



fitfocus.no

FOKUS
PÅ DEG,
DIN KROPP
OG DIN
SUNNE
HVERDAG

KOSTPLANER

- OPPSKRIFTER • HANDLE-
- LISTER • DAGBOK/LOGG •
- TRENINGSPLAN • TRENINGS-
- FILMER • MENTALE VERKTØY
- UKENTLIGE TEMAER • LIVE-
- TRENINGER • UBEGRENSET
- OPPFØLGING

INNHOOLD

NÅR ER DU FIT?

UKE 1: EVALUER DEG SELV FØR START

Måling og vekt?

Formtest

Motivasjon og resultater

Er du klar for en NY uke

SLIK BRUKER DU KOSTPLANEN

Det skal være lett å leve sunt

Noe du ikke liker eller tåler

Hvilken kostplan skal du følge?

Hva med drikke

UKE 1:

Kostplan, treningsplan og dagbok/logg

Oppskrifter

Handleliste

UKE 2: MÅL OG ARBEIDSOPPGAVER

Dine oppgaver denne uka

Månedens mål

UKE 2:

Kostplan, treningsplan og dagbok/logg

Oppskrifter

Handleliste

UKE 3: KOSTHOLD OG TRENING TILPASSET DEG

Hemmeligheten bak mine kost og treningsplaner

Hvor ofte trenger du å trene?

Min personlige anbefaling – og hvorfor!

Må du trene kondisjon?

Må jeg trene for å gå ned i vekt?

UKE 3:

Kostplan, treningsplan og dagbok/logg

Oppskrifter

Handleliste

UKE 4: KALORIER INN VS. KALORIER UT

Bli kjent med din forbrenning.

Hvilke faktorer påvirker hvordan kroppen din omsetter mat til energi, og bruker den energien?

UKE 5 - ER DU KLAR FOR Å GJØRE DETTE TIL DIN LIVSSTIL? HVOR FIT KAN DU BLI PÅ 100 DAGER?

Kalorier inn vs. kalorier ut

For å gå ned i vekt på du altså forbrenne flere kalorier enn du spiser, men hva er det egentlig som avgjør hvor mye du forbrenner?

BASALFORBRENNING

er det som hos de aller fleste av oss står for størstedelen av din forbrenning. Det er også dette mange av oss kaller hvileforbrenning, altså det du forbrenner i løpet av en dag, selv om du hadde liggi på sofaen!

BASALFORBRENNINGEN PÅVIRKES AV DITT KJØNN, ALDER OG VEKT.

En mann forbrenner mer enn en kvinne, en som veier 100 kg forbrenner mer enn en som veier 50 kg, og etterhvert som vi blir eldre går denne forbrenningen litt ned.

Her ser du også grunnen til at mange som går ned i vekt opplever at de legger lettere på seg! For basalforbrenningen din blir lavere når du blir lettere. Det handler altså ikke om at forbrenningen din er ødelagt, men det krever mindre energi å holde deg levende!

SPONTAN AKTIVITET: Hvor mye du forbrenner ved spontan aktivitet er svært individuelt. Men spontan aktivitet er altså det mange kaller hverdagsaktivitet.

Veldig mange er opptatt av å trene for å forbrenne, men faktum er at bare ved å øke den spontane aktiviteten din, så kan du enkelt øke forbrenningen din med opp mot 25% hver eneste dag!

Det tilsvarer 1 times trening hver dag!

EKSEMPLER PÅ SPONTANAKTIVITET:

- Ta trappa
- Parkere lengre borte på butikken
- Gå mens du pusser tenner eller lager mat
- 10.000 skritt per dag
- Reis deg opp for å skifte TV kanal

MUSKELFORBRENNING: At vi forbrenner mer når vi får en høyere muskelmasse er helt riktig, men jeg vil heller si at det er viktigere å trene styrke for å bevare mest mulig muskelmasse mens du går ned i vekt, enn å ha et kjempe fokus på å få større muskelmasse **for å øke forbrenningen.**

TRENING: Er helt klart en god måte å forbrenne kalorier på. Men ikke tro at det er den eneste.

Tren smart for å beholde muskelmasse, om du ønsker å bli sterkere, fordi du synes det er gøy og for å ha mer overskudd i hverdagen.

HVILKE ANDRE FAKTORER PÅVIRKER HVORDAN KROPPEN DIN OMSETTER MAT TIL ENERGI OG BRUKER DEN ENERGIEN?

Det er helt klart masse du kan gjøre for å optimalisere både for-
brenning og næringsopptak. Og nettopp disse tingene vil være
tema i ukene fremover!

Som du fort vil ser gjør du allerede disse tingene ved å følge pla-
nen din i "hvor fit kan du bli på 100 dager". Men da er det kanskje
ekstra spennende å både lære hvorfor kroppen din reagerer som
den gjør - og hvorfor du får de resultatene du får!

Det er i allefall min erfaring at det ligger masse motivasjon i
kunnskap som hjelper deg å ta gode valg for deg!

En god forbrenning handler om så mye mer enn vektreduksjon!

En god forbrenning gjør at du klarer å nyttegjøre deg av den næringsrike maten du spiser, at du får energi ut til musklene dine slik at du orker mer både i hverdagen og på trening, at kroppen din får det den trenger for å holde deg frisk!

De neste ukene av kurset skal vi se på hva du kan gjøre for å oppnå best mulig forbrenning! Og du vil fort oppdage at ved å følge prinsippene på fitfocus.no - så gjør du dette uten å tenke over det!



fitfocus.no

FOKUS
PÅ DEG,
DIN KROPP
OG DIN
SUNNE
HVERDAG



FROKOST

SØT FROKOST QUINOA



Ingredienser

1 dl ukokt quinoa
1,5 dl lett kokosmelk
2 ts vaniljEEKstrakt
1/2 ts kanel

Slik gjør du

Bland sammen quinoa, kokosmelk, vaniljEEKstrakt og kanel i en liten kjele.

Kok opp under omrøring, Skru ned varmen, og la den simre under lokk i ca. 15 minutter.

Livsstil

1dl kokt quinoa - 2 dl valgfri melk - 1 frukt - 1 neve bær - 10 hakkede nøtter

Diett

1dl kokt quinoa - 2 dl valgfri melk - - 1 neve bær - 5 hakkede nøtter

FROKOST

PROTEINSMOOTHIE



Ingredienser

3 dl frosne skogsbær
0,5 banan
100 gram hvite bønner fra boks
Litt sukkerfri bringebærsaft
1/4 del avokado
1 dl valgfri melk

Slik gjør du

Ha alle ingrediensene i en blender, og blend til ønsket konsistens.

Livsstil

1 smoothie, 2 ss granola, 1 frukt

Diett

1 smoothie

LUNSJ

ALT PÅ EN PLATE | BAKTE GRØNNSAKER OG SPICY KIKERTER



Ingredienser

2 pastinakk
4 paprika
2 rødløk
2 bokser kikerter
Grønnkål / spinat
1 ts paprikapulver
1 ts chilipulver
1 ts kanel
Salt
Pepper
Olje

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader.

Del pastinakk, rødløk og paprika opp i ganske store biter og fordel utover en bakeplate. Hell over olje, salt og pepper og stek i ovnen i 20 minutter

.I mens: Skyll kikertene og tilsett krydderet.

Når grønnsakene har stått i ovnen i 20 minutter heller du kikertene over og setter brettet inn i ovnen igjen i nye 20 minutter.

Livsstil

1/3 av retten, Ubegrenset med grønnkål / spinat, 3 ss kesam, 1 frukt

Diett

1/3 av retten, Ubegrenset med grønnkål / spinat, 3 ss kesam

LUNSJ

BASISMÅLTID: LOMPER MED PÅLEGG



Ingredienser

Slik gjør du

Livsstil

2 lomper, 3 skiver magert pålegg per lompe, 1/2 avokado eller 2 ss kremost, 1 frukt, valgfritt med grønt tilbehør

Diett

2 lomper, 3 skiver magert pålegg per lompe, 1/4 avokado eller 1 ss kremost, valgfrie grønnsaker

MIDDAG

SKINNY PASTA ALFREDO



Ingredienser

Nok til 2:
1 blomkålhode
grønnsaksbuljong
50 gram revet parmesan
1 ss sitronsaft
1 dl lett matfløte
1 ts hvitløkspulver
200 gram fullkornspasta

Slik gjør du

Del opp blomkålen og kok den helt mør i litt grønnsaksbuljong. Ta vare på 2 dl av vannet, hell resten i fra.

Sett pastaen på kok.

Ha blomkål, parmesan og matfløte i en blender. Blend til du får en deilig, kremete saus. Juster evt med litt av vannet du kokte blomkålen i. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Hell vannet av pastaen og rør pastaen sammen med sausen.

Topp med friske urter.

Livsstil 1/2 retten

Diett 1/3 av retten

MIDDAG

GRØNNE FISKEKAKER



Ingredienser

1 gul løk
300 gram fillet av torsk eller sei
150 gram erter
1 dl frisk dill (kan sløyfes)
1 egg
salt og pepper
Grønn salat
Grove pitabrød

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Del opp løken.

Ha løk, fisk, erter og dill i en food prosessor eller stavmikser. Bland til en jevn farse, men ikke kjør for lenge.

Rør inn egg, salt og pepper.

Bruk en spiseskje og hendene dine til å forme runde fiskekaker.

Legg dem på et stekebrett og stek i 20-25 minutter.

Livsstil

3 fiskekaker, 1 grovt pitabrød, Grønn salat, 2 ss valgfri dressing

Diett

3 fiskekaker, Grønn salat, 1 ss valgfri dressing, 1 frukt

MIDDAG

ENKEL KYLLINGFRIKASSE



Ingredienser

Nok til 3:
3 kyllingbryst
4 gulrøtter
1 fenikkel
1 purre
4 dl kyllingbuljong
1/2 beger lett creme fraiche
Salt og pepper
2-3 ss maizena

Slik gjør du

Del opp kylling, gulrot, fenikkel og purre i biter.

Kok opp buljongen og ha kylling og grønnsaker over i gryta.

La det småkoke i 15 minutter før du rører inn creme fraiche og maizenna.

Kok opp og smak til med salt og pepper.

Livsstil

4 dl gryte, 1 skive grovt brød, 1 frukt

Diett

4 dl gryte, 1 frukt

MIDDAG

VEGETAR TIKKA MASALA MED BLOMKÅL



Ingredienser

Nok til 3:
1 blomkål
1 ss Garam Masala
1 rød løk
3 fedd hvitløk
3 revet gulrøtter
1 ss revet, frisk ingefær
0,5 ts cummin
1 ts gurmemeie
1 ts paprikapulver
0,5 ts chilipulver
1 ss garam masala
2 bokser hakkede tomater
4 ss tomat pure
2 dl kokosmelk
2 ss limesaft
Frisk korinader

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader.

Del blomkålen opp i biter (bare riv fra hverandre med hendene) fordel grønnsaken utover en stekeplate, og ha over litt olje, salt og garam masala. Stekes midt i ovnen i 20 minutter.

I mens steker du løk og hvitløk og revne gulrøtter i litt olje - sammen med krydderet. Når løken er blank tilsetter du tomat, tomatpure og kokosmelk. La dette stå å småkoke til blomkålen er ferdig.

Tilsett blomkålen og server.

Livsstil

Ubegrenset med gryterett, 1 grovt pitabrød

Diett

1/3 del av gryteretten, 1 frukt

MIDDAG

PROTEINPIZZA UTEN EGG



Ingredienser

Nok til 2 personer
:4 dl gresk yoghurt
4 dl havremel
1 ts bakepulver
1 klype salt
1 boks hakkede tomater
3 dl revet ost
5 skiver kokt skinke
ønsket grønt

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.
Rør sammen yoghurt, mel, bakepulver og salt.
Kjelve bunnen ut mellom to ark bakepapir.
Forstek bunnen i 10 minutter.
Ha på tomatsaus, ost og fyll.
Stek i nye 10 minutter.

Livsstil

1/2 pizza - grønn salat + 2 ss dressing

Diett

1/2 pizza

MIDDAG

REGNBUESALAT MED TYRKISKE KJØTTBOLLER



Ingredienser

Nok til 3:
400 gram karbonadedeig
1 egg
1 gul løk
2 fedd hvitløk
2 ss hakket persille
1 ts spisskum
2 ss pinjekerner (kan sløyfes)
salt og pepper

Regnbuesalat:
1 rød paprika
1 gul paprika
1 rødløk
1 bunt bladpersille
1 dl friske blåbær
1 dl havreris eller byggris

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Hakk løk og hvitløk.

Rør sammen karbonadedeig, krydder, persille, løk, hvitløk, egg og pinjekjerner i en bolle.

Form 12 små kjøttboller. Brun kjøttbollene i en panne med litt olje slik at de får en fin stekeskorpe. Legg dem over i en ildfast form og stek dem ferdig i ovnen i ca. 15 minutter.

Kok havreris/bygggris etter anvisning på pakka og la dette avkjøle seg.

Del opp paprika, løk og bladpersille.

Rør grønnsakene sammen med blåbær og avkjølt ris.

Livsstil

4 kjøttboller, Ubegrenset med salat

Diett

4 kjøttboller, 1/2 tallerken salat

MIDDAG

ITALIENSK KJØTTSUPPE MED GRØNNSAKER



Ingredienser

400 g karbonadedeig
2 gule løk
3 fedd hvitløk
4 stilker stangselleri
1 squash
2 store gulrøtter
1 ss tørket oregano
1 ss tørket basilikum
1 boks hakkede tomater
2 ss tomatpure
5 dl oksebuljong
1/2 boks kesam
1 dl revet parmesan

Slik gjør du

Riv gulrøtter og squash på et rivjern.

Hakk opp løk og hvitløk.

Start med å steke løk, hvitløk og krydder i litt olje. Tilsett kjøttet og brun dette.

Tilsett squash og gulrøtter og stek i et par minutter. Hell over hakkede tomater, tomat pure og buljong. La retten småkoke i 10 minutter.

Smak til med salt og pepper.

Rør sammen kesam og parmesanost.

Server suppen med osteblandingen på toppen.

Livsstil

4 dl suppe, 1 skive grovt brød

Diett

4 dl suppe, 1 frukt

COTTAGE CHEESE PANNEKAKER | MED BÆR



Ingredienser

Til 1 person:
50 g cottage cheese
1 egg
1 eggehvite
1 ss fiberhusk / 1 ss malt
havregryn
1 ts kanel
1 ts honning

Slik gjør du

Kom alle ingrediensene i en blender og blend til en glatt deig.

Ha litt olje på en stekepanne og stek 2-3 små pannekaker.

Levstil

1 porsjon, 1 ss sukkerfritt syltetøy

Diett

1 porsjon, friske bær

BASISMÅLTID: KNEKKEBRØD MED PÅLEGG



Ingredienser

2 wasa sport
Valgfritt pålegg fra listen
Grønnsaker
Frukt
1 beger 0% yoghurt

Slik gjør du

Det er stor forskjell på knekkebrød du kjøper i butikken. Jeg anbefaler å kjøpe Wasa Sport. Om du ønsker å bruke andre så sørg for at de har høyt innhold av fiber, og er over. 80% fullkorn!

Velg 1 porsjon pålegg til hvert knekkebrød:

1 egg
3 skiver magert pålegg
50 gram skaldyr
30 gram fet fisk
2 ss leverpostei
1 skive ost
3 ss cottage cheese + 1 ss sukkerfritt syltetøy
1/2 avokado + 1 tomat

Livsstil

2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, 1 beger 0% yoghurt, Ubegrenset frukt og grønt

Diett

2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, 1 beger 0% yoghurt, Grønnsaker

SNACKS/MELLOMMÅLTIDER



TRENGER DU MELLOMMÅLTIDER?

Om man trenger mellommåltid er helt individuelt, men en god indikasjon på at det kan være smart med et mellommåltid eller to er:

- Klokka 14 knekken med dårlig energi mellom lunsj og middag.
- Sukkersug/cravings på kvelden er en indikasjon på at du burde spise et mellommåltid eller to i løpet av dagen.
- Treniner du mellom to hovedmåltider kan det være smart å spise et mellommåltid først.

Gode alternativer

- 1 SKYR + 5 NØTTER
- 1 FRUKT + 5 NØTTER
- 1 DL COTTAGE CHEESE + 1 DL BÆR
- 1 KNEKKEBRØD MED 3 SKIVER
MAGERT KJØTTPÅLEGG + LITT GRØNT
- 1 LATTE PÅ LETTMELK
- 1 PROTEINPUDDING
- SMOOTHIE AV 2 DL BÆR + 2 DL KEFIR
OG LITT SUKKERFRI SAFT
- 1 KOPP TE, 20 GRAM MØRK
SJOKOLADE + 1 EPLE
- 1/2 PROTEINBAR

HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

GRØNNSAKSBULJONG
HVITLØKSPULVER
SALT
PEPPER
KYLINGBULJONG
MAIZENA
GARAM MASALA
SPISSKUMMEN
GURKEMEIE
PAPRIKAPULVER
CHILIPULVER
HAVREMEL
BAKEPULVER
OREGANO
BASILIKUM
OKSEBULJONG

KJØTT, FISK OG EGG

TORSK / SEI FILLET X 300 G
EGG X 2
KYLINGBRYST X 3
KOKT SKINKE X 1
KARBONADEDEIG X 800 G

DIVERSE

FULLKORNSPASTA
GROVE PITABRØD X 2
HAKKEDE TOMATER X 4
TOMATPURE X 2
KOKOSMELK X 1
PINJEKJERNER X 1
HAVRERIS / BYGGRIS

GRØNNSAKER

BLOMKÅL X 2
GUL LØK X 4
ERTER X 150 G
FRISK DILL X 1
GULROT X 7
FENNIKEL X 1
PURRE X 1
RØDLØK X 2
HVITLØK FEDD X 8
INGEFÆR X 1
KORIANDER X 1
PIZZATOPPING
PERSILLE X 2
RØD PAPRIKA X 1
GUL PAPRIKA X 1
STANGSELLERI X 1
SQUASH X 1

FRUKT & BÆR

SITRON X 1
LIME X 1
BLÅBÆR X 1

MEIERIPRODUKTER

REJET PARMESAN X 2
LETT MATFLØTE X 1
LETT CREME FRIACHEX 1
GRESK YOGHURT X 1
REJET OST X 1
KESAM X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE BÆR
FROSNE SKOGSBÆR X 9 DL
BANAN X 3

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
AVOKADO X 1
PASTINAKK X 2
PAPRIKA X 4
RØDLØK X 2
GRØNNKÅL / SPINAT

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 8

TØRRVARE

QUINOA
KANEL
PAPRIKAPULVER
CHILIPULVER
SALT
PEPPER
FIBERHUSK

MEIERIPRODUKTER

VALGFRI MELK X 3 DL
KESAM X 1
COTTAGE CHEESE X 200 G
0% YOGHURT X 3

DIVERSE

LETT KOKOSMELK X 4
VANILJEEKSTRAKT
HVITE BØNNER X 300 G
SUKKERFRI BRINGEBÆRSAFT
KIKERTER X 2
OLJE
LOMPER X 2
HONNING
WASA SPORT KNEKKEBRØD

DAGENS OPPGAVE:

F

SØT FROKOST QUINOA

M

SKINNY PASTA ALFREDO

L

BAKTE GRØNNSAKER MED
SPICY KIKERTER

K

COTTAGE CHEESE
PANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

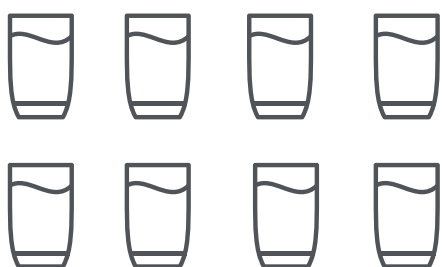
INTERVALLER



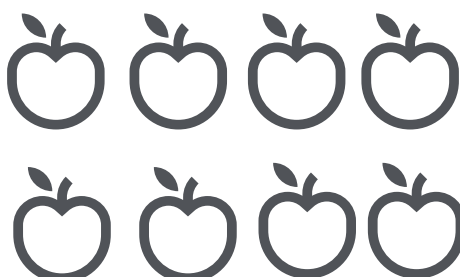
HVORDAN VAR ØKTA?



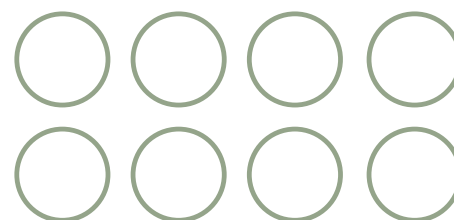
GLASS VANN:



FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

PROTEINSMOOTHIE

M

GRØNNE FISKEKAKER

L

BAKTE GRØNNSAKER MED
SPICY KIKERTER

K

KNEKKEBRØD

DAGENS TRENINGSPLAN

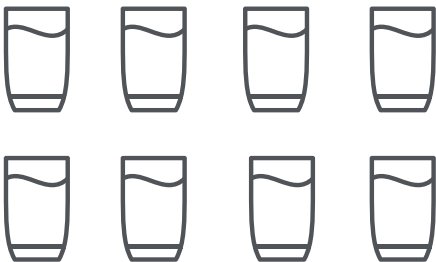
TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKTIVITET



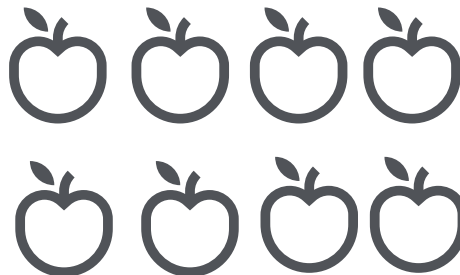
HVORDAN VAR ØKTA?



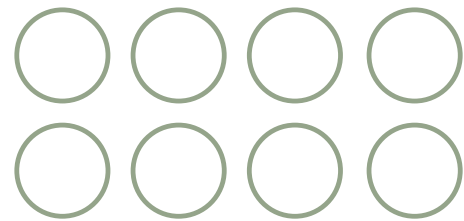
GLASS VANN:



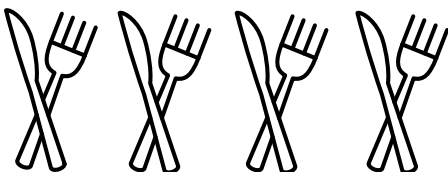
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

SØT FROKOST QUINOA

M

ENKEL
KYLLINGFRIKASSE

L

BAKTE GRØNNSAKER MED
SPICY KIKERTER

K

COTTAGE CHEESE
PANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

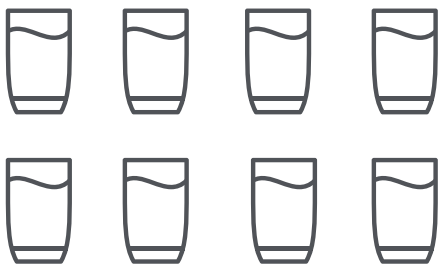
STYRKE



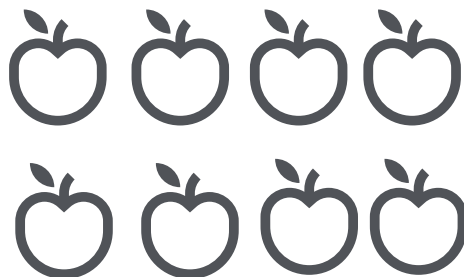
HVORDAN VAR ØKTA?



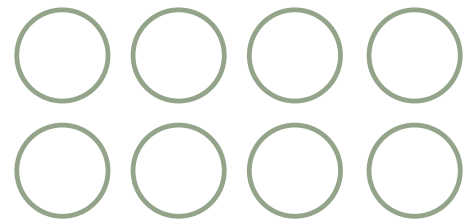
GLASS VANN:



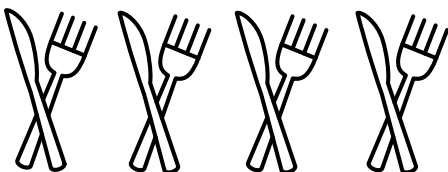
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

PROTEINSMOOTHIE

M

BLOMKÅL TIKKA
MASALA

L

LOMPER MED PÅLEGG

K

KNEKKEBRØD

DAGENS TRENINGSPLAN

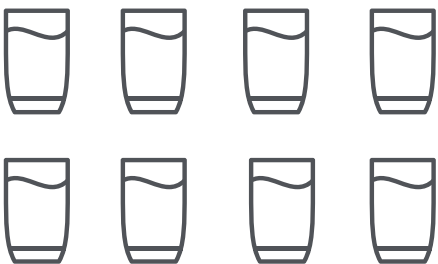
CORE/MAGETRENING



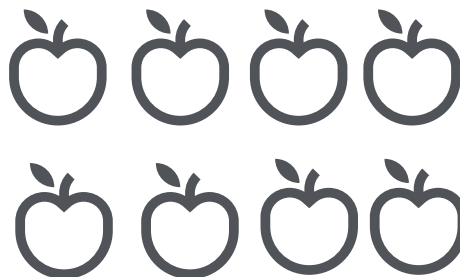
HVORDAN VAR ØKTA?



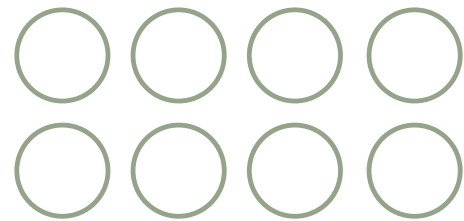
GLASS VANN:



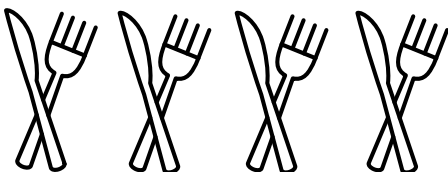
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

SØT FRKOKST QUINOA

M

PROTEINPIZZA
UTEN EGG

L

LOMPER MED PÅLEGG

K

COTTAGE CHEESE
PANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

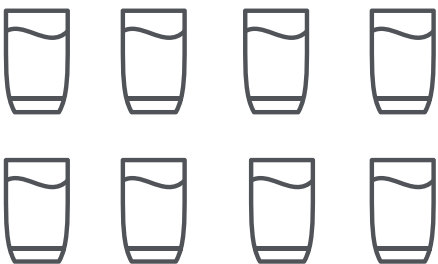
TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKIVIET



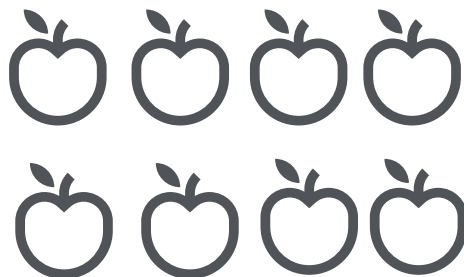
HVORDAN VAR ØKTA?



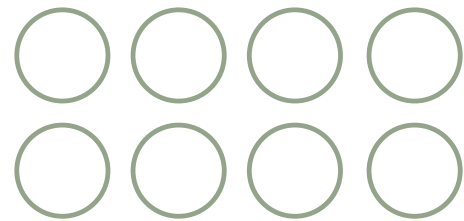
GLASS VANN:



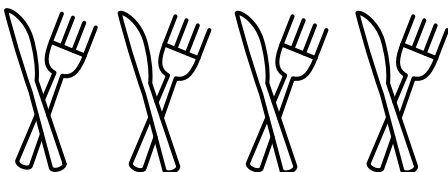
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

PROTEINSMOOTHIE

M

REGNBUESALAT MED
KJØTTBOLLER

L

LOMPER MED PÅLEGG

K

KNEKKEBRØD

DAGENS TRENINGSPLAN

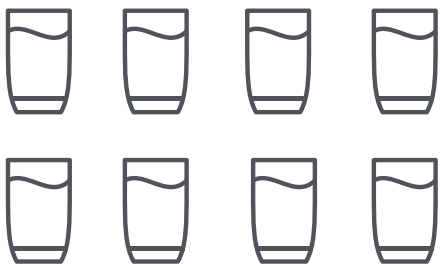
STYRKE



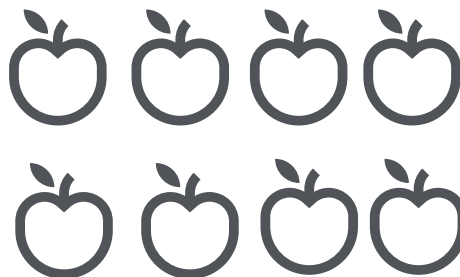
HVORDAN VAR ØKTA?



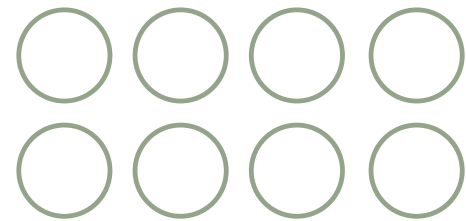
GLASS VANN:



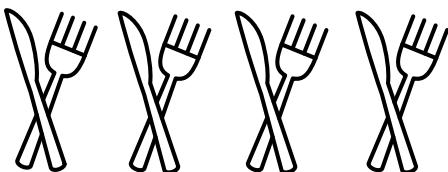
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

SØT FROKOST QUINOA

M

ITALIENSK SUPPE

L

LOMPER MED PÅLEGG

K

COTTAGE CHEESE
PANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

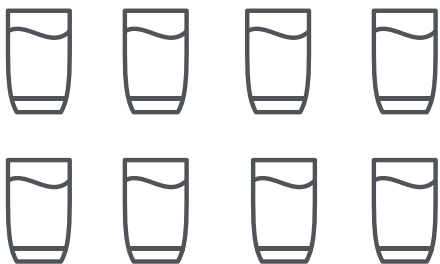
INTERVALLER ELLER
GÅ TUR



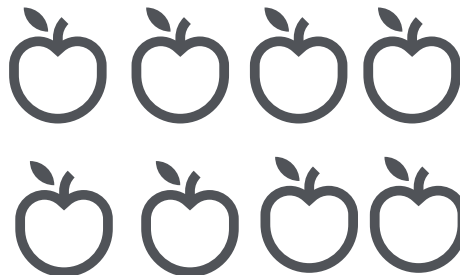
HVORDAN VAR ØKTA?



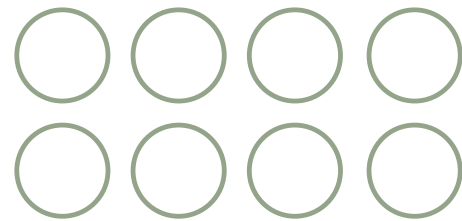
GLASS VANN:



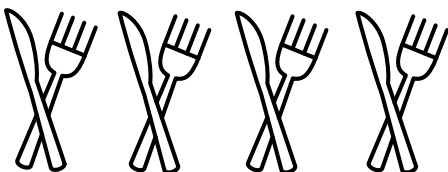
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE: