

Matardagbók

Hreyfing (20 mínútur)	Hitaeyningabrennsla
Sofið	18 kcal
Kyrrstaða	23 kcal
Heimilisstörf	63 kcal
Dans	74 kcal
Ganga (3km hraði)	83 kcal
Ganga (7,5km hraði)	100 kcal
Sund	150 kcal
Fótbolti	157 kcal
Skokk (10km hraði)	160 kcal
Hjólreiðar (20km hraði)	188 kcal
Hlaup (12km hraði)	245 kcal

- Reglubundin líkamsþjálfun er áhrifaríkt vopn í baráttunni gegn aukakílóunum ásamt góðri stjórn á mataræði.
- Þeir sem sameina breytt mataræði reglubundinni þjálfun ná frekar að viðhalda þyngdartapinu!
- Munum að öll aukin hreyfing leiðir smám saman til aukinnar brennslugetu. Hvort sem um reglubundna þjálfun eða aukna hreyfingu í daglegu lífi er að ræða.

Heilsan hefur áhrif á allt sem þú gerir. Undirstaða heilbrigðs lífs er að borða hollan mat, fá nægan svefn, hreyfa sig reglulega og koma vel fram við aðra.

Matardagbók

Til að greinast eðlilega og í sátt við líkama og sál er nauðsynlegt að endurmeta neysluvenjur sínar. Grundvallaratriðið er að borða reglulega. Í stað þess að fá sér stórar fáar máltíðir yfir daginn er vænlegra að hafa máltíðirnar minni og fleiri.

Mælt er með þremur aðalmáltíðum (morgunverði, hádegisverði og kvöldverði) og 2-3 aukamáltíðum.

Ekki sleppa máltíðum en leitastu við að takmarka neysluna við þessar reglulegu máltíðir:

- **Morgunverður (kl 7:00-8:00).**
- **Morgunsnarl (kl 10:00).**
- **Hádegisverður (kl 12:00).**
- **Síðdegissnarl (kl 15:00).**
- **Kvöldverður (kl 19:00).**
- **Kvöldsnarl (kl 21:00).**

Samtals 5-6 máltíðir. 3 aðalmáltíðir og 2-3 litlar aukamáltíðir.

Mælt er með því að setjast niður og njóta matarins í ró og næði eins og frekast er kostur. Það versta sem við gerum okkur og líkamspýngdinni er að vera síðborðandi á ólíklegustu stöðum, fyrir framan sjónvarpið, í bílnum, uppi í rúmi eða úti í sjoppu, á hlaupum eða fyrir framan ísskápinn.

