



De mindste skridt med effekt på energiniveau



Område	Minimum indsats	Moderat indsats	Maksimum indsats
Kost	Spis 1-2 håndflader sundt protein til morgenmad og lad være med at spise tilsat sukker eller produkter med tilsat sukker. Spis 1 håndflade sundt protein og 1-2 håndflader grøntsager til hvert af de andre hovedmåltider før du spiser noget andet.	Drik 2-3 glas friskpresset grøntsagsjuice dagligt. Enten juice du selv laver eller friskpresset juice du køber.	Spis efter T-tallerkenen og samtlige af de 10 kostbud
Hurtig energi	Drik kaffe eller grøn the i stedet for cola, Red Bull, Cult e.l. sukkerholdige energidrikke med meget store mængder koffein	Spis en sund snack i stedet for sukkerholdige snacks • ½ håndfuld nødder eller mandler og ½-1 stk frugt • ½ håndfuld nødder og 1 håndfuld bær • 25-50 gr mørk chokolade og en smule nødder	Vær på forkant, så du slet ikke behøver hurtige energifixes: • Få 7-8 timers søvn. • Motioner de fleste ugedage og bevæg dig alle de dage du ikke motionerer. • Spis efter T-tallerkenmodellen og de 10 kostbud til samtlige hovedmåltider.
Søvn	Tag et meget kort powernap på 10-12 minutter. NB: Sover du længere end 15 minutter risikere du at blive mere søvngig i stedet for friskere. Rejs dig op, gå lidt og få frisk luft i 2-5 minutter.	Gå tidligere i seng end du gør nu, hvis du ikke allerede sover 7-8 timer hver nat og går i seng inden midnat.	Sigt efter 7-8 timers søvn hver nat. Bliv ved med at sove inden midnat.
Motion	Bevæg dig hver eneste dag	“Træn” 10 minutter de fleste af ugens dage	Træn 15-45 minutter mindst hver 2. dag og bevæg dig de andre dage