

NOW is a **bloody** good time.

Enough is enough. Oavsett vad du har för anledning så är det dags: The 30-day-challenge. I mitt fall är det 40-årsdagen som är måldatumet, den 23 december 2014. För er andra: toppform till julafton. Det här tänkte jag köra i 30 dagar. Vad tror ni om det?

Träna varje dag.

Min vecka kommer se ut så här: 2 dagar springa, 3 dagar power yoga, minst 1 power walk, 1 styrketräning (Becore).

Inget socker

Dvs inget godis, choklad, kakor, bullar eller glass. Men frukt, dadlar, fikon, honung och 85% choklad (en ruta/dag) är tillåtet.

Inga snabba, raffinerade kolhydrater

Hej då pasta, vitt ris, chips, köpebröd mm. Istället: råris, quinoa, fröknäcke och nötter (max en handfull per dag)

En grön juice per dag (helst istället för frukost/lunch/middag)

Alltså inte Tropicana med spirulina. Utan kallpressad broccoli, romansallad, persilja, ingefära, citron – you name it. Svinnyttigt ska det vara.

Halva tallriken grönt

Kött, fisk och fågel: helt okej. Men se till att halva tallriken är fylld av matiga grönsaker, som sparris, broccoli, kål...

Lycka till!

GLOW *by* U