



HANDBOKEN

Preview

JOINA BOOTCAMP 60

FÖRVÄNTNINGAR



FAS 1

Under fas 1 så fokuserar vi på att få in bra vanor. Du kommer börja röra på dig lite varje dag, din styrka och kondition kommer sakta att förbättras och din viktminskning kommer att kicka igång (om detta är ditt mål).

När det kommer till kosten så kommer vi under de första 14 dagarna utesluta livsmedel som kan vara inflammatoriska för vissa människor och som kan skapa svullnad och magbesvär. Målet med elimineringen är att rensa kroppen och förbereda för introduktionsfasen där vi börjar introducera livsmedel ett i taget. Det gör att du kan känna efter vilka livsmedel som eventuellt kan orsaka uppblåsthet, magbesvär etc hos just dig och kan välja att utesluta dessa även framåt. Alla recept som finns tillgängliga första 14 dagarna är anpassade efter detta. Nya recept släpps varje vecka och det finns alltid något för alla oavsett kostpreferenser och allergier.

FAS 2

Nu har vi kommit några veckor in i programmet och du har förhoppningsvis börjat vänja dig både vid maten och träningen. Du känner dig förhoppningsvis både starkare och piggare. Du kanske börjat få mer synliga resultat av din viktminskning, vilket så klart alltid känns väldigt motiverande.

Men kom ihåg att all förändring tar tid! Jämför dig inte med andra, utan endast med dig själv. Fokusera inte bara på en mätpunkt, ex vikten. Kanske sitter kläderna lite lösare, midjan har minskat, du mår bättre, du känner dig gladare, piggare etc.

Du bygger vanor för livet, inte bara för stunden, så försök se till helheten.

FAS 3

Nu börjar vi närma oss slutet och du kan se resultatet av din insats. Nu kanske du börjar fundera på vardagen efter Joina Bootcamp 60 och vårt mål är så klart att du ska få med dig vanor som du känner att du kan fortsätta med även efter detta. Förhoppningsvis har du skapat dig en liten verktygslåda och byggt upp bra vanor som du vill fortsätta med även efter programmet.

Vi kommer att ge dig tips och tankar kring både kosten och träningen efter programmet. Kom ihåg att det är inte en vana som lett till din framgång under programmet utan det är ett resultat av flera bra vanor under alla dessa 60 dagar.



MATEN

Att ändra vanor är inte alltid så lätt. Men du har bestämt dig, och du kommer komma in i det snabbt. Kom ihåg att kosten är 80% av resultatet. Vi har gjort det enkelt för dig att hålla dig till bra kostvanor och vi lovar - maten är god!

2-3 timmar mellan måltiderna

Du äter 6 måltider per dag, frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, mellanmål.

Undvik socker

Undvik socker och gärna även syntetiska sötningsmedel. Ingen alkohol, läsk, juice eller andra drycker med högt kaloriinnehåll. Den här planen innehåller väldigt lite socker, och tack vare detta kan du upptäcka att du har minskat, eller inte har något sockerbehov alls, efter de första två till tre veckorna.

Drick mycket vatten

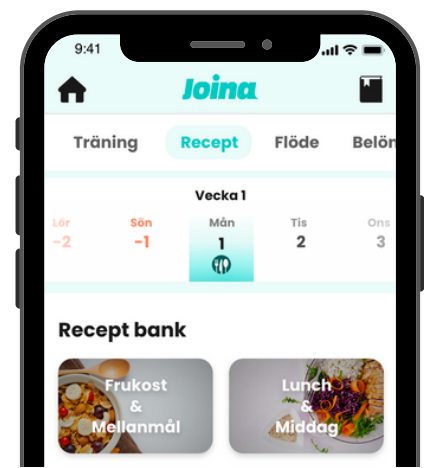
Drick mycket vatten hela dagen. Vatten är en av de viktigaste delarna av din kostplan.

Salt

Det finns salt med i vissa av recepten, dock har vi uteslutit det när det finns exempelvis soja, buljongtärning eller liknande som redan innehåller salt. Var sparsam med saltet då det binder vätska i kroppen och vi får redan i oss alldeles för mycket salt i Sverige så det skadar inte att minska på intaget ;).

Recepten

Du får tillgång till över 80 recept och väljer själv vilka recept du vill laga. Tänk dock på att variera recepten så att du får i dig en bra balans av näring och energi. Även om du hittar några favoriter så våga testa dig fram under programmet.



TRÄNINGEN



Programmet är uppbyggt att du tränar något varje dag, men dag 7 är det endast rörlighet. Du kan välja bort detta och köra en hel vilodag också om du känner att du behöver det. Vila är minst lika viktigt som att röra på sig men rörlighetsövningarna är inte så belastande att det krävs en hel dags vila, du kommer få återhämtning ändå så vi rekommenderar att du ändå gör det. Rörlighet är som balsam för kroppen.

Dagliga övningar

Varje dag görs dessa övningar och de kommer att ha stor påverkan på ditt slutresultat. Det är också ett fantastiskt sätt att bygga en stark vana som håller i längden, tänk bara på tandborstningen som görs varje dag utan att tänka efter ;). Övningarna tar mellan 5-10 min att utföra så bara att få det gjort!

4 ggr i veckan är det varierande övningar mellan styrka och puls, 2 gånger i veckan är det magövningar och 1 gång i veckan rörlighet. Du gör alltid samma puls/styrkeövningar två dagar i rad mån/tis och tors/fre med en dags magövningar emellan.

Varje vecka ser olika ut för att kroppen ska få en variation av belastning och för att du ska fortsätta tycka att det är kul.

Utmaningar

Två gånger i veckan får du en träningsutmaning på 15-30 min. Dessa släpps måndagar och fredagar. Gör gärna dessa direkt när de släpps! De kan så klart utföras vilken dag du vill under veckan men skjut inte upp det utan se till att få det gjort.

Vi ser gärna att du delar med dig av dessa i flödet i gruppen för att inspirera och peppa andra. Det kan vara kortare videoklipp från passet eller en selfie när du är klar.

Utmaningarna är korta och intensiva träningspass, som också är väldigt roliga och utvecklande och ger massor av positiva hälsoeffekter och endorfin kickar. I vissa pass är det fokus på kondition, i andra är det fokus på styrka men ofta också både och.

Det förekommer en del löpning i programmet. Oroa dig inte om du inte är van att springa, du kan utföra allt efter din egen förmåga.

Om du av olika anledningar inte kan springa så rekommenderar vi att byta 1 km löpning mot 10 min cykel, rodd eller crosstrainer, alternativt rask promenad.



FÖR DIG SOM **INTE** VILL GÅ NER I VIKT

Det här programmet innehåller bra och näringsrik mat som alla kan äta, men portionerna är anpassade för att minska i vikt.

Nedan får du tips kring hur du ska tänka om du inte har som mål att minska i vikt under programmet, och om du tränar mycket utöver träningen i programmet.

Ät större portioner

Öka mängden i recepten till 1,5 portioner, både för lunch/middag och för mellanmålen. Du kan enkelt justera detta själv i recepten i appen så att mängden visas för 1.5 portioner.

Lägg till mer kolhydrater

Kolhydrater är en viktig energikälla och ger dig framförallt mer energi. Tränar du mycket är det viktigt att fylla på med bra kolhydrater. Välj lite mer kolhydratrika måltider/mellanmål innan och efter träning.

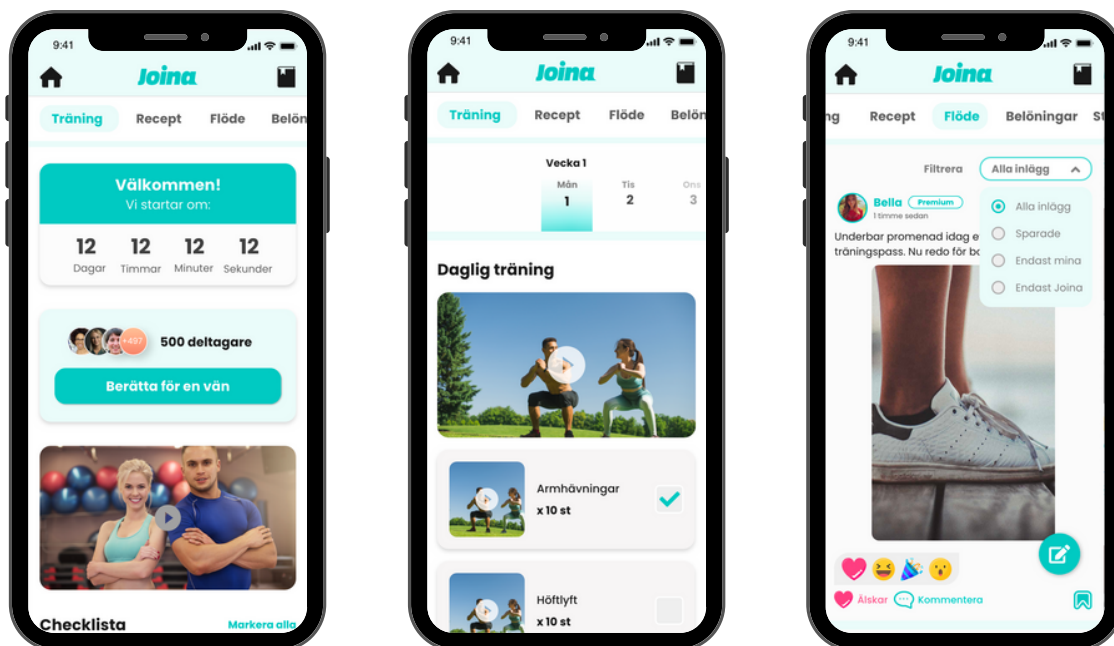
Drick en proteinshake efter träning

Att få i dig mycket protein är viktigt när man tränar mycket för att bygga muskelmassa. Drick en proteinshake efter din träning varje dag och blanda den med mjölk istället för vatten för extra energi.

Detta lämpar sig även bra för dig som kommit en bit in i programmet och vill minska viktnedgången, och även efter programmets slut.

APPEN

Appen är din bästa vän, din digitala träningskompis, receptbok, dagbok, ditt community, ja allt du behöver under programmet finns helt enkelt hela tiden tillgängligt i appen!



Funktioner

I appen kan du se din träning, alla recept, din statistik, samla poäng och badges och skriva med Jolina och alla andra deltagare i programmet. Du kan följa och registrera all din träning och få en överblick med hjälp av tidslinjen. Du kan också föra dagbok och registrera dina framsteg under programmets gång.

Sekretess

Allt du registrerar i appen är bara för dig, och är inget som kontrolleras eller används av oss på Jolina.



NU STARTAR **DIN RESA!**

Vi ses i gruppen!