att vara vegetarian. Men vi vill varken svälta kroppen eller ta bort någon viktig "beståndsdel" som kolhydrater, fett eller animaliska produkter.

För du kan ha brist på näringsämnen som kan leda till att du inte har så lätt att bli av med överskottsfett.

Brist på näringsämnen i kroppen kan öka kroppens utgångspunkt för fettmassan.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Här kommer flera punkter som du ska ha med dig för att få "rätt tänk" och kunna få ner din kropps grundinställning när det gäller fettmassan, så att du har en chans att komma i rätt form och hålla det på sikt:

1. Ät när du är hungrig under 3 måltider per dag. Och bara så mycket kroppen behöver och sluta ät när du är mätt.

Det tar mycket viljekraft att planera in flera måltider än 3 per dag och att få kroppen att "vila" mellan måltiderna gör att kroppen får den vila den behöver.

Dessutom så får du mycket mer tid och du vet exakt vad som gäller. Du struntar i alla snacks och om du fikar så dricker du endast kaffe, te eller vatten/citronvatten.

Om du vill göra det superlätt så ska du **planera morgondagens mat kvällen innan** och ta dig tid att göra matlådan till jobbet och ha mat i frysen och kylan så att du kan laga din middag när du har kommit hem också. Detta tips är helt otroligt bra om du kan få in detta.

Det är inget måste att väga in maten med en digital köksvåg. Men en del gillar att ha koll på allting.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Men jag tror att folk ändå slarvar med att ha koll exakt(jag med) för det är svårt att verkligen utföra detta dagligen, så det är bättre att strunta i att räkna exakt och följa så som jag gör istället.

Såvida du inte vill bli en seriös muskelbyggare.

Med mitt sätt så klarar du dig bra på att inte räkna några kalorier alls utan du kan bara följa mina tankar om hur och vad du ska äta.

Fördelen med att planera maten dagen/kvällen innan är att du kommer att kunna välja den allra bästa maten och ingredienserna.

Då du vet exakt vad du ska äta nästa dag gör detta att du inte kommer att äta ute och du kommer inte att åka förbi ett fik efter din ev. morgonträning. Inte köpa något onyttigt i panik för att du glömde äta hemma utan istället så kommer du att ha med dig din matlåda till jobbet.

Det är en otroligt stark kraft i detta att planera in! Värt att få in vanan!

Även om du köper de allra bästa ingredienserna så kommer det inte att bli dyrare totalt, tack vare att du inte äter ute och en massa skräp på fik etc.

Det tar ca. 3 veckor att få in detta tänk. Och då kommer du inte att känna dig hungrig mellan måltiderna längre.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du kommer att få mer tid till annat än att tänka på vad du ska äta. Du kommer att bli mer produktiv.

Ditt sockersug kommer att försvinna med tiden då du nu också kommer att välja bort bullar och godis, i alla fall på vardagarna. På helgerna måste du få kunna njuta, men börjar man äta godis så triggas det igång sockersuget!

Det är lika bra att sluta med godis helt. Du måste vara hård här och bara välja den hårda vägen och sluta rakt av.

För får man godis ibland så tror din hjärna att den ska få det ibland och sätter igång ditt sug, men slutar du helt så är det jobbigt i några veckor sedan så tänker du inte ens på godis när du går förbi godiset i butiken.

Det är som med barn...säger jag nej i en månad i affären så slutar de helt plötsligt att fråga och vi går rakt förbi allt godis. **Så "mata" inte din hjärna ibland** för den sätter igång ditt sug då. Jag vet att det inte är lätt och kanske väl tråkigt att ta bort allt sånt helt, men jag vill inspirera dig så att du i alla fall minskar på ditt intag.

Att planera in och göra sin mat kvällen innan gör också att din viljekraft inte lakas ut lika snabbt och du kommer att bli mer organiserad i livet.

Detta kommer att bli helt automatiskt med tiden, ja precis som med att borsta tänderna!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

2. Du ska nu börja äta EJ processad mat

Alltså ingen mat som är fabriksgjord eller sådant som innehåller 20st olika saker, det ser du på förpackningarna. Mat som förädlats förlorar i näring.

Du ska äta frukter och grönsaker som inte är besprutade, ja ekologiska. EKO-ägg och tex. kött och fisk som inte "odlats", men det är inget krav utan **jag kommer snart till vad du bör äta, lite mer exakt.**

Kroppen får i sig bra med näringsämnen när du äter EJ processad mat. Allt detta kommer bidra till att få ner din kropps biologiska grundinställning till fettmassan, som vi har gått igenom tidigare.

Då kommer du på sikt inte att känna samma hunger längre, då vi just får ner denna "grundinställning" och kroppen kommer få den näring den behöver.

Så med tiden nu så ska du känna efter att du **inte bara stoppar i dig mer, när du ändå är mätt.**

Och när du är hungrig på dina 3 tillfällen på dagen, så håller du det enkelt med tex. kött med kryddor på, med grönsaker och potatis till.

Du saltar potatisen med havssalt och när du ska steka något så väljer du den vänliga rapsoljan som innehåller en del Omega 3.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Det kommer att bli riktigt smidigt och enkelt om "mina" gröna smoothies blir en del i allt, riktigt enkelt att få till och ha ståendes i kylan. Mer om detta i under kapitlet "Gröna juicer och energiska frekvenser".

3. Mat du ska äta!

Nu kommer jag till det du kanske har väntat på hela tiden, **vad du ska äta.**

Du ska välja ut minst **3st födoämnen** vid varje måltid. Och det ska vara minst **En** ur varje grupp nedan:

Grupp 1: Först välj ut ditt **animaliska protein:** såsom kyckling, nötfärs(ej blandfärs), räkor, yoghurt(ej de sockrade), ägg..

Grupp 2: Välj sedan din **frukt:** apelsin, ananas, bär, äpple, päron, kiwi blåbär, hallon, bär...

Grupp 3: Välj sedan dina **grönsaker:** Såsom potatis, sötpotatis, broccoli, rotfrukter, avokado, morötter, tomat, gurka, rucola, spenatblad, sallad...

Det är alltså viktigt att varje måltid du äter består av animaliskt protein, frukt och grönsaker.

Smidigare än så kan det inte bli och som sagt du behöver inte räkna kalorier om du inte vill.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du kommer nu inte behöva kämpa emot din biologi längre!

Du behöver inte kämpa längre för att få bort ditt överskottsfett och det är först då **det blir hållbart på sikt.**

Strunta i att tänka på hur mycket du ska äta från varje grupp utan att äta så mycket du känner för, men var ändå medveten och tänk lite på hur det känns, så att du upptäcker när du är mätt och **inte äter mer än så.**

Så det är inga mer restriktioner än just detta, att du **inte äter mer när du känner dig mätt.**

Att du undviker processad mat! (Tänk på innehållsförteckningen...)

Du äter alltså maten som den är ...enskilt. Tex. ägg(eko, från frigående höns), gurka, tomat, apelsiner, potatis, sötpotatis, blåbär, morötter, torsk, lax(helst ej odlad), avokado, blåbär, hallon, mango, ananas, gojibär, melon, selleri, zucchini, spenat, broccoli, grönkål, blomkål, brysselkål, lök, dill. Fullkornsris och fullkornspasta går bra att ta ibland med.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du kan tänka så här: Det som flyger, finns i vattnet och växer i jorden är bara att äta i sin enkelhet. Då kommer du att få i dig tillräckligt med bra näring ist.f. tillverkade/processade produkter där allt har förädlats och blivit en produkt och näringsämnen har försvunnit + att det är en massa onyttiga tillsatser i, som gör att du vill ha mer av just detta onyttiga.

Hoppas du förstår nu hur enkelt detta är?!

Jag nämnde rapsolja som du kan ha när du steker, men det går också bra med riktigt smör(ej margarin!) eller kokosolja.

Vad ska du dricka? Vatten och gärna med en lime- eller citronskiva i.

Undvik all öl och ta ett glas rött vin istället någon gång i veckan eller sluta helt med alkohol. Kolla mitt bonuskapitel om hur du enkelt kan sluta med alkohol. För har du svårt att hålla dig till bara 1 glas vin, så är det nyttigare att sluta helt.

Mjölk kan du dricka någon gång ibland, men ha det inte som en vana att dricka det ofta.

Så du äter dina 3 mål; frukost, lunch och middag. Du kommer att vara hungrig då.

Om du är tvungen att ändå äta något mellanmål så ta något nyttigt som tex, bär eller någon frukt. Och har du tränat, så kan du gärna ta en banan direkt efteråt.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Har du problem med sockersug så ät bär eller frukt istället tills du är nöjd, så får du i dig naturens naturliga socker istället för tex. godis och kakor.

Känner du istället sug på något fett så ät en bit ost istället för ett wienerbröd.

Är det något salt du vill ha så släng in potatis i ugnen på 220 grader i ~30 min och salta med havssalt(heter seasalt i butiken).

Du skivar potatisen i tunna skivor och det är gott att krydda potatisen med timjan. Ringla över lite rapsolja innan du "slänger" in det i ugnen.

Det är jättegott! Och du får bukt med ditt saltbegär. Så du behöver inte åka och köpa salt&blandat eller någon stor chipspåse. Håll sådant till lördagar men med måtta.

Du kan äta nötter med måtta, du kan tex. ha med det lite i ett mål per dag eller varannan dag. Gör det ej till en vana att äta en massa nötter.

När det gäller bröd så håll dig till fullkornsbröd, men ät det inte för ofta, kanske nån skiva vid frukosten.

Hittar du ekologiskt så ta gärna det och speciellt när det gäller citroner, apelsiner, bananer, äpplen, päron och kiwi, hittar du ej det du vill ha som ekologiskt så är inte det hela världen, utan försök så gott det går utan att det ska bli hets kring det.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Jobba alltså i linje med din kropps intellekt och ge den vad den är sugen på utifrån något från de 3 grupperna: animaliskt protein(tex. ägg), frukt och grönsaker.

Viktig info från mig:

Jag upptäckte att jag åt för lite grönt(alltså spenat, broccoli, grönkål, ruccola etc.) och försökte under en period att få in det mer i vardagen, men det var inte alls så lätt.

För man behöver mer än man tror och många fuskar med "salladen" och min PT jag hade förra året rekommenderade 150g sallad vid varje måltid. Det blev ett berg med sallad och så tog det lång tid att tugga i sig, jag tyckte det var jobbigt faktiskt.

Så jag slutade och åt som jag brukade igen...för lite av det gröna.

Det var av en ren "slump" jag hittade lösningen till mitt "problem".

Jag reser mycket i jobbet och är ofta på flygplatser. På hemresorna så kunde jag ta mig en öl och sitta och vänta på flyget, men eftersom jag bestämde mig för att testa att sluta helt med alkohol ett tag så hade jag inte ens tanken på en öl utan gick förbi en juicebar på Bryssels flygplats och kollade.

Min tanke med juicer har hela tiden varit att det blir för mycket fruktsocker i det eftersom man pressar mängder med frukter för en juice.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

MEN vad jag helt har "blundat" för är att man faktiskt såklart kan mixa ner spenat, broccoli, rucola och bara lite frukt för att det ska bli godare.

Så jag testade en "grön smoothie" där i Bryssel som jag verkligen gillade och som innehöll en massa grönt och smakade kanon.

Sedan upplevde jag att jag mådde strålande!! Och det var inga problem att få i sig större mängder "grönt".

Hemma sen dagen efter så åkte jag och köpte mig en riktig mixer på Claes Olsson och började läsa på allt om gröna smoothies.

Jag blev helt såld då detta går i linje med mitt nya tankesätt och kroppens biologi + att jag inte alltid behöver knapra i mig ett stort lass av sallad

Jag har gjort ett helt eget kapitel "Gröna juicer och energiska frekvenser" där jag förklarar allt om detta och hur du kan få in det ihop med mitt nya tänk.

En fördel är att jag kan göra dessa smoothies snabbt och ha ett par färdiga glas i kylskåpet i ett par dagar!

I min "forskning" lärde jag mig bl.a. om varför gröna smoothies får en att må bättre. Detta kapitel måste du läsa, men nu kommer lite exempel på vanliga matrecept...

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

4. Exempel på dagsrecept

Frukost:

Först väljer du något ur grupp 1 dvs. något animaliskt protein.

Sedan väljer du en från grupp 2 dvs. någon frukt och till sist ur grupp 3 någon grönsak. (Se även "Gröna juicer och energiska frekvenser" som gör allt så enkelt!)

Jag väljer att koka 1 ägg men oftast 2st, delar upp en avokado, skivar lite gurka och en tomat. Jag har avokadon, gurkan och tomaten i en liten skål , och jag kryddar med lite havssalt.

Ibland tar jag en skiva fullkornsbröd och gör en äggmacka till.

Detta är en superenkel frukost och gott. Jag är mätt länge. Testa själv vad som gör dig mätt. Som du ser så får vi med minst en sak från varje grupp.

Ofta så gör jag bara en "grön smoothie" och kokar 2 ägg, men ibland har jag ingen smoothie och då blir det avokado, gurka och tomat till äggen.

Vill du få till en lyxig frukost så sauterar jag tomat, vitlök, rödlök, paprika och balsamvinäger i olivolja i en panna och jag serverar detta på rostat grovt bröd(Fiberrost finns att köpa, färdiga skivor) som fylls på med ett stekt ägg över och avokado på toppen.

Till Lunch eller Middag:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Till lunch/middag väljer du gärna att äta kyckling, nötfärs, oxfilé, älgkött, torsk, lax eller räkor. Då får du i dig riktigt bra animaliskt protein från **grupp 1**.

Som grönsaker ur **grupp 3** brukar jag ha potatis och/eller sötpotatis till. Skivar potatisen tunn, kryddar med lite timjan och havssalt och ringlar över lite rapsolja, sen in i ugnen på 220 grader i ca. 25min.(som jag nämnde innan).

Ibland lägger jag med skivade morötter och rödbetor som gör sig gott i ugnen.

Ibland blir det istället fullkornsrís som gör sig gott till både kyckling och fisk.

En enkel sås som du kan göra efter du har stekt bitar av en kycklingfilé är att ta en konserv kokosmjölk och blanda i. Du smular ner en hönsbuljong och kryddar med rätt mycket curry. Det går snabbt att få till och är supergott med fullkornsrís till.

Grekisk yoghurt kan du använda och göra tsatsiki till kyckling eller fisk. Det är bara att ta fram rivjärnet och riva ner gurka i yoghurten och pressa ner ett par vitlöksklyftor och salta lite.

Till efterrätt så äter jag någon frukt från **grupp 2**, är det säsong så gärna vattenmelonbitar men oftast så blir det något av följande frukter:

Kiwi, äpple, päron, apelsin, banan.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Bär är alltid gott men lite svårare att få till när det inte är säsong. Blåbär har jag alltid i frysen som går bra att tina snabbt, men frysta hallon får man vara lite mer försiktig med och värma upp först.

"I mina gröna smoothies så har jag gärna fryst ananas, fryst mango och frysta blåbär i och en grund bestående av spenat och grönkål. Det är en fördel med smoothies på det viset, du kan alltså ersätta hela måltider med det om du lägger till tex. ett par ägg. Då täcker du in alla 3 grupper jag har pratat om!"

Som snacks ibland är det bra att ha tillgång till sötmandlar som är en riktigt bra proteinkälla.

Känner du dig bekväm ibland och inte orkar steka kyckling eller fisk tex. så kan du ta kvarg som är under **grupp 1 (animaliskt protein)** med lite kanel i och ta dig en grön smoothie till.

5. Stå upp och rör på dig under dagen

Att sitta ner hela dagen är riktigt skadligt för din hälsa. Försök att stå upp minst 2 timmar per dag. Har du ett kontorsjobb så använd ditt höj och sänkbara bord 2 timmar per dag. Men inte mer än 4 timmar per dag för då är det inte så bra längre (visat sig att en del får ljumsbräck lättare då)

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Om du tex. tränar och äter rätt men sitter stilla mest hela dagen så kommer du ändå inte få ner din kropps biologiska inställning för fettmassa tillräckligt. Så du kommer ändå ha svårt att få bort ditt överkottsfett även om du tränar på gym och äter rätt. Vi är gjorda för att röra på oss.

Så man ska alltså stå upp och röra sig så mycket man kan i vardagen. Det är mycket mer kraftfullt för att gå ner i vikt än att träna på gym några gånger i veckan.

Sitt så lite som möjligt...gå till dina kollegor på jobbet...stå upp mycket under dagen.

Kan du inte stå upp under dagen på ditt jobb tex. så sitt max i 45 minuter för att sedan röra dig i 30-60 sekunder och jobba sedan vidare.

Ta helst 2 promenader per dag och gärna i dagsljus. Den ena kanske är på 15 min och den andra 1 timme. Försök att gå i minst 15min-1 timme per gång. Är du pensionär så är detta perfekt och enkelt att få till tex. 2st 30-minutare.

Om du följer mitt styrketräningsprogram(kommer som en bonus längre fram) på detta så kommer du fortare kunna få bort din fettmassa men framförallt må riktigt bra.

Om inte styrketräning på gym är din grej så respekterar jag det men det finns oftast jättebra hjälp på gymmen att få. Och när man väl kommit igång så blir det kul!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Väljer du ändå att avstå helt från gymmet och att promenera dagligen så försök att åtminstone få till alternativ styrketräning på annat sätt 2 ggr i veckan och långpromenader 2ggr i veckan.

Alternativ styrketräning kan vara träning i hemmet såsom armhävningar och knäböj. Jag har testat att träna hemma men det blir bara inte av sen med tiden utan jag måste ta mig till ett ställe så blir det riktigt gjort.

Om du inte klarar av styrketräning eller bara inte känner för långpromenader så satsar du hellre på något som du tycker är kul. Det kan vara yoga, något gruppPASS på gymmet, golf, innebandy, tennis, padeltennis, utförsåkning eller längdskidor, simning, vattengympa, jogging, powerwalk, gå i skogen med en vän och ha med sig kaffe.

Ha med dig att det är bra att stå upp mycket och röra sig igenom dagen!

Gröna Juicer/Smoothies och energiska frekvenser

Jag har redan berättat om hur jag kom i kontakt med gröna juicer på flygplatsen i Bryssel.

Vad är det då som får mig att må så bra av just detta?

Visste du att alla substanser har en vibrationsfrekvens. Och att en frisk människokropp ligger på mellan ~62-68 MHz i frekvens.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

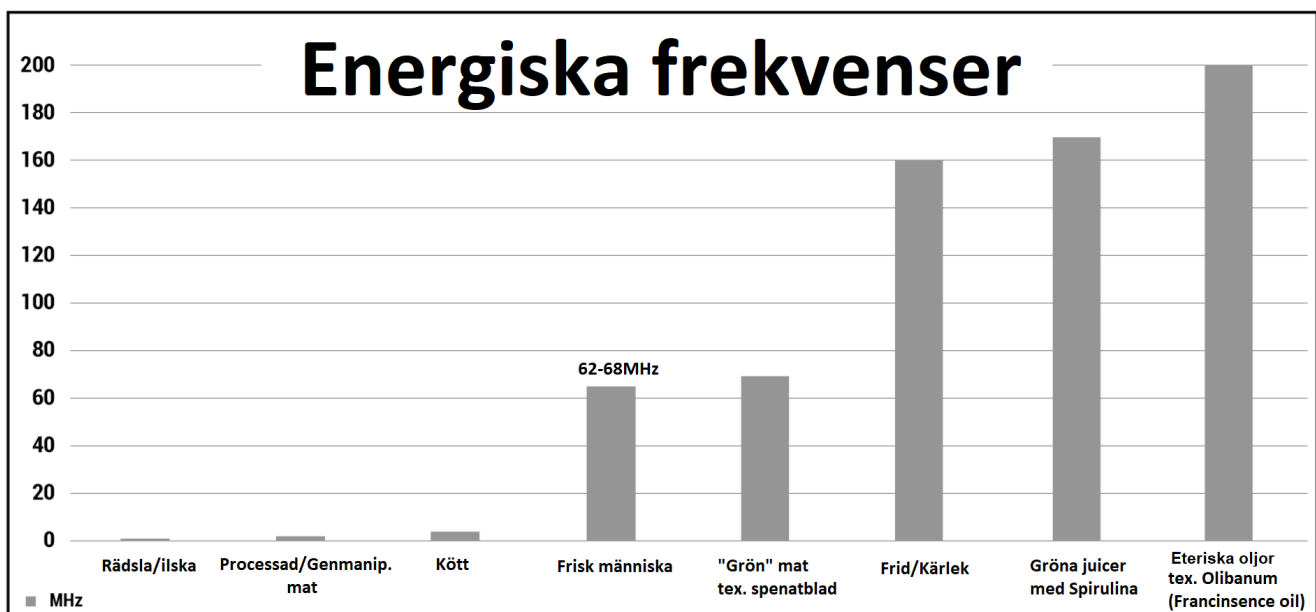
Och sjunker frekvensen i kroppen så försämras vårt immunsystem och sjukdomar kan lättare utvecklas.

Det som jag har lärt mig är att en substans av en högre vibrationsfrekvens kan få en lägre vibrationsfrekvens att öka!

Vad innebär då detta?

Jo, vi kan öka eller minska denna frekvens beroende på födan vi stoppar i oss.

Jag visar ett diagram här nedanför som visar vad olika saker har i energisk frekvens i MHz och detta hjälper dig att tydligt se vad du nu ska fokusera på för att kunna höja din energi, bli gladare och kunna hålla dig frisk:



Som du ser så har man mätt att en frisk människa ligger på mellan 62-68MHz

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Kom ihåg detta intervall för det har vi som "referenspunkt".

För vi vill försöka äta föda som har högre MHz så att vi kan få upp kroppens vibrationsfrekvens

Extremt begåvade och produktiva människor har man mätt till att ha över 80MHz.

Högre MHz associerar alltså till bättre hälsa och större glädje i livet.

Och lägre MHz associeras till sjukdomstillstånd, depression, oro och låga energinivåer.

Människans celler muteras under 62MHz.

Om man är förkyld eller har en influensa så har man mätt att man har runt 58 MHz

Om man har magproblem som jästsvampar (som candida) ligger man på 55MHz

Och patienter som har herpesviruset EBV (epstein barr virus) igång ligger på 52MHz

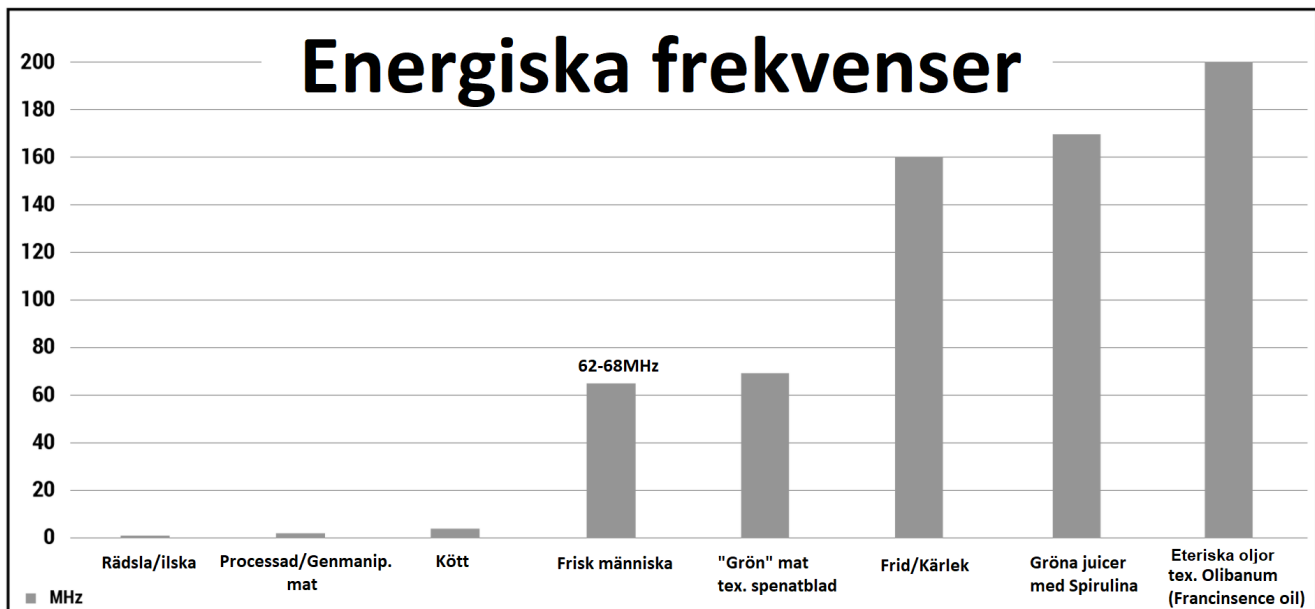
En cancerpatient har ofta en frekvens på 42MHz eller lägre.

Dödsprocessen för människor startar när frekvensen är 25MHz.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Kött har bara 2MHz i energi och om vi äter det för mycket så får vi ner vår frekvens i kroppen.

Grönsaker har 70-90MHz



Men kolla i diagrammet vad gröna juicer gör om man tillsätter lite pulver av Spirulina som är en blå-grön mikroskopisk alg och den "bästa" jag har hittat som är en 100% naturprodukt är denna nedan, som finns att köpa i min shop på vitaminotek.com

Spirulina räknas som supermat och jag tar ofta

med 1 tsk av det i mina gröna drinkar:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



I varje grön juice/smoothie har jag med lite "supermat".

Det finns olika sorters "supermat" såsom kakao, gojibär, aloe vera, bipollen, ingefära, vitlök, cayenne och spirulina.

Jag har alltid med lite av 1-2st av dessa i mina smoothies.

Jag har fått äran att kunna sälja "supermatprodukter" som är helt utan tillsatser och som är 100% naturliga, som gör det lätt att ha hemma och få till sina gröna smoothies på bästa sätt.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du kan köpa hem de bästa sorterna på vitaminotek.com



Jag ska snart visa dig exakt hur du gör dina gröna juicer/smoothies på ett enkelt sätt.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Som jag nämnt så kan en högre substans med högre MHz(tex. grönsaker) få en med lägre substans (tex. kyckling) att öka i värde!

Detta är otroligt bra nyheter.

Förstår du nu vikten av att få i sig tillräckligt med grönt för att må bra och bli hälsosam på riktigt.

Det är just detta jag har haft problem med tidigare, att få i mig tillräckligt med grönt, men tack vare mina gröna smoothies så har jag helt förändrat mitt liv.

Om du känner dig trött eller sjuk just nu så kan du alltså ändra på ditt låga tillstånd.

Om du tex. är i samma rum som med människor som har hög MHz så förbättrar det också din "MHz" åt rätt håll, detsamma gäller åt andra hållet.

Som du ser i diagrammet så finner du eteriska oljor med högst frekvens. Och genom att göra på rätt sätt med att tillägga någon eterisk olja, så kan du höja din kropps MHz.

Men det är viktigt att man inte smörjer oljan direkt på huden, för eteriska oljor är så koncentrerade och är endast till för vuxna.

Du vill isåfall droppa i oljan i en annan mildare olja tex. mandelolja för att späda ut.

Jag använder en olja som heter Olibanum, på engelska kallas den Francincense.

Man kan använda den på lite olika sätt, men såhär använder jag den till:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

- Tar ett hushållspapper och tar 2 droppar Olibanum, sedan andas jag in ångorna djupt 2 ggr och sedan slänger jag pappret.
- Gör mig en "lotion" genom att droppa 6 droppar i 2 msk mandelolja och masserar sedan ut på huden. En del använder det som komplement till behandling av hudcancer då just olibanum kan hämma tillväxten, ja t.o.m. få hudcancer att backa. En man som haft hudcancer sedan 80-talet började använda det på sina fläckar han hade på huvudet. Han tog 50% olibanum och 50% utspädningsolja såsom mandelolja och smörjde på sina fläckar dagligen och sedan vid läkarkontrollen så hade dessa minskat.
- Ta 2 droppar på tummen och tryck upp den i gommen och håll i 2 sekunder och tvätta sedan händerna.
- Ta 1 droppe i varje hand och applicera på undersidan av dina fötter och massera in medsols. Tvätta sedan händerna.

Där har du riktigt bra tips hur du använder oljan. Använd inte alla alternativen samtidigt, jag kör 1 av dessa alternativ per dag eller ibland alt. 1 på morgonen och alternativ 3 på kvällen. Har du hudproblem och vill smörja så späd ut oljan som i punkt 2 och testa först på ett litet område. **För eteriska oljor är starka och du måste göra rätt.**

Olibanum är bra mot förkylning och boostar ditt immunsystem! Och bra mot inflammation, smärta(tex. huvudvärk), stress, fungerar som Antirynkräm(om du späder ut den), mot ärr, acne eller rivmärken, hjälper till mot hudcancer, dödar skadliga bakterier, bra för hormonerna och bra för matsmältningssystemet. Är du lite orolig av dig eller känner stress så kommer denna olja att få dig på rätt spår vid daglig användning på rätt sätt, ja precis som jag har förklarat.

Den Olibanum jag använder hittar du på vitaminotek.com

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



*Här droppar jag i 6st droppar Olibanum i 2msk mandelolja, denna blandning har jag till att smörja mig på torra ställen, ev. ömma ställen + på halsen, lite på pannan och tinningen. **Ej för nära ögonen eller slemhinnor, akta dem.***

Kolla in en snabbfilm(PDF-varianten) när jag gör min "hudkräm":

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Det är perfekt att ta ett gammalt kryddmått och ha blandningen i. Jag brukar göra 2 olika blandningar, den ena är med Olibanumolja(6 droppar) och 2 msk Mandelolja, exakt såsom jag gör i filmen. Den andra blandningen jag gör sen är med pepparmintolja(12 droppar) och 2 msk Mandelolja, du ska ej ha i mer än 3-5% av pepparmintoljan för den är så koncentrerad, precis som för olibanum, undvik slemhinnor och ögonen.

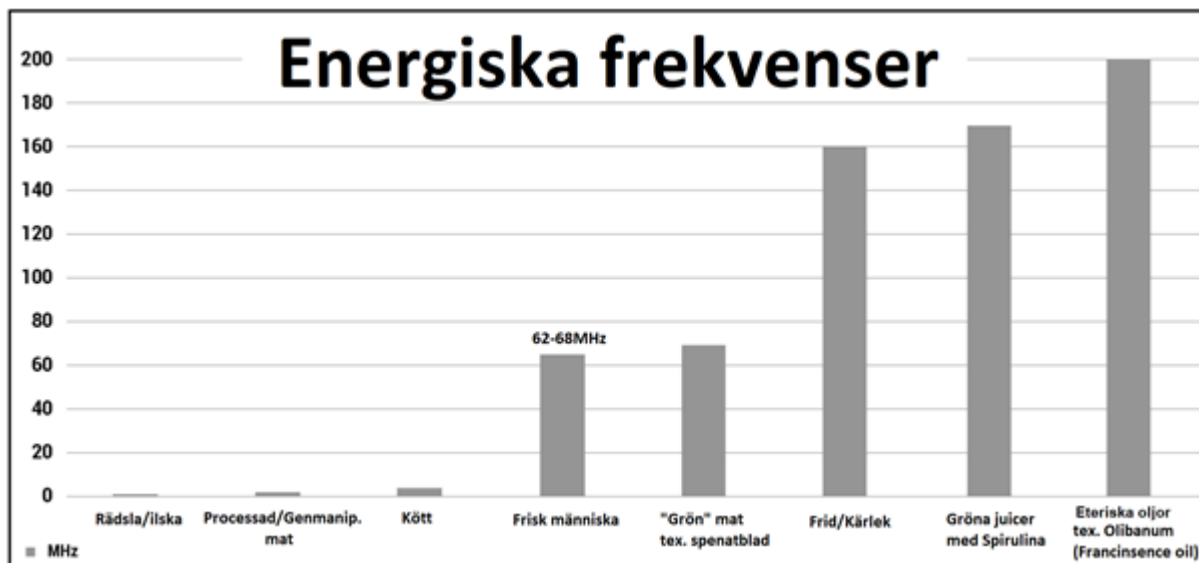
Pepparmynta är bra om du har lite ont i leder och värk. Då kan du smörja på det ställe du har ont, det lindrar det onda.

Du kan även inandas oljan direkt från burken ett par ggr för att bli lite piggare och tänka klarare, perfekt att ha med sig om det är en dag du ska vara extra skärpt.

Är du morgontrött? Då ska du ha burken precis vid sängen, så att du kan öppna den och andas in ett par ggr och då kommer du snabbt att väcka dina sinnen. Kanontips.

Om du kollar in diagrammet igen så ser du att rädsla och ilska är sämst för dig när det gäller energinivån i kroppen.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Men också oro, skam och depression drar ner dina nivåer rejält.

Bara på 2 min kan man dra ner sin energi med 10 MHz genom att känna något av det jag precis nämnde.

Elektromagnetisk strålning kan också dra ner våra nivåer i kroppen. Så ställ in din mobil på "flight-mode" innan läggdags för du vill inte ha wifi:n på och du vill inte vara nåbar för din mobil "har" hela tiden signaltrafik mellan sig och sin "mast" ute på fältet.

Dessa signaler påverkar din djupsömn.

Ha inte elektriska prylar i ditt sovrum. Har du laddat färdigt din mobil så dra ut kontakten, för det kan stråla(läcka) från uttaget om laddsladden sitter i utan att det laddas en mobil i den.

Har du en ljusdimmer så läcker den mest energi när den är som lägst inställd, det trodde du inte va? Och ofta kanske vi "tonar" ner på kvällskvisten. Detta är ett bra tips att tänka på!

Men du kan också få upp dina energiska frekvenser rejält om du känner tacksamhet och kärlek.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

I nästa kapitel så kommer jag beskriva exakt hur du ska göra dina smoothies och tankar kring detta.

Det är dags för dig att komma igång nu!

Hur du ska göra och få det hållbart i din vardag

Nu kommer det snart bli klart för dig exakt hur du ska få in mitt nya tänk på bästa sätt. Det är nu det roliga börjar!

Du måste börja nånstans och jag ska visa dig stegen så att det blir lätt.

Om du inte har en mixer så rekommenderar jag att du skaffar en. Såhär ser min mixer från Clas Ohlson ut, den är lätt att göra rent och har många markeringar:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Vi kör igång direkt hur du ska göra dina gröna smoothies.

Jag har sammanställt ett sätt så att du alltid kommer kunna få till ett bra recept. Och en bra bild som du kan skriva ut och ha i köket(kommer längre ner). Detta är det enda du egentligen behöver för att få till bra smoothies!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Steg 1: Basen ska vara vätska upp till ~0.5 liters-märket

Börja med att hälla i något av följande upp till ca 5dl:

Vatten, grönt te, kokosmjölk, kokosvatten eller mandelmjölk.

Steg 2: Välj 2-4 sorter av följande och mixa upp till ~1 liters- märket

Spenatblad, grönkål, rödkål, rucola, broccoli, selleri, kål, blomkål, rödbetor etc.

Tips: Jag använder nästan alltid spenat och grönkål som grund, det är godast tycker jag. Bara ibland har jag något av de andra som variation.

Steg 3: Välj 2-3 frukter som du mixar upp till 1.5-1.6 liters-märket

Banan, mango, äpple, melon, ananas, apelsin, blåbär, lime, jordgubbar, hallon, kiwi, persika, päron etc.

Tips: Ofta så tar jag en banan med för det blir bra konsistens då. Frysta påsar med ananas, mango och blåbär har jag alltid i frysen. När det gäller hallon så är det lite mer besvärligt när det inte är säsong för om du har det fryst så måste du koka upp dem för att vara säker på att du inte blir magsjuk.

Lime och kiwi är gott att ha i.

Steg 4: 1-2 sorter av 1 tsk "Supermat"

Spirulina, gojibär, ingefära, bi-pollen, kakao, aloe vera, vitlök

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Tips: Som du säkert såg i mitt diagram "Energiska frekvenser" så gör sig spirulina helt otroligt bra ihop med gröna juicer, så 1tsk av det åker som oftast med. Sedan gillar jag att ha i en liten bit ingefära med. Det har jag alltid hemma. Vitlök åker sällan med av den anledningen att jag oftast sparar några smoothies i kylskåpet och det kan lukta, köp gärna hem någon supermat på vitaminotek.com, när jag har öppnat en förpackning av spirulina eller annat så brukar jag sen alltid ha det i kylan. Dessa påsar är lätta att försluta och det är helt enkelt jättesmidigt att ha hemma så att det blir ännu mer variation.

Steg 5: Få i lite fett (valfritt) välj endast 1 sort

½ tsk kokosolja eller ½ avokado. Rätt ofta så tar jag med en hel avokado ändå, för jag är dålig på att spara en halv + att det är extra bra för oss män pga. att det höjer testosteronet i kroppen.

Köp hem "tjocka" sugrör som gör det enklare att suga i sig allt men även bespara dina tänder en del.

Ok, där har du det! Det ser väl inte så svårt ut att få till?

Följer du denna plan så får du 4 glas gröna smoothies varje gång.

Här kommer det bästa och mest smidiga tips som knyter ihop mina gröna smoothies med mitt tänk jag har beskrivit innan:

Då du gör så att du alltid har 4st smoothies så kan du lätt ta ut ett glas ur kylan på morgonen samtidigt som du börjar koka 2 ägg och göra ditt kaffe eller te.

Det blir inget jobb alls!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du kommer att kunna sitta och smutta på din smoothie medan ägget och kaffet/teet blir klart.

Ta ett glas vatten det första du gör i köket och sedan dricker du upp din smoothie, i samma veva så blir kaffet och äggen klara. Skala äggen och ät dem och drick ditt kaffe.

Det finns fördelar att dricka ditt kaffe i samband med att du har druckit din smoothie som jag inte går in på här. Alltså att du dricker din smoothie precis före kaffet istället för tvärtom.

Om du vill så kan du ha samma upplägg på kvällen men då kanske du väljer en annan proteinkälla än ägg och kanske har grönt te till istället.

Vad detta gör är att du under dagen är helt öppen för att kunna äta vanlig mat med andra utan problem. Du behöver bara tänka på att du ska ha i dig något animaliskt protein, grönsaker och frukt vid din måltid.

Med tiden när du har vant dig så kan du öka det gröna i dina smoothies och minska på frukten för att hålla nere fruktsockret.

Har du dessutom gjort din matlåda dagen innan så är du helt säker på att du ligger "rätt" med allt.

Men vet du! Jag har upptäckt att kan du bara få i dig 1 smoothie dagligen vid frukost så är detta kanon! Du blir piggare och får i dig näring som få får i sig under dagen!

Så med andra ord, är du lite slö och inte alltid gör din egen mat så är inte det hela världen. Äter du på en lunchrestaurang dagligen som serverar husmanskost och salladsbord så kan det t.o.m. finnas frukt där såsom melon etc. och du har med dig tänket att välja så rätt det går.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

För mig är det ofta så att jag tar smoothien på morgonen och också ibland på kvällen. Har jag ingen matlåda gjord så äter jag ute men jag har alltid med mig en frukt eller proteinshake som jag kan ta till istället, (läs mer om mellanmål längre ner). Detta upplägg känns verkligen hållbart på sikt.

Jag kommer nu att ge dig de recepten som jag tycker är godast att få till. Det är en bra start och du kan sedan själv göra dina varianter hur lätt som helst utifrån bilden nedan.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Det Enda Receptet Du Behöver!

Steg 1: 5dl vätska som

Vatten, Grönt Te, Kokosmjölk, Kokosvatten eller Mandelmjölk.

Steg 2: Grönt blandat upp till 1 liters-märket (2-4 Sorter)

Spenatblad, Grönkål, Rödkål, Rucola, Broccoli, Selleri, Kål, Blomkål, Rödbetor etc.

Steg 3: Fukt blandat upp till 1.5-1.6 liters-märket (2 eller 3 Sorter)

Banan, Mango, Äpple, Melon, Ananas, Apelsin, Blåbär, Lime, Jordgubbar, Hallon, Kiwi, Persika, Päron etc.

Steg 4: 1tsk "Supermat" (1 eller 2 Sorter)

Spirulina, Gojibär, Ingefära, Bi-Pollen, Kakao, Aloe Vera, Vitlök

Steg 5: ½ tsk Fett (Valfritt)

½ tsk Kokosolja eller ½-1 Avokado.

Vill du gå ner i vikt? Följ efter receptet som ger ~1.6 liter som du kan ersätta mot 2 måltider, drick en proteinshake eller en frukt om du blir hungrig. Ät en normal middag som ditt 3:e mål. Gör du detta så är viktninskning och en fantastisk hälsa oundviklig!



Här kommer 5 exakta "smoothie-recept" som jag tycker är goda, "scrollar" du längre ner så kan du se en film hur jag gör en smoothie:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

1. Fyll upp vatten till **~0.5liters-märket**, stoppa i 2 nävar spenatblad och 1 näve grönkål och mixa lite. Du behöver inte mixa länge alls.

Kolla så att du kommer upp till **~1 liters-märket** innan du kör vidare.

Mixa sedan i en banan och en lime som du har delat upp.

Välj en hel del mango, frysta småbitar som finns att köpa i små kartonger på ICA. Lägg i en avokado. Du ska nu ha kommit upp till **~1.5-1.6 liters-märket**, om inte så kan du lägga i mera spenatblad och/eller mango.

Skala en liten bit ingefära, som får plats i 1 tsk och 1 tsk spirulinapulver och mixa runt ett tag så att allt blir slätt.

Häll upp i 4 st glas. Ta fram ett tjockt sugrör och njut.

Du kan ersätta en hel måltid genom att dricka 2 glas, men jag brukar ta 1 glas på kvällen när jag gör dem och sedan ha 3 glas i kylan.

Vi vill ha något typ av protein vid varje måltid så på morgonen tar jag fram ett av mina sparade glas i kylan, kokar 2 ägg och kaffe. Medan allt kokar så dricker jag upp min smoothie och sedan äter jag äggen med lite salt som dem är och sen njuter jag av mitt kaffe.

2. Fyll upp vatten till **~0.5liters-märket**, stoppa i 2 nävar spenatblad och 1 näve grönkål och mixa lite. Du behöver inte mixa länge alls.

Kolla så att du kommer upp till **~1 liters-märket** innan du kör vidare.

Mixa sedan i en banan och en apelsin som du har delat upp lite.

Välj en hel del mango, frysta småbitar som finns att köpa i små kartonger på ICA. Lägg även i frysta ananasbitar, finns att köpa på påse.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du ska nu ha kommit upp till **~1.5 - 1.6 liters-märket**, om inte så kan du lägga i mera spenatblad och/eller ananasbitar.

Skala en liten bit ingefära, som får plats i 1 tsk och 1 tsk spirulinapulver och mixa runt ett tag så att allt blir slätt.

Häll upp i 4 st glas.

3. Fyll upp vatten till **~0.5liters-märket**, stoppa i 2 nävar spenatblad och 1 näve grönkål och mixa lite. Du behöver inte mixa länge alls.

Kolla så att du kommer upp till **~1 liters-märket** innan du kör vidare.

Mixa sedan i en banan, en apelsin och ett äpple som du har delat upp.

Lägg i en avokado. Du ska nu ha kommit upp till **~1.5 - 1.6 liters-märket**, om inte så kan du lägga i mera spenatblad och/eller äpple

Skala en liten bit ingefära, som får plats i 1 tsk och en 1 tsk spirulinapulver och mixa runt ett tag så att allt blir slätt.

Häll upp i 4 st glas.

4. Fyll upp vatten till **~0.5liters-märket** och doppa ner en te-påse (grönt te) och låt det stå med den i en stund, stoppa i 2,5 nävar spenatblad och mixa lite. Du behöver inte mixa länge alls.

Kolla så att du kommer upp till **~1 liters-märket** innan du kör vidare.

Mixa sedan i en banan och en massa blåbär.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Lägg i en halv avokado(blir att jag oftast tar hela ändå). Du ska nu ha kommit upp till **~1.5-1.6 liters-märket**, om inte så kan du lägga i mera spenatblad och/eller blåbär

Ta 1 tsk kakaopulver(eko) och 1 tsk gojibär(eko) och mixa runt ett tag så att allt blir slätt.

Häll upp i 4 st glas. Var inte rädd för den "fina" färgen.

5. Fyll upp vatten till **~0.5liters-märket med kokosmjölk**, ta en konserv och slea i och sedan fyll upp med vatten.

Stoppa i 2 stora nävar grönkål och mixa lite. Du behöver inte mixa länge alls.

Kolla så att du kommer upp till **~1 liters-märket** innan du kör vidare.

Mixa sedan i mycket av både frysta blåbär och jordgubbar och ta med en näve cashewnötter(osaltade) och ½ lime.

Du ska nu ha kommit upp till **~1.5-1.6 liters-märket**, om inte så kan du lägga i mera grönkål.

Ta ¼ tsk bi-pollen (testa med en så liten dos först) ta max 30g per dag av bi-pollen. Mixa runt ett tag så att allt blir slätt.

Häll upp i 4 st glas.

Som du märker så mixar jag i lite av 1-2 sorters "supermat" varje gång. Du hittar de sorterna jag använder här: <https://vitaminotek.com/>

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Mer är inte alltid bättre så ta bara 1tsk av "supermaten" och kolla gärna en extra gång om du är allergiskt mot något. Som tex. bi-pollen är mycket näringsrikt och bör inte överskridas så ta inte i mer bara för att det är näringsrikt.

Tar du mediciner så kolla alltid med din läkare om det är ok att ta det jag rekommenderar, tex. om det är ok att du kan ta lite av bi-pollen, aloe vera eller spirulina.

Nu har du några exakta recept, precis så som jag gör.

Nu är det din tur att börja. Kom ihåg att med tiden ha i mer grönt än frukt. Jag brukar också variera med broccoli och lite rucola istället för grönkål som bas. Med rucola så får man lite mer "karaktär" och beska.

Utgå från bilden nedan och börja idag!

Det är det enda du behöver för att lyckas i köket. Och du kan testa dig själv fram inom ramen och ta mer av det du gillar bäst!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Det Enda Receptet Du Behöver!

Steg 1: 5dl vätska som

Vatten, Grönt Te, Kokosmjölk, Kokosvatten eller Mandelmjölk.

Steg 2: Grönt blandat upp till 1 liters-märket (2-4 Sorter)

Spenatblad, Grönkål, Rödkaål, Rucola, Broccoli, Selleri, Kål, Blomkål, Rødbetor etc.

Steg 3: Fukt blandat upp till 1.5-1.6 liters-märket (2 eller 3 Sorter)

Banan, Mango, Äpple, Melon, Ananas, Apelsin, Blåbär, Lime, Jordgubbar, Hallon, Kiwi, Persika, Päron etc.

Steg 4: 1tsk "Supermat" (1 eller 2 Sorter)

Spirulina, Gojibär, Ingefära, Bi-Pollen, Kakao, Aloe Vera, Vitlök

Steg 5: ½ tsk Fett (Valfritt)

½ tsk Kokosolja eller ½-1 Avokado.

Vill du gå ner i vikt? Följ efter receptet som ger ~1.6 liter som du kan ersätta mot 2 måltider, drick en proteinshake eller en frukt om du blir hungrig. Ät en normal middag som ditt 3:e mål. Gör du detta så är viktnedgång och en fantastisk hälsa oundviklig!



Spenatblad har jag alltid med som bas. Ofta med grönkål. Smakar bra. Lägg i mer av det gröna (steg 2) än frukt (steg 3) med tiden när du har vant dig.

Se här när jag gör mig en Smoothie + knepet att få rent sin Mixer snabbt efteråt! Se filmen från PDF-varianten:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Här gör allt med en hand, då jag filmar med den andra 😊. Tar knappt 10 min. Det finns alltid tid för 10 min, 2 ggr i veckan!

Mellanmål och ett superknep

Det finns ett superknep som du kan ta till som mellanmål eller snabblunch. Det är att göra en proteinshake som varken smakar jättegott eller äckligt. Tex. om du har "glömt" matlådan hemma eller inte har orkat göra den (det händer!) och dina kollegor/vänner vill att du hänger med ut och äter thaibuffé eller pizza till lunch så kan du snabbt svara att du har med dig.

Det är klart att du kan hänga med ibland men det har visat sig att detta kan göra jätteskillnad, att du istället får i dig en 200kcal shake än en thaibuffé eller pizza på 1000kcal (och som säkert innehåller processad mat). Om du är överviktig så kommer du snabbt se resultat om du tar till detta knep.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Läkare som behandlar överviktiga patienter och är experter på vad som händer med kroppen tipsar just om att man kan ersätta en lunch med en proteinshake innan man har fått in vanan med att göra egna matlådor med ej processad mat.

Många som vill gå ner i vikt är trötta och att hålla allt riktigt enkelt i början gör att man ser resultat snabbt och orkar fortsätta.

För de flesta orkar inte väga in maten och räkna kalorifördelning och sen göra sin matlåda kvällen innan. Det blir liksom inte av varje dag. Man har fullt upp att bara kunna köpa hem rätt varor. Så är det även för mig.

En del dieter håller nere på kolhydrater och äter mer fett och andra dieter är tvärtom, men det har visat sig att åratals efter sen så har "patienterna" fått tillbaka sin vikt och ofta mer därtill.

Jag menar att det är viktigare att ha lite koll på sitt proteinintag. Du kan göra en snabb ungefärlig beräkning på ditt proteinintag. Du ska ligga på mellan 1,4g-2g protein per kg kroppsvikt och dag.

Tex. väger jag 85kg och tränar styrketräning så vill jag ha i mig $ca. 85 \times 2 = 170g$ protein per dag. Tränar jag lite så räcker $85 \times 1,4g = 119g$ per dag.

Det är riktigt bra om du alltid kan ha liggandes en påse proteinpulver hemma och på jobbet. **Kroppen kan max ta upp ca. 25-35g per måltid. Mer gör ingen nytta just då!**

Jag erbjuder proteingpulvret [Jordgubb Milkshake](#) som är den bäst säljande från Svenskt Kostillskott. Det är supergott att blanda 1 skopa (medföljer) med ca. 3 dl kall mjölk. Ta en banan efter träningen + denna jordgubbssshake för maximal återhämtning och muskeluppbyggnad. Smakar verkligen som en riktig jordgubbsmilkshake. Läs mer på [vitaminotek.com](#)

4 Veckor Till Ett Nytt Liv



Att ha ett protein hemma eller på jobbet och kunna välja det som mellanmål ibland kan vara skillnaden på om du blir tjock eller ej.

Hur ska du då tänka om en kollega/vän frågar dig om du ska hänga med ut på en pizza till lunch?

Du ska acceptera att det är mindre njutning att ta din proteinshake eller t.o.m. matlåda än att hänga med din vän och äta pizza. Du väljer bort pizzan för dina värderingar är annorlunda nu, du tänker att du vill kunna njuta av tid med dina barn, barnbarn och/eller vänner i framtiden.

Visst, nån enstaka gång kan du hänga med men läkare säger att nyckeln är att acceptera att det du väljer faktiskt är lite mindre att njuta av och att det är helt ok, för nyttan i långa loppet är så mycket större.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Acceptera att din kropps biologi kämpar emot dig och acceptera att du kommer att ha begär (tex. sockersug) ibland men med tiden då du håller fast vid mitt tänk så blir dina begär mindre och allt går lättare. Din nya "sättpunkt" för din fettmassa kommer då att sänkas.

Det finns 3 st enkla saker till som förbättrar ditt liv rejält.

- Om du kan få i dig tänket att du tar 1-2 glas vatten det första du gör när du vaknar så kommer du ge din kropp en riktigt bra start på dagen.
- Ät helst inte efter kl. 19-20, för då får kroppen ca 12h vila från matsmältning.
- Andas 30 djupa andetag genom näsan. Gärna utomhus i lugn och ro. När du är vid toppen av varje inandning så andas du in lite till och när du andas ut så andas du ut en gång till så du får ut det allra sista i lungorna. Denna enkla teknik kommer göra att du med tiden ökar din syreupptagningsförmåga! Känns 30 andetag för många, så gör även några stycken susen.

Repetition är kraftfullt. Sätt tex. upp 90 dagar som ett delmål på att du ska följa mitt nya tänk. Tänk på hur det kan kännas när du har mycket energi och är där du vill vara. Kan du få till mattänket till 90-95% så är det riktigt bra.

Klarar du att få in vanan så kommer du att vara ostopptbar! En bra tanke att få till din allra första förändring är att acceptera hur jag brukade tänka förut och att jag nu ser det bakom mig och går mot mina nya nyttiga mål med gröna smoothies och riktig mat. Den bilden blir en bra drivkraft. Du ser bakåt hur det var och detta gör att du trycks framåt mot nya hälsosamma mål.

Superenkel Sammanfattning I Stora Drag:

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

- Börja med mina gröna smoothies med "supermat" i, öka det gröna med tiden. Dina energiska frekvenser kommer att öka!
- Ät ej processad mat
- Ha alltid med något från följande grupp vid varje måltid: Animaliskt protein, grönsaker eller frukt
- Planera in, gör din matlåda, gör flera gröna smoothies på en gång och ha i kylan. Då blir morgondagen jätteenkel.
- Rör på dig under dagen
- Följ gärna mina "bonussteg", börja styrketräna och sluta med alkohol helt om du inte kan nöja dig med 1-2 glas per tillfälle.

Om du gör dina gröna smoothies efter "receptbilden" ovan så behöver du endast koka ett par ägg till. Då uppfyller du alla "kraven" med en gång. Det kallar jag smidigt! Är du vegan eller inte gillar ägg så ta en proteinshake eller ha i proteinpulver inmixat i din smoothie.

Bonus 1, Styrketräning

När det gäller styrketräningen så har jag gjort ett program som är perfekt att köra på gymmet. Det är filmer på övningarna, när ett "proffs" utför dessa.

Du kommer åt programmet genom att skapa en [inlogg](#) (från PDF-varianten), så att du kan följa det ifrån din mobil när du är på gymmet. Enklare kan det inte bli. Du loggar alltid sedan in på [brunnegard.com](#) Men viktigt att du skapar en [inlogg med lösen här först](#).

Jag har gjort upplägget för 3 dagar i veckan. Tex. måndag, tisdag och torsdag. Om du vill köra det oftare så kan du köra det måndag, tisdag, onsdag och sedan vila torsdag och sen börja om igen på fredag, lördag och söndag. Då händer det saker med dig. Men realistiskt så är det alldeles för jobbigt för en som ska starta precis och inget att rekommendera.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Det är bättre att börja lugnt och om du börjar med dag 1 och dag 2 första veckan så kan du ta dag 3 andra veckan och dag 1 igen och sedan börja med 3 dagar i veckan. Att få till 2 dagar i veckan kan vara bra nog!

Programmet är så lätt för du kan enkelt bara logga in och börja på den dagen du är på. Du har med dig mobilen in på gymmet och om det är någon övning/plats som är upptagen kan du lätt välja någon av de andra övningarna så länge.

Jag vet hur det är när man startar med styrketräning, det kan kännas som att alla kollar på en, men det är verkligen inte så. Alla är så upptagna med sitt och gläds bara om de ser någon äldre som kommer in och ska börja.

Jag har tänkt efter så att uppvärmningen är supersimpel att få till och inte pinsam med en massa grodhopp eller dylikt.

Börja alltid med en dynamisk uppvärmning och gärna med jättelätta vikter så att du inte skadar dig. Jag beskriver hur jag gör denna.

Tveka inte att fråga personalen på ditt gym om du ändå inte vet hur du ska utföra en övning.

Skapa din inlogg genom att läsa här i PDF-varianten

Det är aldrig försent att börja med styrketräning.

Känner du att du absolut inte vill börja med styrketräning på gym så se till att du tränar någon alternativ styrka 2 ggr i veckan + att du går 2 längre promenader per vecka och då gärna i ett bra tempo. Du vill få upp ditt flås ett par ggr i veckan också!

Bonus 2, Sluta Enkelt Med Alkohol

Jag vill börja med en liten historia.

Det var en gång en fluga som hette Bert som var hungrig och flög omkring och letade efter mat.

Bert flög in över en stor fin ovanlig blomma som hade en massa småblommor här och var. Andra flugor var där och åt från blommornas nektar och vår fluga satte sig glatt på en stjälk till en "blomknopp" och började äta.

Det var så gott att han bara fortsatte. Han kollade ner och såg ett hav av nektar och en massa flugor därnere som hade fastnat och kämpade för sina liv, många var också redan döda.

Bert tänkte; hur dumma kan de andra flugorna vara egentligen som hamnat där nere.

Bert fortsatte att äta och det var så gott. Efter ett tag så började stjälken han "stod" på att böja sig lite. - Ahaa det är så de andra flugorna har kommit ner. Vilka dumma idioter tänkte Bert.

Det är ju bara att flyga därifrån. -Jag har superreflexer och hinner mycket lätt att agera om stjälken ger vika tänkte Bert.

Bert åt mer och mer och till slut brast stjälken som väntat och Bert började flyga iväg. Men han kom inte så långt för han hade ätit så mycket nu att han var riktigt tungstartad. Ja mycket mer än han hade räknat med. Han åkte neråt lite och blev precis fastklibbad nere i blommans nektar.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Blomman hade fått tillbaka all sin nektar utan spill och Bert kämpade för sitt liv. Men det var omöjligt att ta sig upp och han kämpade så gott han kunde, men till slut så drunknade han.

Vad har då detta med alkohol att göra?

Jo, alla som dricker alkohol tror sig aldrig hamna "därnere" och dö av det.

Ja, att det inte drabbar en själv helt enkelt utan att man tror sig ha koll på sitt drickande.

Alkohol är ett nervgift

Ja du hörde rätt, det är ett gift och inget mer än så.

Alkoholindustrin tjänar massor med pengar och blandar alkohol med allt möjligt för att nå ut till så många som möjligt. Alkoläsk, cider, öl, vin och spritsorter i alla dess former. Oavsett form så är det alltså alkohol däri och ett gift likt förbannat!

Ett gift som skadar din hälsa både fysiskt och psykiskt.

I Sverige är det fullt på systembolaget på fredagar. Vi har som tradition att på fredagar och lördagar dricker vi en del. Och ofta bara inte 1-2 glas. Dessutom så har många börjat dricka mer på vardagar och söndagar också.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Varför dricker vi?

- Det är inrutat och en del av vår kultur och hur vi umgås
- Vi vill kunna slappna av, stressa ner
- Vi vill få mer kraft
- Vi vill bli roligare
- Vi vill bli modigare
- Vi vill må bättre, ja få ett glädjeraus av det och vi känner oss snyggare
- En del dricker för att våga prata med folk på en middag eller tillställning/fest

Men stämmer det verkligen att påståendena ovan är sanna, att vi tex. blir bättre på att prata, mår bättre och är modigare?

Alkoholen är smart...den är som "vår blomma" som jag berättade om i början. **Den vill fånga dig.**

Ett av "tricken" alkoholen har, gör att den bedövar dig litegrann direkt.

Vi vet alla att alkohol är vätskedrivande och när du får i dig alkohol så bedövar den ditt sinne och "säger till" din hjärna att du är törstig så att du vill dricka mer. Men mer utav alkohol i kroppen gör att du blir av med ännu mer vätska i kroppen och det är därför som du vaknar upp torr i halsen och törstig efter en "blöt" kväll.

Om vi kollar på de positiva påståenden alkohol kan ge och tänker efter om vi verkligen pratar bättre med andra på tex. en fest? Jag vill påstå att det är tvärtom.

Det som händer är att alkoholen bedövar ditt sinne så att du tror att du verkligen pratar bättre med andra. Testa att vara nykter på en fest och iaktta en vän som tagit ett par öl eller några glas vin.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Då kommer du förstå snabbt att tex. hon tror sig prata bättre och tror sig själv vara mer närvarande men DU som känner henne väl ser att hon pratar sämre än när hon är nykter.

Men är man inte modigare med alkohol under västen?

Är man verkligen det? Nej, snarare omdömeslös och feg för att man behöver ett gift för att våga.

Ja, man tror att man är modigare men vad som händer är att alkoholen har bedövat kroppens naturliga varningssystem och utsätter nu dig för större risker istället.

Skulle du istället våga göra något i nyktert tillstånd som du egentligen inte vågar göra så klarar man med stor sannolikhet oftast av det ändå och kommer då må fantastiskt att man har vågat.

Alkoholen bedövar som sagt individens sinnen och denne tror att man är bättre **MEN verkligheten visar att det INTE stämmer.**

Att man själv och andra blir snyggare med alkohol är också en **illusion**.

Men stress då? Alkohol måste väl fungera mot det ändå?

Nej inte på sikt! Alkohol bedövar även här och du får under ett tag illusionen att du är helt stressfri, men det är inte hållbart för sedan under din nyktra tid börjar du må ännu sämre och alkoholen greppar tag i dig mer och mer. Du måste då till slut dricka igen för att må som "bäst".

Om du tänker på flugan Bert och blomman så är alkoholen lika listig som blomman. Den lurar dig att i stunden tro att allt är bra men sedan ta dig i sina "klor" när det har gått för långt och det är försent för att "flyga iväg".

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Men jag mår ju så bra av några öl, säger någon. Stämmer inte det då?

Ja, under tiden du dricker kanske du mår kanon! Men har du testat att vara helvit i mer än 2 månader?

Att vakna upp och aldrig vara bakfull igen är helt fantastiskt!

Alkohol förstör ditt immunsystem, ditt självförtroende, mod, möjligheten att slappna av.

Alkohol är ett kraftfullt gift som förkortar ditt liv. Det smakar i sig äckligt och kostar dig en massa pengar. Det är också beroendeframkallande.

Alkohol gör absolut inget gott för dig!

Alkohol dödar dig långsamt. Det finns inga fördelar utan det är bara "illusioner" du upplever.

Alkohol håller dig fången (precis som blomman gjorde för flugan) tills den kan döda dig.

När du är runt 20-25 år så tål din kropp och organ alkohol bättre än när du är tex. 50 år.

Det som händer med tiden för många är att man dricker lite mer utan att direkt veta det själva + att kroppen blir mer känslig.

Man tror också att det inte kan drabba en själv att man blir alkoholist utan att man har kontrollen och kan sluta när man vill...tills en dag då det är försent!

Du har inget att förlora med att sluta med alkohol, utan såå mycket att vinna!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Om du nästa gång är nykter på tex. en fest eller middag så kolla in de som dricker om de verkligen är bättre på att tala, vara närvarande, är snyggare... ja du kommer förstå direkt att det faktiskt är en illusion de upplever och gör sig själva bara en björntjänst.

Om du nu bestämmer dig för att sluta helt med alkohol så ska du bestämma ett datum då du ska dricka för allra sista gången. Och då sitta och tänka på att det är ett kraftfullt gift, ja inget annat än ett gift som bara gör dig sämre på alla plan. Det blir din startpunkt och det blir enkelt att sluta!

Du tänker säkert, men jag kan bara ta 1-2 gas på fredagar resp. lördagar? Det klarar jag ju lätt...tänker du!

MEN det är fortfarande ett gift och alkoholen har dig tillbaka i sina klor som blomman hade med flugan. Och med tiden är chansen stor att du ökar intaget efter hand. Gå 100%, sluta helt i 3 månader i alla fall och se! Då har alla celler och molekyler i din lever byts ut till nya. Då kommer du vilja fortsätta nyktert för du har blivit en helt ny människa på vägen.

Jag måste nämna att vårt samhälle glamouriserar alkoholen. När alkoholindustrin för några år sedan såg att yngre kvinnor drack mindre så införde man alkoläsken med en massa olika goda smaker...som kamouflerar den äckliga alkoholsmaken.

Hollywood och media förskönar alkoholen i sina filmer och serier. **Men alkohol gör inget gott alls för din kropp.**

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Men det är så inrutat att umgås med alkohol till mat och på fester, hur gör man där? Det är ju vår kultur. Ja, precis det är vår kultur och det gör det legitimt att dricka, där vi dricker olika vin- och spritsorter. Men det är ändå samma gift i allt...alkohol. Det finns en massa goda alkoholfria alternativ och med alkoholfria öl kan du dricka och hänga med och istället för att få vätskebrist så ökar du din vattenbalans i kroppen. Jag ska snart berätta hur det gick för mig de 2 första månaderna.

De som har fastnat i alkohol på riktigt vill ha med sig andra i sitt drickande. Är man på en fest så ser man att andra dricker och de som har lite problem vill helst se andra runt omkring sig göra detsamma och de frågar ofta om man ska ha mer eller varför dricker inte du idag då?? När de ser andra dricka så känns det inte längre som ett problem..ja för att det är andra som dricker(minns du flugan....det satt andra flugor där och åt nektar också).

Men om jag nu väljer att sluta helt med alkohol, vad är det då bäst att säga på en middag eller fest?

Om du känner dig orolig inför detta så kan det vara så att du faktiskt har ett alkoholproblem. Och säger du att du ska bara ha en vit månad, så kanske det bekräftar att du har druckit för mycket.

Strunta i vad andra tycker! Det är din kropp och alkohol är fortfarande ett gift.

Du kan säga såhär när någon kanske frågar, men va ska inte du dricka något ikväll?

Nej, jag känner mig så lugn och mår så bra numera utan alkohol att jag inte ens tänker på det.

Ofta blir folk lite nyfikna och frågar lite mer. Det är bara svara och inget mer med det.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Du ska inte försöka påverka de andra på festen och säga att det är ett nervgift och börja "predika" utan låt det vara och ha bara trevligt som du brukar. Jag dömer aldrig andra som dricker med mig och har inget ont av det alls, det är upp till var och en. Det är så vanligt med alkohol i så många sammanhang och jag förstår varför det är så och jag njuter faktiskt av de olika alkoholfria alternativen att folk inte ens märker att jag dricker alkoholfritt.

Jag undviker inte heller fester eller ställen där alkohol erbjuds, ja det är ingen grej för mig längre helt enkelt. Dessutom så har jag t.o.m. roligare numera och kommer ihåg allt som sagts och jag är minst lika rolig som innan.

När folk sedan börjar bli fulla runt 23:00 så ger det mig inte så mycket längre. Visst jag kan hänga med ut på stan en stund till och prata med folk och ha kul ändå, men ofta är jag nöjd och åker hem. De som har "kört på" hårt märker ändå inte om man inte är med de sista 3 timmarna.

På morgonen dagen efter så vaknar man upp utan baksmällan och kommer ihåg hur trevligt man hade det och känner sig helt klar i huvudet.

Jag brukar sitta med en stor kopp kaffe, pigg och kan börja njuta av dagen direkt!

Mina barn gynnas enormt mycket av en pigg farsa som vill hitta på saker och som är glad. Jag minns förr när man hängde på och drog till det ibland. Hela dagen efter var förstörd. Jag minns att man kunde vara bakfull och må pyton när man var på en lekplats med barnen. Det kändes inte alls bra och man var inte alls lika positiv till dagen, ***det var som att slösa bort en dag av sitt liv.***

Ja, det satt i ett par dagar...den där känslan att man inte var lika glad. **Det var som en "dimma" över hjärnan som gjorde en lite olycklig.** Ofta så var det först på onsdagen jag var helt klar i huvudet och glad igen.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Det är lika bra att sluta till 100%.

Alkohol är lömskt och lurar dig hela tiden att hitta "ursäkter" att fortsätta. Kom ihåg att alkohol är inget annat än ett gift och inget mer än så.

Du kanske tänker: Om jag bara tar 3 enheter så är det lugnt.

Så tänkte jag förr på en sommar. Och det fungerade perfekt. 3 fulla vinglas blev det nästan varje dag. 3 nästan helt fulla vinglas är rätt mycket. Mina 3 fulla glas kan motsvara 7 glas vin om man jämför gentemot hur livsmedelsverket räknar.

Du kanske tänker att du kan ta 1-2 glas vin för att det är hälsosamt. Många, ja de flesta klarar det i ett par veckor och sedan kommer en dag då man tar ett par extra glas en fredag och känner sig seg och lite bakis dagen efter och det kanske man då löser med att ta en stor stark till maten, så mår man bra igen och det kan sluta med att man tex. tar ett par öl till den dagen eller kvällen.

Jag gillade förr när det var fredag och man tog ett glas vin och några öl och kollade på film. Ofta så kollade jag efteråt på roliga saker och gamla musikvideos på Youtube. Och fick en riktigt bra känsla. Jag var så där go salongsberusad och fick en kick av det. Det brukade bli rätt så sent i säng då och på lördagen kände jag mig seg och det löste jag gärna med att ta en öl på lördag eftermiddag så mådde jag bra igen men var seg igen på söndagen.

Jag kände mig inte så laddad att börja jobba på måndagen och kände mig lite olycklig nästan och hade den där "dimman" över min hjärna som höll nere mitt bästa jag.

När jag slutade med alkoholen så försvann mitt destruktiva beteende att kolla för länge på Youtube på helgerna och jag saknade det inte alls!

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Även om jag inte är en alkoholist så hindrade alkoholen mig att vara den bästa versionen av mig själv.

Jag kände att det hindrade mig i mitt företag. Jag läste om framgångsrika entreprenörer som struntade i alkoholen helt för att sedan lyckas totalt i sina företag. Samtliga menade att alkoholen hindrade deras potential att lyckas och de kände att de förlorade för mycket tid.

Det var då en dag jag bestämde mig: **Bort med skiten!**

Alkohol hindrar mig verkligen att uppnå mina drömmar!

Förr drack jag ~5-6st 33cl öl på fredagar och 3 glas vin + 2 öl på lördagar.

Hur upplevde jag då den första tiden utan alkohol + vad gynnas med tiden?

Vecka 1 Kände mig lite irriterad till helgen och var trött, inget sug efter alkohol.

*Ditt blod är helt fritt från alkohol efter 1 dygn. Viss ångest, illamående och hallucinationer kan förekomma p.g.a. att du slutat helt.

*Efter 3 dagar kommer dina hjärnceller att börja regenerera sig själva. Ångest och illamående är vanligt under denna perioden.

Vecka 2 Irriterad, trött men klarare i huvudet.

*Ångest och illamående är mycket bättre i vecka 2

Vecka 3 - Vecka 4 Klarare i huvudet och kreativ. Rätt så trött fortfarande på kvällarna. Kanske skulle vara gott med en öl men nej...det är ingen risk att jag tar en. Jag tänker att det är ju ett gift bara, så jag har inget sug att ta det. Men jag känner mig lite bitter allmänt.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

*Efter 2 veckor så ser man att din hud, sömn och matsmältningssystemet har förbättrats.

*Nya neuroner utvecklas nu i din hjärna, först efter 3 veckor, och stöder dina kognitiva funktioner.

Vecka 5 Här händer något stort med mig. Jag känner mig supersmart och klar i skallen. Ja, jag har nog inte haft 5 raka veckor helt utan alkohol sedan jag var 18år. Min hjärna börjar att jobba smartare och allt blir så klart! Fantastiskt!

*vit och grå hjärnsubstans har visat sig ha ökat i storlek efter att man har slutat dricka i en månad.

Vecka 6 Mycket lätt att hålla sig utan alkohol, varit på fest och druckit alkoholfritt. Intressant att se hur folk förändras när de blir fulla.

Vecka 7 Sover jättebra och är mycket piggare och jag får mycket mer gjort när jag jobbar.

Vecka 8 Jag märker att min kropp svarar mycket på styrketräning och jag mår strålande. Dessutom så vaknar jag tidigare och mer utvilad än innan. Jag har alltså fått loss mer tid i mitt liv.

*Många studier visar att kognitiva funktioner fungerar helt normalt efter ca. 2 månader helt utan alkohol.

*Din mentala hälsa har återhämtat sig efter 3 månader. Vetenskapliga studier visar sig att ångest och depression minskas, du blir inte lika känslig för detta. Mindre oro helt enkelt för vad som annars kan ha gjort dig att tänka negativt.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

*Efter 4 månader så kommer du att ha fått bort en stor del av din "onödiga" fettmassa som orsakats av de tomma kalorierna alkohol har gett dig.

*Efter 6 månader så är din fysiska kapacitet helt tillbaka på normala nivåer och det är mycket lättare att träna och framförallt så är det kul igen.

Räknar man i tid där man mår bra så mår jag bra typ hela veckan numera och går upp tidigare på helgerna. Jag är inte uppe lika sent och det är så skönt att gå och lägga sig och vakna upp helt fräsch!

Jag har typ dubblat min "måbratid" varje vecka!

Men självklart så är man inte alltid glad utan livet kan gå upp och ner som det gör ändå, även utan alkohol.

Du kan ha bedövat dina sinnen kontinuerligt under en lång tid och att sluta helt kan kännas ovant under ett par månader efter att du har slutat och ja lite deppigt, **men det blir snabbt bättre!**

Det som var roligt innan kanske inte är lika roligt. Du lär känna dig själv på nytt och hittar annat som är roligt. Det kan ta lite tid att hitta, för som jag har sagt, du kommer helt plötsligt att känna att du har mycket mer tid och då är det riktigt bra att ha en hobby.

För mig så började företaget att gå bättre igen och det blev mycket lättare att vara nyttig efter nån månad och jag har gått ner ca. 4-5 kg. Barnen och hustrun är nöjda. Mer pengar i plånboken har det blivit, tack vare att man inte är på systembolaget numera.

Dessutom så ger detta ringar på vattnet då jag nu inspirerar andra att sluta också, genom denna skrift. Det är säkert många barn som får bättre föräldrar av det här och barnbarn som får uppleva sina mor- och farföräldrar.

4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Det enkla svaret på frågan: Hur kan man sluta enkelt med alkohol?

Är alltså: Att du ska ha med dig det jag har skrivit om i denna text och du ska tänka varje gång du blir sugen på alkohol eller blir tillfrågad, att det är endast ett gift och gör dig inte bättre på något sätt!

Tack för att du tog dig tid att läsa min syn på det hela!

Sitter du "fast" på en stjälk och äter "nektar" från en blomma?

Eller flyger du fritt och lever ditt liv till fullo?

Jag brinner för att inspirera folk till en bättre hälsa och forskar hela tiden vidare och delger allt, det som fungerar för mig och många andra, på vitaminotek.com

Önskar att du får med dig något som kommer att förändra ditt liv till det bättre!

Det är tanken med allt.

På bara 4 veckor kan du förändra hela ditt liv om du följer denna bok och känna mer energi än du någonsin har gjort.



4 Veckor Till Ett Nytt Liv

Denna bok är tillägnad min hustrus pappa Ola som lämnade oss alldeles för tidigt 2017, i sjukdom.

Här är sista midsommarkortet med Ola, mina barn och min fru. I detta läge var allt som vanligt. Ett magiskt ögonblick. Innan vi visste något om sjukdomen.

Ta vara på tiden och ta hand om din hälsa och var närvarande när du umgås med de som betyder något för dig.

Det kan göra att du lever 10 år extra + att du är frisk!

Jag hoppas att mitt "enkla tänk" inspirerar dig att börja leva sunt.



Kram

Niclas Brunnegård