



# LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

**Tími 7 - Auka brennslu og  
stuðla að góðri meltingu**

# Yfirlit

## Í þessum tíma munum við ræða:

- Hvernig gengur með breytingar á mataræði?
- Hvernig gengur að skrá?
- Hvernig gengur að lesa á merkingar?
- Erum við að brenna meiru en við borðum?

## Góð ráð til að leggja mat á brennslu:

- Þyngdarbreytingar
- Hreyfing, tímalengd og ákefð

## Áskoranir vikunnar:

- 16 skammtar af grænmeti og 12 af ávöxtum
- 30 vatnsglös



# Hollari valkostir

1. Gosdrykkir
  2. Djúpsteiktar franskar
  3. Hvít hrísgrjón
  4. Samlokubrauð
  5. Unnið álegg
  6. Sætabrauð
  7. Sælgæti
  8. Snakk
  9. Hamborgari
1. Sóðavatn eða vatn með sítrónu/lime
  2. Ofnbakaðar og kryddaðar sætar karftöflur
  3. Brún eða villt hrísgrjón
  4. Sykurlaust heilkornabrauð
  5. Skorið kjöt, pestó, hummus, hnetusmjör án viðbætts sykurs
  6. Brauð án sykurs með döðlum o.s.frv.
  7. Hnetur og fræ (ristuð og krydduð), ávextir
  8. Popp (þó ekki örbylgjupopp)
  9. Hamborgari í grófu brauði með pestó eða guacamole í stað mæjónessósu



# Brennsla og hreyfing

- [Hvað brennum við mörgum hitaeiningum við æfingar](#), grein eftir Kristján Jónsson, einkaþjálfara og næringarráðgjafa
- Brennsla við að hlaupa og ganga einn kílómetra er svipuð ef gengið er rösklega
- Mikilvægt að stunda styrktarþjálfun til að byggja upp vöðva og styrkja bein

## Líkamshreyfing og kaloríur /10 mín.

Aerobic (rólegur tími)	
Aerobic (hraður tími)	
Blak	
Fótbolti	
Ganga (róleg – um 3,2 km á klst)	
Ganga (upp í móti – um 5,6 km á klst)	
Ganga (rösk – um 6,4 km á klst)	
Gönguskíði	
Hjóla (um 8,8 km á klst)	
Hjóla (um 15, 0 km á klst)	
Hjóla (af fullum krafti)	
Hlaup (8 mín / 1,6 km)	
Hlaup (11,5 mín / 1,6 km)	
Körfubolti	
Lyftingar (stöðvaþjálfun)	
Lyftingar (styrktarþjálfun)	
Sippa (hægt)	
Sippa (hratt)	
Skíði og bretti	
Sund (hratt sund)	
Sund (rólegra sund)	
Tennis	
Trappa	
Veggtennis	

## 65 kg kona

80 kal
94 kal
28 kal
78 kal
148 kal (á klst)
354 kal (á klst)
236 kal (á klst)
80 kal
36 kal
56 kal
95 kal
113 kal
76 kal
77 kal
104 kal
45 kal
82 kal
100 kal
62 kal
94 kal
71 kal
61 kal
88 kal
76 kal

## 85 kg karl

105 kal
124 kal
39 kal
107 kal
216 kal (á klst)
518 kal (á klst)
345 kal (á klst)
106 kal
49 kal
74 kal
130 kal
150 kal
100 kal
106 kal
137 kal
60 kal
116 kal
142 kal
76 kal
127 kal
96 kal
81 kal
122 kal
107 kal



# Þangað til næst - heimaverkefni

## Í næstu viku mun ég:

- Skrá hreyfingu, meta brennslu og líðan a.m.k. 3 sinnum
- Færa upplýsingar til bókar eða í heilsuapp
- Vera meðvitaður um mataræði og bera saman við hreyfingu og brennslu

## Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

