



# MAT-KICKSTART

14/1 - 12/2

## Vinterns kostutmaning är här!

Den 14 januari kör vi igång **Mat-kickstart**, en 30 dagars kostutmaning som hjälper dig att bygga hälsosamma vanor att bibehålla även efter utmaningen.

Behöver du stödet från en grupp, med känslan av att "vi gör det här ihop"? Men är kanske tveksam till om *alla* verkligen bör följa exakt samma plan, och äta på samma sätt?

Jag tror att det finns något väldigt effektivt och bra i att genomgå utmaningar tillsammans. Men jag vet att varje individ är unik, med olika bagage, vardagsliv och mål.

**Utmaningen Mat-kickstart** görs därför i grupp (vi börjar och avslutar samtidigt, och de största bitarna är gemensamma), men individanpassas i uppstartssamtalen så att du kan nå just *dina* mål!

## I Mat-kickstart ingår:

1 individuellt uppstartssamtal á 45 min,  
inkl. valfri invägning/mätning.

Fri mailsupport under hela utmaningen.

1 individuellt uppföljningssamtal á 45 min.

Rabatterat pris på ev. fortsatt kostrådgivning.

**Pris: 1490 kr.**

## Så vad väntar du på?

Anmäl dig genom att maila [sofia@atletakademin.se](mailto:sofia@atletakademin.se).

Skriv namn, telefonnummer, och önskad tid för uppstartssamtal (4-11/1). (OBS: Friskvårdsbidrag/ kostrådgivning BAS-presentkort går att tillämpa på hela/delar av beloppet!).

**Har du en vän/ kollega/ familjemedlem som vill haka på Mat-kickstart?** Dela detta inlägg med dem, först till kvarn gäller!

Frågor om utmaningen, eller tvekar fortfarande?

**Infomöte hålls torsdagen 3/1 v.1.**

**Infomöte:** Torsdag 3/1 (v.1).

**Individuella uppstartssamtal:** 4-11/1 (v.1 & 2).

**Utmaningens start:** 14/1 (v.3).

**Utmaningens slut:** 13/2 (v. 7).

**Återträff:** 13/2 (v. 7)

**Individuella uppföljningssamtal:** 14-24/2 (v.7 & 8).



- ◇ **Fokus på ren, naturlig mat.**
- ◇ **Gemensamt:** Uteslutande av socker, snabba kolhydrater, gluten, alkohol. Så lite processad mat som möjligt.
- ◇ **Individanpassat:** Ev. uteslutande av andra livsmedel, justeringar av måltidsordning, energiintag, mängd kolhydrater, fett och protein, fokus på särskilda näringsämnen m.m.
- ◇ Införande av **dagliga bra vanor** för en god hälsa.
- ◇ **Recept-pdf** med 5 x frukostar, mellanmål, middagar, snacks + instruktioner för eget komponerande av måltider.
- ◇ **Strategier** för hantering av sociala sammanhang.
- ◇ En fortsatt **aktiv livsstil** under utmaningen.



# MAT-KICKSTART

14/1 - 12/2

## RÖSTER FRÅN MAT-KICKSTART HÖSTEN 2018

**100% av deltagarna instämmer helt eller nästan helt med att utmaningen:**

- ◇ *Gett dem jämnare blodsocker*
- ◇ *Minskat deras sötsug*
- ◇ *Förbättrat deras maghälsa*
- ◇ *Hjälpt dem att bygga en hållbar, hälsosam kost*

**100% av deltagarna instämmer helt eller nästan helt med att de under utmaningen:**

- ◇ *Ätit god mat*
- ◇ *Lärt sig nya saker om kost och hälsa*
- ◇ *Blivit mer uppmärksamma på hur maten de äter påverkar deras kropp*

**100% AV DELTAGARNA SKULLE REKOMMENDERA  
MAT-KICKSTART TILL EN VÄN ELLER KOLLEGA.**

**FRÅGOR OCH ANMÄLAN  
(NAMN, TELEFONNUMMER OCH ÖNSKAD TID  
FÖR UPPSTARTSSAMTAL) SKICKAS TILL:  
[SOFIA@ATLETAKADEMIN.SE](mailto:SOFIA@ATLETAKADEMIN.SE)**

*"Kändes mer hälsosamt och godare än t ex LCHF. För mig har det funkade så bra för att jag "comittat" mig till att göra utmaningen och att vi var en hel grupp som gjorde det med bra coaching från Sofia".*

*"Hela måendet blev bättre. Allt från kropp till humör påverkades positivt"*

*"Det var inte uppstaplat när och exakt vad man ska äta. Det är ett hållbart sätt att fortsätta leva efter utmaningen. Det fanns ingen etikett på utmaningen, som typ Paleo eller GI, som hade avskräckt mig"*

*"Det var recept som gjorde de lätt"*

*"Att man inte behöver "räkna" vad man äter, bara man äter riktigt"*

*"Bra med fokus på att må bra snarare än att bara gå ner i vikt. Facebookgruppen och individuell mailsupport var jättebra"*

*"Detta är hållbart!"*

*"Mer fokus på måltiderna och att få ihop en bra sammansättning istället för att "bara" utsluta eller dra ner på något"*