

GI Snabbt & lättlagat

Tid: 4 veckor

Viktnedgång: 4-5 kg

Tid är en bristvara för många. När livspusslet ska gå ihop är snabba och lättlagade recept ovärderliga. Recepten i den här kursen är både lättlagade och hälsosamma. I den här kursen har vi även tagit hänsyn till matsvinnet och menyplanen är anpassad så att du använder alla råvaror du köper hem, vilket resulterar i minimalt med matsvinn.

VIKTIG INFORMATION:

Från och med 22 oktober ändrar vi från att ha fasta kursstarter till att du kan starta kursen när du vill. När du har bokat din kurs får du din inbjudan till den slutna gruppen på Facebook, där allt kursmaterial finns, inom en timme. Därefter behöver vi godkänna dig manuellt vilket görs under kontorstider mån-sön. Du har sedan tillgång till gruppen under hela kursperioden + 2 veckor efter avslutad kurs. Kostschemat börjar alltid på en måndag.

Med hjälp av mitt effektiva kostschema behöver du inte tänka själv – jag har planerat och förberett allt, så det är bara för dig att följa. Du får färdigt kostschema för 4 veckor, alla recept du behöver samt färdiga inköpslistor med alla råvaror du behöver för att laga maten. Enklare än så blir det inte!

Bokar du en kurs som går över jul och nyår får du Ulrikas goda hälsosamma julbord och en lyxig nyårsmeny

När du följer mitt kostschema får du en kickstart i din viktminskning genom att äta lågkolhydratkost, olika mängd kalorier varje dag och ha 2 fastedagar i veckan. Det kommer vara två typer av fasta planerat i kostschemat, 16:8 och 5:2. Att använda sig av olika typer av fasta är ett bra verktyg för att förbättra sin hälsa och gå ner i vikt, men även för att

behålla vikten.

Recepten innehåller få ingredienser och är både snabb- och lättlagade. Du får tips på hur du bäst tar hand om råvarorna för att slippa matsvinn och gör storkok för att både spara tid och pengar.

Du kommer under kursens gång lära dig äta mer hälsosamt med naturligt protein, mycket grönsaker och långsamma kolhydrater. Du kommer också att lära dig hur du ska göra för att behålla vikten när kursen är slut. Recepten är en blandning mellan varm och kall mat, kött, fisk, fågel och vegetariska rätter. Är det något du inte tycker om eller tål så går det alltid bra att byta ut mot andra alternativ och detta får du hjälp med under kursens gång.

Du följer kursen i en sluten grupp på Facebook, där får du tillgång till allt kursmaterial och där du har daglig kontakt med mig. Du har varje dag möjlighet att ställa dina frågor och funderingar. I gruppen kan du även dela med dig av din dag och dina tankar och på så sätt få både peppning och inspiration från de andra deltagarna i gruppen som följer samma kostschema som dig. Detta ger motivationen en extra kick och hjälper dig att hålla dig på banan!

Kursen hette tidigare Snabbt & lättlagat, fanns både som 3 veckor och 4 veckor.

[Miss inte vår e-shop där du kan beställa produkter som passar till onlinekurserna! Där hittar du till exempel vårt populära To Go Kit som passar utmärkt när du är på resande fot, Homekitet med Ulrikas favoriter i köket och vårt Viktkit med våg, måttband och peppande broschyr.](#)

- Färdigplanerat och kaloriberäknat kostschema för alla måltider
- Kaloriberäknade recept

- Färdig inköpslista med allt du behöver för att följa programmet
 - Kursmaterial med bland annat enklare näringslära, tips på vad du ska välja på restaurang, varför man ska äta lågkolhydratkost och varför jag rekommenderar 5:2 och 16:8 fasta
 - Varje dag läggs en frågetråd upp i den slutna gruppen på Facebook där du får coachning och där du varje dag kan ställa frågor till mig och få peppning och stöd
 - Du följer kursen online från din Facebook, på så sätt kan du följa kursen vart du än befinner dig
-