



ENKEL KUR SPAR KALORIER & TAB DIG NU

Hvor meget vil du gerne tabe dig? Lidt, meget eller midt i mellem? Se, hvordan du helt enkelt sparer kalorier hver dag og rammer netop din drømmevægt.

Af Jo Brand Foto iStock Photo



SPAR 100 KALORIER OM DAGEN

Når du skal tabe dig, handler det kort sagt om, hvor mange kalorier du indtager, og hvor mange du forbrænder. Så hvis du vil tabe dig, skal du have færre kalorier, end du har brug for, og her er 100 kalorier ikke en særlig stor forandring.

– Det vil være overkommeligt at spare 100 kalorier og ikke noget, du vil kunne mærke i din dagligdag, siger professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i human ernæring Christine Erritzøe.

SÅDAN SPARER DU 100 KCAL

- ➔ Når du spiser morgenmad, så erstat en tredjedel af en portion mysli med et halvt æble.
- ➔ Lurer den lille sult? Så snup en gulerod i stedet for en stor banan.
- ➔ Drik et stort glas grønsagsjuice i stedet for frugtjuice, når du bliver lækker-tørstig.
- ➔ Vælg magert pålæg – skift for eksempel to skiver cheddar ud med et par skefulde hytteost.

➔ Tænk over tilbehøret til din aftensmad. Erstat 150 gram brasede kartofler med samme mængde kartoffelmos.

➔ Lug ud i fedtstofferne og spis tun i vand frem for tun i olie.

➔ Brug mozzarella i stedet for parmesan, når du laver mad.

VIL DU HELLERE TRÆNE?

– SÅDAN FORBRÆNDER DU 100 KCAL

- ✓ Gå en tur på en halv times tid
- ✓ Spil frisbee i 30 minutter
- ✓ Sjip i ti minutter
- ✓ Dyrk ti minutters bikram yoga
- ✓ Gå op og ned ad trapper i et kvarter

**[SÅ MEGET
TABER DU DIG]**
Hvis du sparer 100 kalorier om dagen, taber du dig lidt over et halvt kilo på seks uger.



EKSPERTEN

Christine Erritzøe er professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i human ernæring, derudover er hun coach og arbejder i bl.a. Charlottehaven Fitness og Healthclub som personlig træner og fitness-instruktør.

Se mere på
charlottehaven.dk