

# NÅ DINE LIVSSTILSMÅL I PRAKSIS

Opgavehæfte der hjælper dig til  
at nå dine livsstilsmål med succes.



AF LOUISE KOCH

# FJERN FORURENINGEN

## TRIN FOR TRIN

- Fjern alle usunde produkter fra:
  - badeværelset
  - medicinskabet
  - sminketasken
  - køkkenet/bryggerset
  - køleskabet
- Erstat dem med sundere alternativer
- Brug så få produkter som muligt
- Trap ud af stimulanser i form af tobak, alkohol, koffein, chokolade og stoffer
- Undgå kunstige hormoner
- Begræns luftforurening
- Begræns mængden af signaler i luften
- Få fjernet amalgamfyldninger

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

# SUND KOST

## TRIN FOR TRIN

- Spis en rå, vegansk kost med lavt fedtindhold, der følger raw food retningen 80/10/10, dvs. primært frugt, rigtig meget salat, en del bløde grøntsager og meget lidt frø og nødder
- Spis hele, friske, rå, økologiske og modne råvarer
- Spis ud fra 'ja tak', 'nej tak' og 'en gang imellem'-listerne
- Lav en overgangsperiode på 14 dage
- Sørg for at få det rigtige antal kalorier der passer til netop dig
- Brug en kaloriemåler i starten, f.eks. [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com) eller [www.vaegttab.nu](http://www.vaegttab.nu)
- Spis lidt mere end du kan i starten, så du får udvidet mavesækken
- Skyl tænderne i lidt vand hver gang du har spist frugt
- Tag B12-tilskud hvis du vil være sikker på ikke at få mangler
- Sæt dig ind i principperne bag de forskellige gear, så du selv kan styre processerne

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# GOD SØVN

## TRIN FOR TRIN

- Gå i seng mellem kl. 21 og 22 eller når du begynder at gabe
- Sov minimum 8-9 timer hver nat og meget gerne mere
- Stå gerne op med solen omkring kl. 6 eller 7
- Få en fast døgnrytme evt. vha. et lysvækkeur
- Mørklæg dit soveværelse eller brug sovemaske
- Få frisk luft ind hele natten
- Sov helt mørkt og stille
- Spis ikke to timer før du går i seng

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# RENT VAND

## TRIN FOR TRIN

- Drik rent vand og friskpresset frugt- og grøntsagsjuice, intet andet
- Få meget væske fra den frugt og grønt du spiser
- Drik vand så din urin er klar eller lysegul i løbet af dagen
- Undgå store mængder urensset postevand og rens dit vand på den ene eller anden måde
- De bedste kilder til rent vand er destilleret vand og omvendt osmose
- Drik en liter vand som det første når du vågner om morgenen
- Drik jævnlige i løbet af dagen, men ikke eller kun lidt mens du spiser
- Skyl munden efter du har spist frugtsukker
- Drik ekstra meget når du motionerer, bor i varme lande eller når du detoxer
- Invester i en sund drikkedunk eller flaske

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# POSITIVE TANKER

## TRIN FOR TRIN

- Identificer dine negative tanker og overbevisninger, og skriv dem ned
- Knus 'krystalkuglen' og undgå negative forudsigelser
- Find alternative tankemåder, der er mere positive, og brug dem dagligt i stedet for
- Synliggør de nye tanker for dig selv
- Forstå, at ved at ændre dine tanker kan du ændre dine følelser
- Søg altid et skridt højere op ad følelsesspektret end du er
- Brug mindre tid på at tale om, tænke på og beskæftige dig med din sygdom
- Flyt dit fokus til noget, der gør dig glad
- Vælg at have det rart og vær glad lige nu i dette øjeblik trods modstand
- Lav 'Den positive remse' en gang om dagen
- Lav 'Visualiseringsøvelsen' en gang om dagen
- Brug mere tid på fremtiden end på fortiden

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# REN OG FRISK LUFT

## TRIN FOR TRIN

- Undgå alle former for luftforurening, især røg fra afbrændinger og bilos
- Luft ud jævnligt så iltindholdet er højt hele tiden
- Lad vinduet stå på klem om natten
- Ophold dig meget udenfor
- Tag tit væk hvis du bor i et forurenede område
- Prøv at begrænse mængden af trådløse signaler i dine omgivelser
- Optimer din vejtrækning og undgå ting der strammer om livet

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# SOL OG DAGSLYS

## TRIN FOR TRIN

I mørke egne/perioder:

- Få minimum 15-20 minutters sol direkte på huden hver dag
- Få lys ind via øjnene minimum en halv time dagligt, f.eks. ved at gå en tur
- Tag tilskud af D-vitamin i de mørke perioder
- Tag på ferie til solen om vinteren

I solrige egne/perioder:

- Tag solbad før kl. 10 eller efter kl. 16
- Få dagligt 20 min. på forsiden og 20 min. på bagsiden og ikke mere
- Undgå brug af solbriller, solcreme, aftersun og sololier
- Brug hat når du går i solen
- Undgå solskoldning og start langsomt, hvis du ikke er vant til solen

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# GODT VELBEFINDENDE

## TRIN FOR TRIN

- Eliminer så meget stress fra dit liv som muligt
- Skab masser af tid til afslapning
- Skab rolige og harmoniske rammer
- Få mere nærvær og kærlighed fra andre
- Begynd at elske dig selv mere
- Vær social i det omfang du har overskud og lyst
- Få jævnligt fysisk kropskontakt
- Vær kreativ på din egen måde
- Find en mening og formål med dit liv
- Gør flere ting, der får dig til at grine og smile
- Leg mere og find barnet frem i dig selv

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# MOTION

## TRIN FOR TRIN

- Motionér i det omfang dit helbred tillader det
- Motionér minimum tre til fire gange om ugen og meget gerne mere
- Vælg noget du synes er sjovt, og som får dig ud ad hoveddøren
- Lav et program der virker for dig, og som du laver med glæde
- Prøv at få så mange af de fire kategorier med i dit motionsprogram som muligt
- Lyt til din krop, for den fortæller dig hvad den har overskud til
- Find en makker du kan motionere sammen med
- Leg dig i form

Startdato: \_\_\_\_\_

Indsatsområder: \_\_\_\_\_

På en skala fra 1-10 hvor 10 er det højeste, hvor ligger du i dag i forhold til at opfylde disse punkter? Sæt ring om tallet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# TÅLMODIGHED

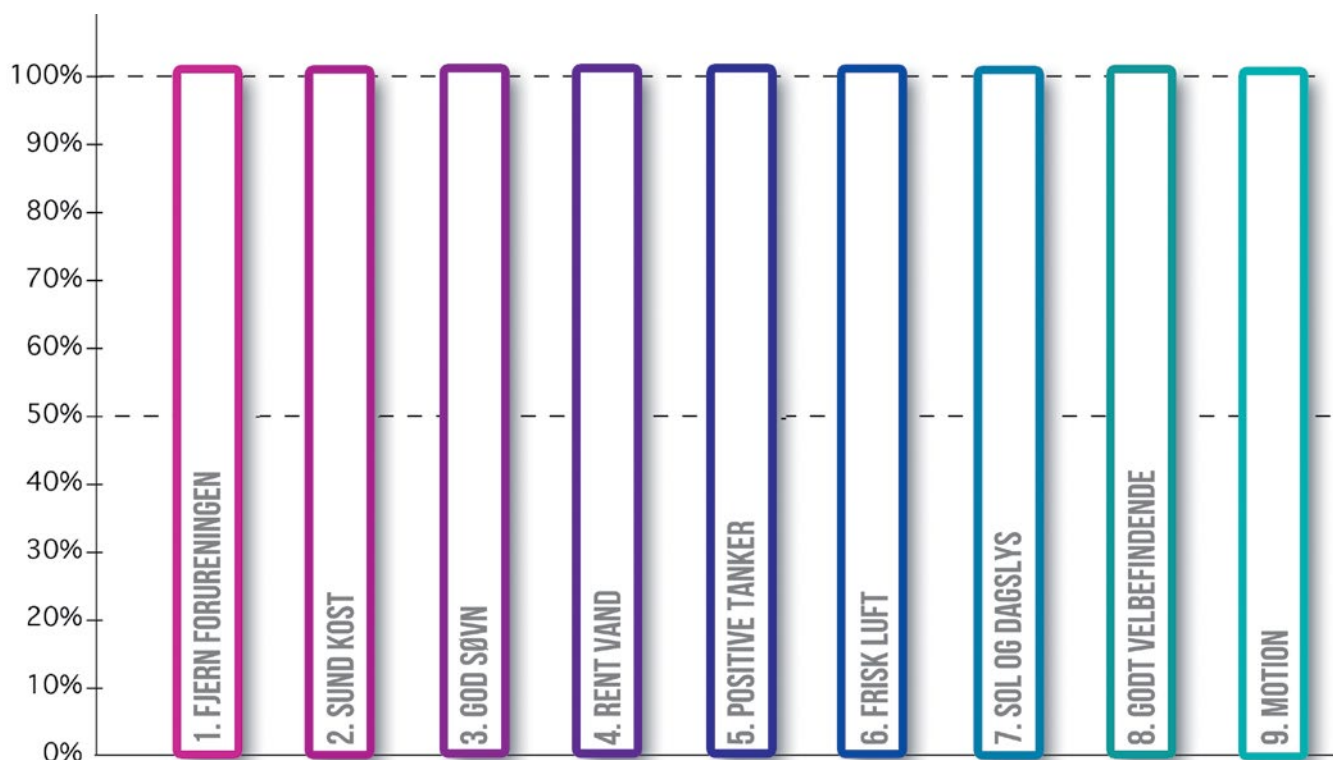
## TRIN FOR TRIN

- Forvent, at ting bliver værre i en periode
- Giv ikke op hvis det er hårdt
- Giv ikke op hvis du ikke føler der sker noget rent fysisk
- Forvent ikke at kunne implementere alle livsstilsområderne på en gang
- Vær tålmodig, og accepter at det tager tid
- Sæt små mål, og tag et skridt ad gangen

## LIVSSTILSSØJLERNE

Måned: \_\_\_\_\_ Årstal: \_\_\_\_\_

Skriver søjlerne ud fra hvor mange procent du føler, at du opfylder principperne:



Mit vigtigste indsatsområde er: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

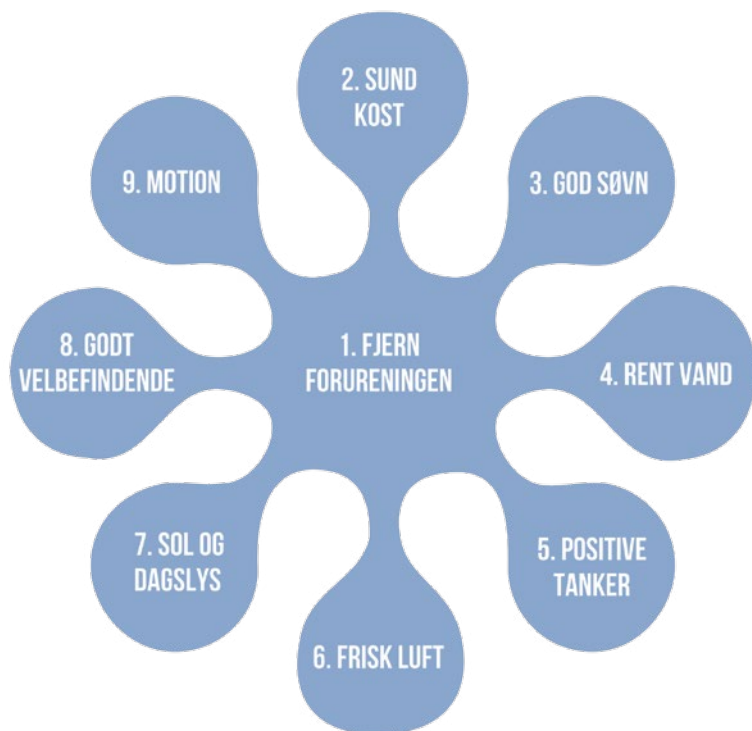
Mit næstvigtigste indsatsområde er: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# LIVSSTILSBLOMSTEN

Sæt tal ud for hvert trin alt efter i hvilken rækkefølge du vil implementere områderne:

- \_\_\_ Trin 1: fjern forureningen
- \_\_\_ Trin 2: sund kost
- \_\_\_ Trin 3: god søvn
- \_\_\_ Trin 4: rent vand
- \_\_\_ Trin 5: positive tanker
- \_\_\_ Trin 6: ren og frisk luft
- \_\_\_ Trin 7: sol og dagslys
- \_\_\_ Trin 8: godt velbefindende
- \_\_\_ Trin 9: motion



Hvad er det første du kan starte med at gøre i dag, for at komme i gang med nummer 1?

---

Hvad er det næste du kan gøre for at komme i gang med nummer 1?

---

Hvad er derefter det første du kan gøre for at komme i gang med nummer 2?

---