

KICKSTARTA DIN VIKTNEDGÅNG!

HUR KOMMER DU ENKLAST IGÅNG MED LCHF?



Hej,

Mitt namn är Freddie, och jag driver bloggen www.sverigesfetaste.se. Jag kom i kontakt med LCHF för drygt 7 år sedan då jag blev introducerad av detta av min dåvarande kombo, tillika arbetskamrat Oskar. Jag förvånades över att han deffade, men åt bacon och ägg, och bokstavligen surplade i sig baconflottet. Jag blev intresserad, och frågade ut honom vad det innebar, hur det fungerar, och om han kunde visa mig. Ibörjan var jag rädd när jag ställde mig på vägen som gick upp till 130 kilo. Till min fasa slog vägen i botten. För första gången på länge fick jag mig en rejäl kalldusch, *jag är fet så det sjunger om det tänkte jag*.

Samtidigt som jag hakade på honom kom det även naturligt att jag började på gymmet. Den kombinationen för mig som inte tränat på över 15 år, omläggning med kosten etc höll tyvärr inte, och jag brakade ihop totalt. Jag återgick till min normala kost, och det gick utförs igen. Trots att jag fortsatte att läsa på om kost generellt var det inte förrän under Januari som jag började ”på riktigt” och gick under de kommande **7 månaderna** ner över **35 kilo**. Idag, snart 3 år senare pendlar min vikt mellan 95-97 kilo beroende på dagsform. Jag tränar i princip alla dagar i veckan, och mår riktigt bra. Innan ni fortsätter läsa så kommer denna guide inte att tvinga dig att bli svettiga, ärligt talat så behöver du inte motionera överhuvudtaget. Det enda jag vill är att kickstarta dig så du med små stapplande steg lär dig om LCHF, lära dig om din kropp, och hur du på ett enkelt sätt tar bort kilona som tynger dig.

SVERIGESFETASTE.SE

Under de senaste två åren har lärt mig hur jag ska äta, och behöver inte direkt fundera på det, även om jag har några kilon kvar till min målvikt som ligger på 85 kilo. Under den här perioden har jag istället hjälpt andra, en knuff i rätt riktning. Jag är relativt schysst när det kommer till vad man får äta och inte äta – med ett undantag, och det är **de första tre veckorna!**

Det här är **nyckeln** till din framgång. Det är här du preppar din kropp och själ, skaffar motivation och framför allt ser **resultat!** Oavsett om du är nybörjare eller erfaren LCHF-are (som kanske är på en plåtå) så kommer detta att fungera för dig. Hur kan jag vara så säker, och hur kan du lita på att detta fungerar för just dig?

För det första. Den här guiden är gratis. **Zipp, Nada, Nothing.** Du ger mig inte en krona, men du ger dig själv en chans, och det är min belöning – att se just dig tappa vikt. Vill du ge tillbaka något, så skicka mig ett mail och beskriv hur det gick för just dig efter dessa tre veckor. Du når mig på johfer1@hotmail.com – bifoga gärna före/efterbilder om du känner för det. Annars fungerar det att skicka en kommentar på bloggen.

För det andra. Cirka 20 personer har tagit detta program under 2013 och de har under de första veckorna tappat i snitt 6-7 kilo. Rekordet var en kille från Göteborg som lyckades med det ofattbara och gick ner över 9 kilo. Flera av dessa personer har dessutom kommit ner till normalvikt efter 6-8 månader på LCHF.

KICKSTARTA DIN VIKTNEDGÅNG!

HUR KOMMER DU ENKLAST IGÅNG MED LCHF?

Trots att samtliga har testat så kan jag inte garantera att det fungerar för just dig. Alla har olika förutsättningar, och faktiskt är det du som är fetast som kommer att gå ner mest. Men nog om det.



Nu ska du få lära dig hur du påbörjar din viktresa!

För att detta skall fungera på bästa sätt så ber jag dig om 3 veckor av din tid, inget mer. Känner du att du inte kan avvara denna tid så får jag tacka dig för att du läste hit. Har du haft sjukdomar eller är orolig för din hälsa, så gå först till din doktor och kika. Ni andra kan gott fortsätta. Jag kommer att gruppera in detta i två kategorier. Saker du **SKA** göra, och saker du **BÖR** göra.

Innan du börjar...

- Du **SKA** förbereda dig mentalt
- Du **SKA** handla mat för kommande veckan
- Du **SKA** tömma eller sätta hänglås på skafferiet. Är du osäker på vad du inte får äta? Enkelt, bara det jag säger att du får äta, **inga undantag!**
- Du **SKA** köpa en vattenflaska, eller damma av den gamla som du hade när du tränade. Förslagsvis en som rymmer **0,5 liter** eller större.
- Du **SKA** väga dig, ja det är hårt, men du ska väga dig, på morgonen efter du varit på toa innan du börjar
- Du **SKA** mäta dig runt magen, förslagsvis naveln. Anteckna ner detta (centimeter), det kommer att motivera dig. Kanske till och med mer än den faktiska viktnedgången
- Du **SKA** bara dricka vatten, kaffe eller thé. Inget tillsatt, ingen mjölk, grädde och definitivt inget socker. Glöm light-drickor, de passar inte in under dina första 3 veckor. Kom ihåg, **inga undantag!**
- Du **SKA** inte träna med tanken att det påverkar din viktnedgång. Jag säger det igen – Ingen träning med tanken att tappa vikt som motivation. Du tränar om du vill, och för att må bra, **inga undantag!**

Inte förrän du bockat av alla steg ovan är du godkänd för att fortsätta, för resultaten är helt avhängt på ovanstående. Ok? Om inte, vänta tills du är redo och läs om igen.

Fortfarande kvar? **Bra, då kör vi :)**

SVERIGESFETASTE.SE

KICKSTARTA DIN VIKTNEDGÅNG!

HUR KOMMER DU ENKLAST IGÅNG MED LCHF?



Vecka 1: Det du ska äta...

| Kött | Kyckling | Fisk | Ägg | Smör |
|---|---|--|------------------------------|-----------------------------------|
| Köttfärs Blandfärs Biff Entrecote Kotletter | Hel kyckling Kycklingfileer Kycklingklubbor | Lax, makrill, skaldjur, inget annat. | Hårdkokt, löskokt,omelett | Smaksatt med vitlök, kryddsmör |

Vecka 1 och 2 är egentligen dina detox/vänjarveckor. De får dig att gå i ketos, och således ändra om så att din kropp kommer att börja använda kroppens fett som energi istället för kolhydrater. Hur du väljer att tillaga allt är helt upp till dig. Jag kommer att visa några recept på nästa sida som du kan använda för att börja. Fler recept hittar du på recept.nu, kolhydrater ifokus med fler.

Vecka 2-3: Det du ska/kan äta...

| Kött | Kyckling | Fisk | Ägg | Smör | Mejeri | Grönsaker (Kan äta...) |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|---|
| <i>Se ovan</i> | <i>Se ovan</i> | <i>Se ovan</i> | <i>Se ovan</i> | <i>Se ovan</i> | Grädde, hårda ostar, mozzarella till dina fettobiffar! | Broccoli, Gurka, Sparris, Oliver, Lök, Spenat, Grönsallad, Tomat |

SVERIGESFETASTE.SE

Vecka 1-3: Det du ska dricka---

Vatten, Thé, Kaffe. Inget socker eller tillsatser. Om du vill får du under **vecka 3** lägga till grädde i ditt kaffe. Jag personligen dricker inte kaffe, ser inte meningen heller med att göra det. Sluta dock inte med kaffe eller annat (ex. Rökning) under dessa tre veckor, för det kommer bara att göra ditt liv till ett rent helvete. Tro mig, jag har försökt att sluta röka och köra detta samtidigt. **Dålig ide!**



Har du skrivit ner vad du kan/får köpa? Bra, då går vi vidare till mina förslag över vad du kan göra under de kommande 3 veckorna.

KICKSTARTA DIN VIKTNEDGÅNG!

HUR KOMMER DU ENKLAST IGÅNG MED LCHF?

Fettbiffar

Dessa var min räddning och gav mig majoriteten av min viktne­d­gång när jag började med LCHF. De ligger fortfarande som bas i min kost, och utgör ungefär 1/3 av det jag äter. De skiljer sig lite mellan var du är i veckoschemat, så du kommer att få två varianter;

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|-----|-----------|-----|------|----|---------|--|----|-------------|-----|-----------|-----|------|----|---------|
| <p>Vecka 1-2 1 kilo blandfärs 5 äggulor (per kilo kött) 2 hela ägg (per kilo kött)</p> <p>Tillagning sker i stekpanna för att få yta på biffarna, och sedan kör du dom i ugnen på 175 grader, mitten i cirka 15-20 minuter. Kika när de är klara. Biffarna skall vara ca 150 gram, dvs 6-7 biffar per kilo kött.</p> <p>Stekflottet som blir över lägger du sedan i plåten när du steker dom klar i ugnen. Till detta gör du kryddsmör.</p> | <p>Vecka 3 2/3 nötfärs 1/3 blanfärs, eller mixa själv! 5 äggulor (per kilo kött) 2 hela ägg (per kilo kött) 3dl grädde (per kilo kött)</p> <p>Fyllning: Mozarella och ex. Pesto. Det jag har kommit fram till är att mozarella är kanonbra att ha i mitten, och alla som testat har älskat detta.</p> <p>Tillagning sker enligt rutan till vänster!</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Fördelning mellan K/P/F</p>  <table border="1"><tr><td>0%</td><td>Kolhydrater</td></tr><tr><td>33%</td><td>Proteiner</td></tr><tr><td>67%</td><td>Fett</td></tr><tr><td>0%</td><td>Alkohol</td></tr></table> | 0% | Kolhydrater | 33% | Proteiner | 67% | Fett | 0% | Alkohol | <p>Fördelning mellan K/P/F</p>  <table border="1"><tr><td>1%</td><td>Kolhydrater</td></tr><tr><td>24%</td><td>Proteiner</td></tr><tr><td>75%</td><td>Fett</td></tr><tr><td>0%</td><td>Alkohol</td></tr></table> | 1% | Kolhydrater | 24% | Proteiner | 75% | Fett | 0% | Alkohol |
| 0% | Kolhydrater | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33% | Proteiner | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67% | Fett | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0% | Alkohol | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1% | Kolhydrater | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24% | Proteiner | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75% | Fett | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0% | Alkohol | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fler saker som du kan göra under första veckan är;

Omelett med bacon, kyckling med kryddsmör, lax med hollandaise, biff med beasås etc etc. Så även om det ser lite torftigt ut, så kom ihåg att du kan göra grymma såser som kommer att smaka makalöst bra. Enkelt sätt är att googla efter klassiska såser och sedan börja experimentera. Jag kan garantera dig att du efter en vecka kommer att bli expert på att göra beasås!

Sådär, då har du klarat dig förbi första veckan. Var den tung? De flesta brukar inte alls gilla den här veckan. Huvudvärk och ont i vaderna brukar varva varandra. Man känner sig slö, trött, hänging. Men nästa vecka kommer att bli bättre, jag lovar dig. Om du känner att du känner dig dålig, så gå in på google och sök efter <ditt problem> lchf, exempelvis Huvudvärk LCHF. Om du inte hittar ditt svar så maila mig på johfer1@hotmail.com

De riktiga tjockisarna har nu gått ner 3-5 kilo efter 1 vecka på det supernekla schemat. Så nu fortsätter vi vidare på vecka 2 och 3 – **Spännande!**