

**Tips og råd til julehøytiden**

* YT så NYT… Vi vet alle at det ofte kan være langt fra sofaen til joggeskoene, og i julestria ofte enda lengre.. Et godt tips er å ta treningsøkten i FORKANT av julematen, slik at du er på ”pluss” med tanke på kalorier forbrent, og kan nyte med bedre samvittighet etterpå… ☺
* ”Byttetrikset” Har du noen favoritter i matveien, så er det lurt å finne sunnere varianter av dette slik at du får følelsen av å kose deg samtidig som kalori-inntaket begrenses.
* Benytt deg av tallerkenmodellen når du kan, OGSÅ på julekvelden ☺
* Planlegging: Sett deg et mål for høytidsdagene og lag deg en god plan for gjennomføring. Når skal du trene? Hvilke måltider serveres de forskjellige dagene? Skal du i besøk, spør vertinnen hva som skal serveres slik at du kan ta det med i din planlegging.
* Måltidsrytme: De fleste av oss har noen ekstra fridager i julen og den daglige rutinen blir endret. Vi sover lengre og har rolige dager med familien. Det er ekstra viktig å være påpasselig med å holde et stabilt blodsukker gjennom hele dagen, og på den måten opprettholde måltidsrytmen. Dette fordi et ustabilt blodsukker øker søtsuget/cravings og sult, noe som bidrar til at det er mer utfordrende å stå imot fristelser.

Julen er tid for samhold og kos, tid med familie og venner. Men husk hvilken jobb du har lagt ned i prosessen din så langt, og husk at denne julen ikke vil være lik den i fjor! Ta gode valg for deg selv disse dagene, valg du med stolthet tar for veien din videre! Husk at du ikke trenger å smake på alle godsakene (du vet hva de smaker..;) men unn deg noen! Du må også ta hensyn til hvilken fase du er i, og lytte til råd fra din kursholder!

Yt før du nyter, og planlegg godt!

Og husk også at julenissen belønner alle flinke barn…… ☺

**GOD JUL OG GODT NYTTÅR!**

