

# Kickstarta med Ulrikas matlådor

**Tid: 2 veckor**

**Viktnedgång: 2-4 kilo**

Vill du leva hälsosamt men har en vardag där du ofta är på språng och inte har möjlighet att följa ett kostschema till punkt och pricka? Då är den här kursen perfekt för dig! Du får recept på riktigt god, hälsosam och lättlagad matlådemat och frukostar.

**Under oktober månad skänker vi 10 kr / såld kurs till Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj.**

Att ta med sig matlåda är bra på så många sätt. En av fördelarna är att du får ha stenkoll på vad din mat innehåller. Du undviker överflödiga kalorier, tillsatser, snabba kolhydrater och en stor mängd socker.

Den här kursen bygger på stor valfrihet och skiljer sig på så sätt från mina andra kurser. Du får en mall med ett kostschema för två veckor med antalet kalorier du ska äta varje dag, men du lägger själv upp vad du vill äta utifrån mina recept. Inköpslistan gör du själv utifrån vad du behöver ha hemma under veckan. Du kommer få tips på vilka basråvaror som är bra att ha hemma för att alltid kunna slänga ihop en god och fräsch matlåda och frukost.

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 slutna 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. Detta ger motivationen en extra kick och hjälper dig att hålla dig på banan!

[Vi har nu glädjen att erbjuda det perfekta To Go Kitet så att du kan ta med din mat till jobbet eller på resan. I Kitet finns en kylväska, en vattenflaska, en smart matlåda, en kyl/värmeklamp samt en smart take-away-mugg. Köp här!](#)

***4 recept i kursen kommer från boken "Kickstarta med Ulrikas matlådor".***

***Observera att kursen tidigare hette "Kickstart on the go"***

- 20 kaloriberäknade och lättlagade recept för lunch och middag
- 12 kaloriberäknade och lättlagade recept för frukost och mellanmål
- 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
- Den slutna gruppen på Facebook öppnar på onsdagen veckan innan kursen börjar, så du i god tid kan börja förbereda dig och planera