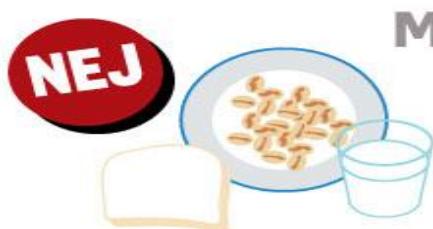


Her er dele af Holbæk-metoden

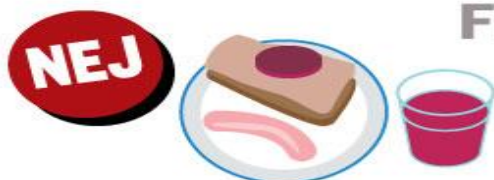


Ingen chokopops, guldkorn, hvidt brød, smør, sødmælk, leverpostej, kødpølse og spegepølse.

Morgenmad



Havregryn, havregrød, ristet rugbrød med magert pålæg (max 6 % fedt) – det er kylling, kalkun, skinke, hamburgeryg, torskerogn.



Ikke kantinevarm fedtet sukkerholdning mad, f.eks. leverpostej, pølser. Undgå store portioner.

Frokost



3-5 halve rugbrød med fedtfattigt pålæg.



Ingen knækbrød, frugt, fastfood, Noodlesoups eller andet fedt- og sukkerholdigt og noget, der smager godt og som indeholder mange kalorier.

Eftermiddag



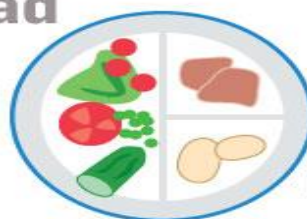
Havregryn, rugbrødsmad eller grøntsager.

Aftensmad

Portionsanret maden. 1/2 af tallerkenen skal være med grønt, 1/4 kød og 1/4 ris, kartofler eller pasta.

Vent 20 minutter med anden portion, så du mærker efter, om du spiser, fordi du fortsat er sulten. Eller bare vane.

1/2
Grønt



1/4
Kød

1/4
Kartofler/
pasta/
ris

Lyt til din krop

► Spis dig mæt med måde i løbet af dagen, så du undgår overspisning, hurtigspisning og trøstespisning. Spring ikke måltider over, det medfører sult om aftenen, der kan føre til overspisning.

► Drik vand, minimælk eller skummetmælk.

► Højest to stykker frugt dagligt.

Alt det usunde



► Sodavand, iste, kakao, juice og energidrikke: **Max** én gang om ugen og max 0,5 liter.

► Slik: **Max** 1 gang om ugen, max for 10 kroner.

► Snacks, kage og andet: **Max** 1 gang om ugen, max for 10 kroner.

► Fastfood: **Max** 1 gang om måneden.

Fysisk aktivitet



► Alle skal gå til en god fysisk aktivitet, gerne holdsport og samtidig, jævnfør Sundhedsstyrelsens anbefaling, bevæge sig mindst 30 minutter hver dag.

► Gå eller cykel, hvis det overhovedet er muligt, så meget som muligt.

► Fjernsyn, tv, computer ikke mere end to timer – udover arbejde, lektier og andre relevante gøremål på en skærm. Og først efter kl. 17, så man ikke kommer hjem og kaster sig foran computer/tv.