



BLAUBODY

– The best of fitness –

STEG TILL EN FRISK KROPP



- 
1. Matkombinationer
 2. Mat att undvika
 3. Idéer för en hälsosam meny
 4. Organisk mat
 5. Fasta
 6. Programmet

BLAUBODY
— The best of fitness —



MATKOMBINATIONER

BLAUBODY
— The best of fitness —

VAD ÄR MATDRÄKTER?

Att kombinera livsmedel innebär att kombinera de bästa matvarorna för matsmältningssystemet, för när matsmältningen underlättas är eliminering och assimilering av näringsämnen optimal.

Faktum är att vissa livsmedelsblandningar förlänger matsmältningstiden och kan leda till ofullständig matsmältning, matsmältningsbesvär, dålig assimilering, med alla de konsekvenser som detta kan få, å ena sidan, naturligtvis på matsmältningssystemet, men också på den allmänna balansen!



VAD MÅSTE DU GÖRA?

-Blanda inte täta, vattenfattiga livsmedel, såsom stärkelsehaltiga livsmedel underifrån, med animaliska proteiner.

Exempel på produkter: (ris, pasta, bröd, kikärtor, linser, tofu, sojayoghurt, torkade bönor, potatis, squash, sötpotatis ...)

Exempel på animaliskt protein: (ägg, kött, fisk, skaldjur, ost, yoghurt)

- Dessutom bör man undvika att blanda olika familjer av livsmedel och proteiner.

Exempel: inga linser + bröd eller gryn + kikärtor

Exempel: proteiner bland dem: inget kött + ost eller ägg + yoghurt

FÖRDELARNA MED RÄTT MATKOMBINATIONER:

1. Bättre matsmältning
2. Håll balansen
3. Avgiftande effekt
4. Mer energi och vitalitet
5. Ingen känsla av hunger





MAT ATT UNDVIKA

BLAUBODEN
— The best of fitness —

VARFÖR UNDVIKA VISSA LIVSMEDEL?

Om du vill ha en sund kropp och själ måste du sluta äta vissa livsmedel som är skadliga för din hälsa och ditt välbefinnande.

Detta beror på att vissa livsmedel kan bearbetas och består av kemikalier, medan andra kan vara fulla av fett, vilket är dåligt för människokroppen och dess funktion.

LIVSMEDELSPRODUKTER SOM SKA ELIMINERAS

- Fett kött
- Korv, korv
- Småkakor
- Wien konditori
- Kaka
- Industriellt spannmål
- Feta och stekta produkter
- Ost
- Smör
- Kompletta kräm
- vitt bröd
- Läsk, sirap, alkohol
- snabbmat

ERSÄTT MED DESSA LIVSMEDEL

- Grönsaker
- Frukt
- Kokta grönsaker
- Mjölksprodukter med låg fetthalt
- Typer av magert kött
- Fiskar
- Fullkorn



DE BÄSTA FRUKTERNA

Medan alla frukter är bra för din hälsa, är **vissa mer avgiftande än andra.**

Men vilka?

Äpple, banan, kiwi, ananas, körsbär, citron och blåbär.

Alla är rika på kalium, vitamin C och fiber. Antioxidanter hjälper matsmältningen och deras egenskaper främjar eliminering av toxiner från urinen.



IDÉER FÖR EN HÄLSOSAM MENY

BLAUBOLDY
— The best of fitness —

Meny 1 :

Rå grönsaker + kokta grönsaker +
animaliska proteiner

Till exempel :

Grönsaker (sallad, gurka, morötter,
råbetor, kål, endiv)

+ kokta grönsaker (zucchini, broccoli,
morötter)

+ grillad kyckling eller fisk eller ägg
eller grillad ost eller yoghurt

Meny 2:

Rå grönsaker + kokta grönsaker +
stärkelse (en liten skål)

Exempel:

Rå grönsaker (sallad, gurkor,
morötter, rå rovor, kål, endiv, etc.)

+ kokta grönsaker (zucchini, broccoli,
pumpa, sötpotatis ...)

+ stärkelsehaltiga livsmedel (potatis
eller ris eller tofu eller linser ...)

Meny 3:

rå grönsak + animaliskt protein +
yoghurt

Exempel:

Rå grönsaker (sallad, gurka, morot,
rå kålrot, kål, endiv, etc.)

+ minismörgås för att följa med
kyckling eller ägg eller fisk

+ Guacamole

+ naturlig yoghurt eller honung



ORGANISK MAT

BLAUBODY
— The best of fitness —

VARFÖR ÄTA EKOLOGISKT?

1. Ekologiska livsmedel hjälper dig att äta hälsosammare
2. Mindre användning av bekämpningsmedel
3. Mer god mat
4. Det är bra för miljön
5. Skydda planeten
6. Ät mindre GMO
7. Känn mycket mat
8. Att äta organiskt innebär att vara involverad (för vår hälsa och för vår planet)

VAR FINNS EKOLOGISKA PRODUKTER?

-Småbönder säljer ekologiska produkter och ofta är produkterna av utmärkt kvalitet.

- Specialbutiker, se även på webbplatsen och på Internet

-I snabbköpet

BIO MINSKAR CANCER

Människor som regelbundet äter ekologiska livsmedel kan minska risken för cancer med 25% jämfört med människor som äter ekologiska livsmedel mindre ofta, enligt resultaten från en epidemiologisk studie på mer än 68 000 personer av ett team från French National Research Institute for Agriculture, Food and Environment (INRA).



FASTA

BLAUBODY
— The best of fitness —

VAD BETYDER DET ATT FASTA?

- Fasta är avbrottet för konsumtionen av alla livsmedel (fasta och flytande), utom vatten, under mer eller mindre lång tid för att vila, avgifta och regenerera kroppen.
- Fasta, i kombination med en hälsosam kost, motion och emotionell balans, bidrar till att upprätthålla god hälsa.

PRINCIPERNA FÖR ATT FASTA

-Ungdomen är framför allt ett sätt att avgifta kroppen. Det gör att matsmältningssystemet kan vila och andra organ att rena genom att eliminera toxiner och dåliga fetter.

- Således gör människor som fastar ofta för att "reana" eller för att ge kroppen optimala förutsättningar för läkning.

Det förmedlar också en känsla av mental klarhet och "mental tömning".

FÖRDELARNA MED ATT FASTA

1. Lindra kronisk smärta
2. Reumatoid artrit lindring
3. Bidrag till behandling av arteriell
hypertoni
4. Framkalla viktminskning
5. Bättre sömnkvalitet
6. Bidrag till behandling av akut
pankreatit



HUR FASTAR DU?

Sekventiell fasta är väldigt lätt att öva:

- Sluta äta runt 20.00 efter en mycket lätt middag och börja äta igen nästa dag runt 12 eller 13.00.
- Under denna period rekommenderas att du håller dig hydratiserad genom att dricka **mycket vatten eller sockerfria örtteer.**



PROGRAMMET

BLAUBOLD
— The best of fitness —

A → HOPPREP



TA TAG I HOPPREPET, VÄRM UPP OCH HOPPA.

SESSION: 5 MINUTER

B → MOUNTAIN CLIMBER



1. TA TILLBAKA DITT HÖGRA KNÄ TILL BRÖSTET
2. GÖR SAMMA SAK MED VÄNSTER KNÄ
3. OMSTART

SESSION: 1 MINUTER

C → BURPEES



1. GÅ UPP
2. HUK
3. POSITION PUMPEN
4. HUK
5. HOPPA MED HÖJDA ARMAR
6. OMSTART

SESSION: 15 TESTER

D → LE GAINAGE



1. LIGGA PÅ GOLVET
2. LYFT HÖFTERNA, SEPARERA KNÄNA SÅ ATT DE LIGGER I LINJE MED AXLARNA.
3. KONTRAHERA DINA GLUTES OCH ABS.

SESSION: 1 MINUT

HÄR ÄR DEN DAGLIGA PLANEN FÖR EN FRISK KROPP:

3 UPPSÄTTNINGAR PER DAG

1. GÖR DE FYRA ÖVNINGARNA I RAD
2. TA EN 5 MINUTERS PAUS
3. UPPREPA DE FYRA ÖVNINGARNA
4. 5 MINUTER PAUS
5. UPPREPA DE FYRA ÖVNINGARNA
6. STARTA IGEN NÄSTA DAG



OM DU GENOMFÖR ALLA DESSA
TIPS:

DU KOMMER ATT SE VACKRA
RESULTAT I DIN KROPP OCH I DITT
LIV I ALLMÄNHET.

FRAMFÖR ALLT, KOM IHÅG ATT
SOVA BRA PÅ NATTEN, VILA ÄR
MYCKET VIKTIGT FÖR ATT LADDA
BATTERIERNA.

BLAUBLOTT - The best of fitness



LÄS FÖLJANDE NOGGRANT:

FÖR ATT FORTSÄTTA ERBJUDA DIG DE BÄSTA PRODUKTERNA OCH DEN BÄSTA KUNDSEVICEN BEHÖVER VI KÄNNA DIG BÄTTRE. DETTA GÖR ATT VI KAN ANPASSA VÅRT ERBJUDANDE EFTER DINA BEHOV OCH PREFERENSER.

SKICKA ETT ENKELT
MEDDELANDE TILL OSS MED
DINA RESULTAT PÅ
SUPPORT@BLAUBODY.FR

BERÄTTA BARA FÖR OSS:

- Vem är du?
- Är du nöjd med BLAUBODY?
- HUR KAN VI FÖRBÄTTRA OSS?

TACK