



Boost dit
VÆGTTAB

- med lækre og nærende smoothies

Derfor er smoothies et super godt valg

Vi skal spise mange grøntsager - hver eneste dag. Den anbefalede mængde er 600 gram frugt og grønt hver dag. Som minimum. Og overvejende flest grøntsager. Jeg hører igen og igen, at det er svært at få "alt det grønne og sunde" til at hænge sammen i en travl hverdag - og det kan jeg faktisk godt forstå.

De fleste af os vil gerne leve sundt - men tiden er typisk det, der gør at vi ikke formår at leve og spise som vi ønsker. Derfor er smoothies et super godt valg - fordi du kan forberede ingredienserne aftenen før, så de stort set er klar til at hælde i blenderen om morgenen. De kan tages med i en fart - og de mætter og gør dig så godt.

Der er mange sidegevinster ved at drikke smoothies med masser af grøntsager - og drikker du jævnligt smoothies er de med til at :

- Fremme et vægttab
- Give dit vægttab et boost, hvis du er gået lidt i stå
- Udrense hele dit system, der dagligt udsættes for kemikalier - via luften, vandet, cremer og maden vi spiser.
- Sikre at du får alle de vigtige vitaminer og mineraler
- Gøre dig mæt, på en god måde - som også giver en dejlig ro i maven
- Give dig masser af energi
- Styrke dit immunforsvar
- Skabe balance i kroppen - og i hormonerne

Grøntsager er et af naturens største vidundere, når det kommer til at udrense og sætte gang i et sundt og naturligt flow i kroppen.

Kroppen har brug for ekstra støtte til udrensningen - den kan ikke klare hele jobbet selv. Og uden ekstra støtte kan kroppen begynde at reagere i form af overvægt, appelsinhud, hudlidelser, tidlig ældning, manglende energi og livsstilssygdomme.

Sådan kommer du godt i gang:

Brug altid økologisk frugt og grønt, for at undgå sprøjtegifte. Eller køb dansk når du har mulighed for det.

Gør det nemt for dig selv at lave smoothies - for- og tilbered alle de grøntsager som kan holde sig i køleskabet i 2 - 5 dage, på én gang. Sørg altid for at have frosne grøntsager klar i fryseren.

Drik din smoothie med det samme, for at få flest næringsstoffer - men du kan også lave en større portion og opbevare den i køleskabet, hvis du har ekstra travlt et par dage (hellere en nemmere løsning, end helt at droppe de sunde smoothies).

Der er nogen, som oplever at der skal en tilvænningsperiode til før de bliver "dus" med de nærende grønne drikke. Det er helt ok. Mange af os er vant til en sød smag, og smagsløgene skal have tid til at omstille sig til en anden smag. Prøv dig frem - og find dine favoritter.

Tro mig - du vil hurtigt komme til at elske de grønne drikke - og virkningen i særdeleshed.

Brug ikke flere bær eller frugt end anbefalet - det kan være fristende at lave lidt om på opskrifterne og tilføje mere sødme i form af ekstra frugt. Frugt indeholder frugtsukker, som hurtigt kommer ud i blodet - og det kan lave ballade med vores blodsukker.

Og det ønsker vi slet ikke!

Bone Broth er en "ekstra" super ingrediens, der går igen i flere af opskrifterne. Du kan sagtens undlade Bone Broth til en start. Jeg anbefaler dog, at den kommer med i dine smoothies på sigt, da den har masser af virkelig gode egenskaber.



DAG 1 - VI STARTER MED DETOX (udrensning)

Og det gør vi fordi:

En krop fri for affaldsstoffer er ofte en vigtig forudsætning for et vellykket vægttab. Et overforbrug af sukker og forkeret mad igennem længere tid skaber ophobninger af affaldsstoffer og sætter i sær leveren på overarbejde. Affaldsstoffer - eller giftstoffer kommer derudover fra for eksempel:

- * Forurening
- * Kemiske og hormonforstyrrende stoffer fra f.eks. mad og cremer
- * Rygning, alkohol og kaffe
- * Medicin
- * Bakterier og svampe
- * Hormoner, f.eks. stresshormoner
- * Tungmetaller, f.eks. kviksølv i tandplomber

Når du detoxer jævnligt, hjælper du din lever med holde din krop så ren som muligt og kan derved forebygge de ubalancer, som ophobning af affaldsstoffer kan skabe i din krop.

Hvis du gerne vil booste dit vægttab, er det vigtigt at have fokus på at holde din krop ren. De affaldsstoffer, der ikke udskilles af naturlig vej (primært via leveren) ophobes nemlig i fedtvævet. Det er kroppens måde at beskytte organerne mod at blive beskadiget af giftstofferne.

Det betyder også, at kroppen nødtigt giver slip på fedtvævet, og store ophobninger af affaldsstoffer kan derfor vanskeliggøre dit vægttab.

Du kan vælge de/den samme smoothies dagen igennem, men jeg anbefaler, at du varierer for at få så mange forskellige mineraler og vitaminer som muligt.



DETOX ME NOW

1/2 citron

1/2 agurk

2 cm frisk ingefær

En lille håndfuld frossen mango

En lille håndfuld frossen granatæblekerner

250 gram vandmelon

80 gram frisk fennikel

1 teskefuld YourSuper "Super Green"

1 teskefuld YourSuper "Forever Beautiful"

1 teskefuld lakridspulver

1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog

2 dl vand



GREEN IS MY FAVORITE DETOX COLOUR

1/2 citron

2 cm frisk ingefær

1/2 banan

En stor håndfuld frossen mango

En lille håndfuld persille

En stor håndfuld frossen spinat

En stor håndfuld frossen grønkål

40 gram frisk fennikel

1 teskefuld YourSuper "Super Green"

1 spiseskefuld YourSuper "Skinny protein"

1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog

2 dl vand



BERRY DETOX IS AWESOME!

1/2 agurk

2 cm frisk ingefær

En lille håndfuld frossen blåbær

En lille håndfuld frossen hindbær

En lille håndfuld jordbær, friske eller frosne

En stor håndfuld frossen spinat

En stor håndfuld frossen grønne bønner

80 gram frisk fennikel

1 teskefuld YourSuper "Super Green"

1 teskefuld YourSuper "Forever Beautiful"

1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog

2 dl vand



ARE YOU HUNGRY IN BETWEEN?

- Go crazy with co-co-nuts!

*En dejlig kop te - vælg din yndlingste
1 - 2 teskefulde kokosolie*

Rør godt rundt - and enjoy.

-

Kokosolie er fantastisk, hvis du oplever sult eller manglende energi i løbet af dagen. Tag 1 - 2 kopper te med kokosolie i om dagen, hvis du har behov for det. Suppler evt. med en skive citron og frisk ingefær.

3 SMUKKE MORGENRITUALER

- der sætter ekstra skub i din detox/udrensning

De affaldsstoffer, som ikke sorteres fra gennem tarmsystemet og nyrerne udskilles gennem huden, som er kroppens største organ.

Du kan sætte endnu mere skub i en detox proces ved hjælp af disse 3 smukke morgenritualer - start din morgen med:

1. Tørbørstning

2. 5 min. åndedrætsøvelser ude i naturen

3. Drik et stort glas vand med saft af 1/2 citron



DAG 2 - 3 - Vægttab og forbrænding

Sådan gør du dag 2 og 3:

Prøv dig frem og vælg de smoothies, der tiltaler dig mest.

Drik som minimum 3 smoothies hver dag - morgen, middag og aften. Er du sulten ind i mellem, så lav evt. en ekstra smoothie eller suppler med en kop te med en teskefuld kokosolie i.

Husk at drikke masser af vand dagen igennem. Du udrenser - og skal af med masser af affaldsstoffer. Derudover er vand vigtig, så du ikke får det dårligt.

Lav gerne en detox (udrensende) smoothie dag 2 og 3, hvis du har fundet en lækker favorit.

Skal jeg drikke smoothies i alle 3 dage?

Det bestemmer du.

Du kan tage 3 dage i træk, en gang om måneden eller 1 dag, en gang om ugen. Find det niveau som passer til dig og din krop. Føler du stor ubehag eller modstand på at drikke smoothies i 3 dage, så lad være.

Du skal have en dejlig ro i kroppen, du skal være mæt - og det skal føles godt.

Du kan også drikke en smoothie til morgenmad, og spise "normalt" til frokost og aftensmad.

Der er masser af gode og sunde muligheder - find den der passer til lige netop dig - og din hverdag.





Kiwi-tutti-frutti

- 1 kiwi
- 1/4 agurk
- 80 gram frisk fennikel
- 1/2 grapefrugt
- 1/2 citron, saft, evt. skal
- 1 teskefuld YourSuper "Super Green"
- 1 spiseskefuld YourSuper "Skinny Protein"
- 1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog
- 2 dl vand

BURNING LITTLE DEVIL!

1 stor gulerod

80 gram frisk fennikel

1/2 citron, saft, evt. skal

1/4 frisk chili

3 cm gurkemeje

1 teskefuld YourSuper "Mellow Yellow"

1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog

2 dl vand



A close-up photograph of a hand holding a glass filled with orange juice. The juice is topped with a thick, frothy layer of foam that has many small bubbles. The background is dark and out of focus. The text "Burning little devil!" is written in a white, cursive font across the upper part of the glass.

Burning little devil!



POPEYE`S FAVORITE

- 1/2 squash*
- 2 store håndfulde frossen spinat*
- 1/2 pære*
- 2 cm ingefær*
- 2 cm frisk chili*
- 1 teskefuld YourSuper "Super Green"*
- 1 spiseskefuld YourSuper "Skinny protein"*
- 1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog*
- 2 dl vand*

 *Forbrænding / vægttab*



CELERY IS MY THING!

- 2 håndfulde frossen spinat
- 1 stilk bladselleri
- 1/2 citron, saft, evt. skal
- 6 mynteblade
- 1 teskefuld YourSuper "Super Green"
- 1 spiseskefuld YourSuper "Skinny protein"
- 1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog
- 2 dl vand

A close-up photograph of a hand holding a clear glass filled with a vibrant green smoothie. The smoothie has a thick, frothy texture. A single, bright pink, multi-petaled flower is placed on top of the smoothie as a garnish. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting with foliage. The text "My favorite fat burner!" is overlaid on the upper part of the glass in a white, cursive font with a thin underline.

My favorite fat burner!

MY FAVORITE FAT BURNER

- 1 stilk bladselleri
- 60 gram frisk fennikel
- 1/2 citron, saft, evt. skal
- 1 håndfuld frossen spinat
- 1 håndfuld frossen grønkål
- 1 teskefuld YourSuper "Super Green"
- 1 spiseskefuld YourSuper "Skinny protein"
- 1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog
- 2 dl vand





GREEN CURTAINS

- 1 håndfuld frossen broccoli*
- 1 store håndfulde frossen spinat*
- 1/2 æble*
- 1/2 citron, saft, evt. skal*
- 1 teskefuld YourSuper "Super Green"*
- 1 spiseskefuld YourSuper "Skinny protein"*
- 1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog*
- 2 dl vand*



GRAPEFRUIT MIRACLE

- 1/2 agurk*
- 2 store håndfulde frossen spinat*
- 1/2 grapefrugt*
- 4 mynteblade*
- 1 teskefuld YourSuper "Super Green"*
- 1 spiseskefuld YourSuper "Skinny protein"*
- 1 stor teskefuld Bone broth, opskrift sidst i e-bog*
- 2 dl vand*

MAGISKE BONE BROTH

Jeg har levet sundt - og arbejdet med ”sundhed” i mange år efterhånden. Og jeg har kendt til Bone broth længe. Men jeg har ikke taget den til mig - før nu. Jeg tror, at den blev præsenteret forkert for mig i sin tid, og så har jeg valgt den fra. Nu kan jeg ikke leve uden den - den er magisk, healende, styrkende, genopbyggende - og så er det en fantastisk og autentisk smagstilfører. Jeg håber virkelig, at jeg kan præsentere den rigtig for dig, fordi der er så meget godt at sige om Bone broth.

Bone broth - er en healende suppe, der kan udrette mirakler. Den er selvhelbredende når det kommer til skønhed, afgiftning, detox og genopbygning af i sær bindevæv (hud), mave- tarmsystem og autoimmune sygdomme. Den healer, renses og styrker - og genopbygger.

Den styrker din afgiftning. Den lindrer led-smerter og gigt-symptomer. Den giver ungdommeligt bindevæv og hud - og afhjælper ældringstegn. Den giver stærkere led, den afhjælper kroniske tarmlidelser, den styrker huden og fordøjelsen. Den dæmper ofte symptomer ved autoimmune lidelser (som astma, psoriasis, hud lidelser) og bør spises hver dag.

Suppen består blandt andet af masser af de vigtige mineraler, collagen (som er med til at holde huden vital og ung), glucosamin (som er med til at fremme bevægeligheden i leddene), gelatine (som for dig til at føle dig mæt og reducerer din trang til søde sager).



Opskrift på Bone broth

Det skal du bruge:

Ben/knogler fra dyr, jeg foretrækker at bruge ben fra en økologisk kylling, men fiskeben er også en lækker mulighed.

2 spiseskefulde æblevidereddike uden sukker - hjælper med at trække de gode sager ud fra benene.

En stor håndfuld friske kryddeurter, jeg elsker basilikum.

Vand - så det dækker benene.

1 teskefuld Himalayasalt.

Grøntsager, f.eks. porrer, løg, gulerødder, selleri - eller rester af, hvad du nu lige har.

Sådan gør du:

Put alle ingredienser i en gryde. Kyllingebeben, kalkunbeben, andebeben - og fiskebeben skal koge mellem 8 - 24 timer. Jeg koger ikke om natten - i stedet for pakker jeg gryden ind i et håndklæde og lader den koge videre gennem natten. Så er den klar om morgenen.

Si ben og grønt fra, så du har den rene suppe. Suppen kan fryses til terninger, så har du altid "bouillon", der nærer og styrker. Brug suppen i smoothies, i madlavningen - drik den - hver dag.

TIPS!

Den kan holde sig i køleskabet i 7 - 9 dage.

Historien bag ”YourSuper” produkterne

Michael og Kristel er et ungt par, der har dyrket sport på eliteplan. Som kun 24 årig får Michael cancer - og efter en langt og opslidende behandlingsforløb hænger Michaels immunforsvar i laser. Michael kæmper med at genvinde energien og styrken i kroppen - og glæden ved livet.

Kristel begynder at forske i nærende og helende superfood - og begynder at mikse smoothies til Michael med rene økologiske råvarer - brugt af blandt andet indfødte i årtusinder.

Michael kan tydeligt mærke forskellen - og begynder at få energi, styrke - og appetit på livet igen.



Hvorfor er der ikke flere der bruger de nærende og helende råvarer?

Michael og Kristel har dedikeret deres liv til at oplyse andre om de indlysende gode fordele ved at bruge YourSuper på daglig basis. De har konstant en finger på pulsen, hvad angår råvarer og hvordan råvarerne skal sammensættes for at give den mest optimale virkning for at få en sund og stærk krop.

Det er der kommet fantastiske rene og effektive produkter ud af - som hver i sær har en unik virkning på krop og sjæl. Sammen og hver for sig.

Hvem vil have gavn af YourSuper?

Alle. Men i sær dig, der:

Gerne vil tabe sig

Har oppustet mave

Har uro i kroppen

Mangler energi og overskud

Har søvnproblemer

Er trist

Ønsker et stærkt immunforsvar

Vil tilføre kroppen masser af rendyrket sundhed der virkelig batter!

Jeg har - selvfølgelig - testet samtlige produkter på egen krop.

Og - jeg elsker dem alle!

Læs mere om YourSuper via link herunder:

<https://maleneolesen.simplero.com/page/138795>

Hvem er jeg?

Jeg hedder Malene - og jeg er uddannet Stress mentor, Kostvejleder med speciale i vægttab, børn og overvægt og mindful spisning.

Jeg har i over 10 år interesseret mig for og læst utallige bøger og artikler om sammenhængen mellem stress og sukker. Jeg kommer fra en familie med diabetes og hjerte-kar-sygdomme – og kostvaner der på ingen måde hænger sammen med de potentielle (sygdomsmæssige) udfordringer som ligger i mine gener.

Da jeg bliver mor som 38 årig, og kigger ned på det vidunderlige lille menneske, der lægges i mine arme – bestemmer jeg mig med det samme for, at jeg vil finde en vej, så jeg kan være en super sund, stærk og rask mor for min lille datter mange år endnu – samtidig med at min datter skal have de absolut bedste vilkår for en god start her i livet med masser af sund og nærende mad.

Jeg brænder for at hjælpe kvinder med at finde deres vej ud af sukker-suppedassen og hjælpe dem i gang med et vægttab - så de kan få det liv og den krop de drømmer om. Jeg elsker mit arbejde, som faktisk nærmere er en livsstil og stor passion.

Jeg har specialiseret mig i sammenhængen mellem de tre vigtige S`er, stress, sukker og søvn – og deres betydning for at lykkes med et vægttab.

Følg mig på min blog: www.sundogglad.nu





Malene Boel Olesen
DIN SUNDHEDSCOACH