



80/10/10 TIPS

Til healing, vægttab og mere energi

- Spis "whole foods" som er uforarbejdet.
- Undgå animalske - og forarbejdet fødevarer + koffein og alkohol.
- Spis ca. 80 % af dine kalorier fra kulhydrater, 10 % fra fedt og 10 % fra protein.
- Spis ca. mellem 2.000 og 3.000 kalorier om dagen.
- Spis monomeals, hvor du spiser et helt måltid af f.eks. 6 mangoer.
- Drik minimum en grøn smoothie om dagen.
- Få din næring fra mad i stedet for piller. Dog anbefales det at tage B12 vitamin og evt. D-vitamin.
- Bevæg dig ude i naturen minimum 30 minutter om dagen
- Drik ½ liter vand ½ time inden hvert måltid.
- Spar på fedtet og kombiner avocado, nødder og andre fedtkilder med grøntsager – ikke frugt. Hold dig helt fra olie.
- Få minimum 8 timers søvn, og gå så tidligt i seng som muligt.

