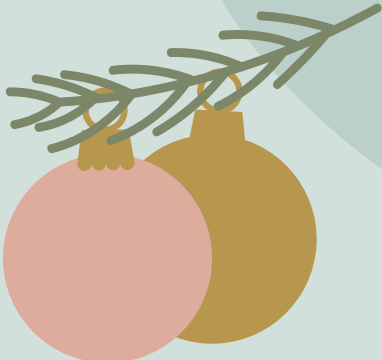
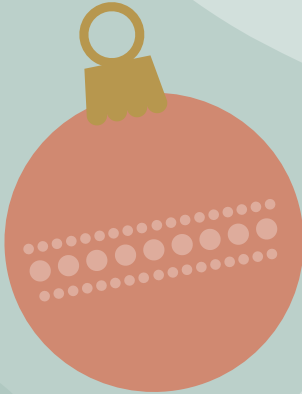
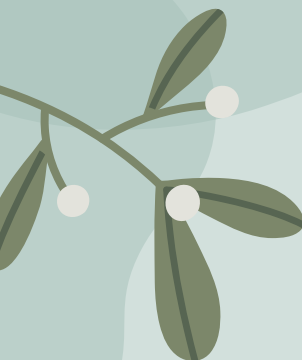


Luuna Sommer

To feel amazing



Kom lettere gennem december



Få de 6 bedste råd
fra Vægttabs- og livskvalitetseksperter
Luuna Sommer.





Indhold

Mine 6 bedste råd til en lettere december	3
Opskrift: Vinterbasissalat	5
Opskrift: Luunas dressing	6
Om Luuna	7

VELKOMMEN TIL!

Forestil dig en julemåned, hvor du ikke kommer tungere ud af den, end du gik ind i den. Når jeg husker tilbage på tiden, før jeg lagde min livsstil om, ja så endte det som regel med lidt ekstra fylde på sidebenene i december og en tung følelse i kroppen efter at have spist for mange af fristelserne i løbet af december. Jeg røber, hvorfor det kan ske, på side 3.

Jeg giver dig her mine gode råd til, hvordan du får en lettere december, og jeg tør godt love dig, at du vil føle dig lettere, mindre oppustet, have mere energi og være meget mere tilfreds med dig selv, UDEN du behøver at have følelsen af at gå glip af noget.

Kærlige hilsener og med ønsket om en hyggelig december.

Kærligst
Luuna Sommer



MINE 6 BEDSTE RÅD

til en lettere december



December er traditionen tro fuld af julehygge med masser af mad og søde sager. Æbleskiver, gløgg, julefrokoster, småkager, juleboller, julehjerter og meget mere.

Resultatet bliver nemt, at du ender op med flere kilo, når måneden slutter - og måske værre endnu, føler dig mere og mere gumpetung, som måneden skrider frem.

Her er mine 6 bedste råd til, hvordan du slipper lettere igennem december:



Sørg for aldrig at gå sulten i byen, specielt hvis det er til gløgg, æbleskiver og andre søde julesager. Årsagen er den, at hvis din biokemi allerede er i ubalance, kan de søde sager få dig til at spise mere. Det sker, fordi de søde sager øger din sultfølelse, så du bliver mere sulten i takt med, at du spiser dem. Det er det øgede blodsukker og insulinniveau, der aktiverer din sultfølelse, og det gør det sværere at undgå fristelserne. Tro mig, jeg kender den følelse.



Tank op med en god fyldig grøn blandet salat, så bunden er lagt, inden du forlader din hoveddør. (Du får en simpel, men lækker opskrift på næste side). Du kan også tage den grønne salat med som tilbehør, hvis du er inviteret til julefrokost eller julemiddag, så du spiser det som tilbehør sammen med de retter, der bliver serveret. På den måde kan du udelade nogle af de stivelsesrige kulhydrater i form af brød og kartofler. Det er jo typisk de store ingredienser til julefrokosterne. Sig eventuelt til værtinden på forhånd, at du spiser en kost, hvor du undgår de traditionelle stivelsesrige fødevarer som brød og kartofler, fordi du har det bedre uden.



Beslut dig for at slå din autopilot fra inden du sætter dig til bords. Det jeg mener er: vær bevidst om hvor meget du spiser, tag lidt af det du har mest lyst til, tyg maden grundigt og nyd hver en mundfuld og spis til du ikke er mere sulten. Smager julefristelserne ligeså godt som den følelse, de efterlader dig med? Ellers lad resten ligge på tallerkenen? At spise op af høflighed er en misforstået gerning. Og drik (mindst) lige så meget vand, som du drikker alkohol.



Prioriter dine valg, når du er til julebuffeter, som typisk er ret tomme for lækre grønne salater. Tag kun lidt af hver ret, specielt som måneden går og du kommer til nummer to eller tre buffet.



Hvis du for eksempel ved, at du bliver oppustet, når du spiser nogle bestemte madvarer (specielt de søde), så undgå dem og mærk efter, om du gider få den følelse igen. Er det det værd? Du kan eventuelt vælge kun at spise en skefuld eller to for få smagsoplevelsen.



Begynd at være nysgerrig på dig selv. Hvis du eksempelvis har svært ved at sige nej eller at medbringe din egen salat som tilbehør til julefrokost eller -middag. Er det for at være høflig og ikke skuffe værtinden? Eller det fordi du er bange for at skille dig ud fra andre og være til besvær? Husk det er din krop, dit helbred og velvære, der er på spil.

Jeg håber mine gode råd vil bringe dig velvære i december, hjælpe dig med at undgå de ekstra kilo på sidebenene, og at de vil give dig lyst til at gå lidt på opdagelse i dig selv.





Vinterbasissalat

Opskriften på en simpel og velsmagende vinterbasissalat, der også gør sig godt i december.

Ingredienser

Et par store blandede håndfulde af:

Spidskål, rødkål, grønkål eller rosenkål, meget fint snittet
Feldsalat eller julesalat
Spirer eller karse

3 forskellige dressinger, du frit kan vælge mellem:

1. En spsk. olivenolie og en 1-2 tsk. citron med salt og peber drysset henover
2. En spsk. olivenolie med ½ tsk Aceto Balsamico di Modena og salt drysset henover
3. Et par spsk. af Luunas favoritdressing (se næste side)



Hvis det er for at "lukke hullet" og lægge en bund i maven, inden du går i byen til nogle søde ting, kan du vælge den simple, men velsmagende basissalat. Er det som tilbehør til julefrokosten eller middagsselskabet kan du pifte den ekstra op med andre grøntsager og lidt nødder som topping.

Når du følger de 6 råd her i guiden, begynder du at øge din bevidsthed om, hvad du spiser, og hvad du har brug for. Det er dit første skridt til at lægge livsstilen om.

I min nyeste koge- og livskvalitetsbog "Vejen til et let liv" giver jeg dig inspiration til, hvordan maden på den sunde livsstil ser ud, og det behøver slet ikke være kedeligt eller være mad lavet af mærkelige råvarer. Faktisk er det helt almindelige ingredienser fra det danske køkken med meget store variationsmuligheder. Opskrifterne er krydret med mine bedste køkken- og sundhedstips.



**Mangler du en idé til en julegave til dig selv eller en, du har kær?
Så kan du købe bogen her**

Du kan se mere om, hvordan jeg hjælper mennesker som dig, til at opnå et livsvarigt vægttab på www.luunasommer.dk.

Det er den ultimative gave til dig, der ønsker at lægge slankekur bag dig.





Luunas dressing

Denne dressing er min hverdagsfavorit. Den er nem at lave, og så smager den fantastisk til det meste.

Til otte portioner

8 spsk olivenolie, ca. 1¼ dl
2 spsk æblecidereddike
4 tsk dijonsennep
1 tsk yaconsirup
Salt og peber



Køkkentip

Tilsæt 1 fed presset hvidløg, hvis du er til det, og evt. tørrede krydderurter efter smag. For en mere cremet, mayonnaiseagtig dressing kan du tilsætte 1 æggeblomme (evt. pasteuriseret) i ovenstående portion og blende dressingen.



Tilberedning

Kom alle ingredienserne i et glas med låg og ryst til dressingen er ensartet.

Sundhedstips

Tilsæt 2 spsk gærflager, hvis du spiser vegansk for at få ekstra protein, flere B-vitaminer og mineraler såsom selen, kalium, zink og jern.

Udskift olivenolien med hørfrøolie fra Nyborggaard, som er dansk og frisklavet og smager rigtig godt. Dressingen skal bruges med det samme, da den let oxiderer og ikke tåler lys og varme.

Om Luana Sommer

Vægttabs- og livskvalitetsekspert

I en alder af 60 år fandt jeg i 2017 den sidste og endelige brik til et varigt vægttab, efter at have kæmpet med kiloene i 45 år. Herefter har jeg udviklet 'TFA-metoden' - en effektiv metode, som giver et sundt vægttab med fokus på mere viden, større bevidsthed, styrket selvværd og forbedret livskvalitet. Det er meget mere end en slankekur. Derfor holder resultaterne.

Jeg er bl.a. uddannet i "Nutritional Therapy" (ernæringsterapi) fra University of Westminster og har uddannet mig som mentor og coach i USA, hvor jeg tilegnede mig flere af de kompetencer, som jeg arbejder med i dag: coaching, motivation og foredrag om vægttab og det livsforvandlerende forløb.

Jeg er forfatter til koge- og livskvalitetsbogen "Vejen til et let liv", og grundbogen "Slank for altid", hvor jeg selv, og deltagerne fra mit populære forløb "40 dages forvandling", beskriver vores rejse. I grundbogen henviser jeg bl.a. til 70 videnskabelige artikler, som understøtter min metode til hvordan man opnår et varigt vægttab.

I løbet af de sidste fire år har jeg hjulpet tusindvis af kvinder og mænd til et varigt vægttab og en forbedret livskvalitet, ved at adressere den underliggende årsag, så biokemien kommer i balance.

Kærligst
Luana Sommer

