

Breyttur lífsstíll

Matardagbók



Nafn: _____

Lífsstílsbreyting kallar alltaf á breyttar venjur!

- Mikilvægt er að temja sér nýtt hugarfar þar sem **hollur matur** og **hæfileg hreyfing** er uppskrift að góðum degi.
- Hverju þarft þú að breyta? Hvaða venjur eru þér í hag og hvaða venjur vinna á móti þér?

Mikilvægt er að setja sér raunhæf markmið.

- Árangursríkasta leiðin er að gera litlar en varanlegar breytingar. Mundu að margt smátt gerir eitt stórt!
- Mundu að það er daglega neyslan sem skiptir mestu máli. Mikilvægt er að læra að gera sér dagamun án þess að neyslan keyri úr hófi fram.
- Við getum notið þess að borða góðan mat en gæta jafnframt hófs.
- Mundu að sennilega munu koma dagar þar sem þú ferð ekki eftir planinu. Grundvallaratriðið er að halda ótrauður áfram! Fyrirgefðu sjálfum þér. Ekki hugsa “ég byrja bara aftur á morgun”. Byrjaðu strax aftur!

Matardagbók

Hvers vegna ætla ég að léttast?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mín markmið.

- _____
- _____
- _____
- _____

Mínar áætlanir

- _____
 - _____
 - _____
 - _____
-

Matardagbók

Fylgstu með árangri þínum:

Dags.	Þyngd (Kg).

Hafðu í huga að margt smátt gerir eitt stórt. Ef þú nærð að léttast um 400g á viku munt þú ná að léttast um 4.8 kg á 3 mánuðum (sem gera 19,2 kg á ári ☺).

1 Vika	1 mánuður	3 mánuðir	6 mánuðir	1 ár
300g	1,2kg	3,6kg	7,2kg	14,4kg
400g	1,6kg	4,8kg	9,6kg	19,2kg
500g	2kg	6kg	12kg	24kg
600g	2,4kg	7,2kg	14,4kg	28,8kg
700g	2,8kg	8,4kg	16,8kg	33,6kg
800g	3,2kg	9,6kg	19,2kg	38,4kg

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.



Matardagbók

Dæmi um skráningu matardagbókar

Dagsetning:

Vikudagur:

Kl	Matur / drykkur	Magn	Stig	Líðan
9:00	Ristuð brauðsneið	1 stk	1,7	Svangur
„	Ostsneið 17%	15 g	0,7	
„	Gúrka	3 sn	0	
„	Appelsínusafi	1 dl	1	
„	Svart kaffi	1 bolli	0	
„	Jógúrt	1 dós	1,5	
10:00	Banani	1 stk	2	
12:00	Fiskur	200 gr	4	
„	Grænmeti	50 g	0	
„	Vatn	1 glas	0	
„	Brauð	1 sn	1	Góð
16:00	Kaffi	1 bolli	0	
„	Hrökkbrauð m/léttosti	2 stk	2	Ekki saddur
19:00	Kjúklingaréttur	200g	6	
„	Soðin hrísgrjón	½ bolli	2	
„	Grænmeti	slatti	0	

Kostir þess að léttast: Hreyfing verður auðveldari

Matardagbók

Dagsetning:

Vikudagur:

Kl	Matur / drykkur	Magn	Stig	Líðan
21:00	Skornir ávextir (ca ½ epli og ½ appelsína)	1 stk	2	
	Samtals stig:		24	

Tími	Hreyfing	Líðan
30 mín	Sund	Ágæt / slakaði vel á
20 mín	Ganga	Góð / aukið þrek
45 mín	Leikfimi	Þreyta / gaman

Kostir þess að léttast: Hreyfing verður auðveldari

