Luuna Sommer
To feel amazing

Vejen til en lettere juleaften

af vægttabs- og livskvalitetseksperten
Luuna Sommer

Indhold

Mit bud på en sundere julemiddag 3
Slip autopiloten i julen 5
6 gode råd til en lettere julemåned 6
Om Luuna Sommer 7

VELKOMMEN TIL!

Forestil dig, at du kan rejse dig fra julebordet med en rar mæthedsfornemmelse og en let og afslappet følelse i kroppen. Det er faktisk ikke svært. I min kogebog- og livskvalitetsbog 'Vejen til et let liv', er der blandt andet en opskrift på en sund, lækker og velsmagende julemiddag, som jeg vil forære dig her.

Til dig, der ikke er klar til at ændre på julemiddagen, giver jeg også nogle råd til en lettere juleaften. Jeg håber, de vil bringe velvære.

Glædelig jul og godt nytår.

Kærligst
Luuna Sommer

Mit bud på en sundere

JULEMIDDAG

Julen er tradition og hygge. Men den skal også være selvkærlig.
Her deler jeg den opskrift på and, jeg selv holder af at tilberede til mig og mine kære juleaften.
En opskrift, der både smager af jul og holder kroppen let og fuld af energi.

Til fire portioner

To andebryster 500-600 gram i alt

Tilbehør:
Rødkål eller anden kål
½-1 tsk. salt
Peber efter smag
100 gram bladselleri
Grøn eller rød salat efter eget valg
100 gram vindruer, gerne blå
80 gram valnødder
150 gram cremefraiche 38 %
2 spsk. citronsaft

Køkkentip

Dette er den nemmeste måde at stege andebryst på. Skindet bliver sprødere, hvis du bruner det på en pande først, og så kommer brystet i ovnen den sidste tid. Hvis der er andebrystkød til overs, kan det snildt gemmes til næste måltid.

Tilberedning

Snit andeskindet på kryds og tværs. Steg det i ovnen i en lille bradepande med bagepapir i 17-20 minutter ved 225 grader varmluft, så er det lyserødt ved serveringen. Lad det trække fem minutter.

Snit kålen fint og kram den nogle minutter i en skål med salt og peber, til den er blødere og væsker ganske lidt. Snit bladsellerien fint. Snit eller bræk eventuelt salaten i mundrette stykker. Skær druerne i halve, og pil eventuelt sten ud. Hak valnødderne groft.

Servering

Bland kålen med cremefraiche og citronsaft, og smag den til med salt og peber. Skær andebrystet i tynde skiver. Fordel den cremede kål i bunden af tallerkenerne sammen med salaten. Pynt med valnødder, vindruer og bladselleri, og læg kødskiverne ved.

SLIP AUTOMATPILOTEN

i julen

Hvis du sidder og tænker, at det vil være en for stor forandring at skifte julemiddagen ud med en sundere version, så behold den velkendte variant og brug tilbehøret fra min opskrift som variation. Her giver jeg dig også mine gode råd til, hvordan du slår julens automatpilot fra og holder fast i din selvkærlige tilgang til din krop og sundhed.

En ny bevidsthed om mad og en biokemi i balance er vigtige elementer på vejen til et varigt vægttab. Det er de elementer, som jeg har fokus på i den livsstilsomlægning, jeg anbefaler de tusindvis af danskere, jeg har hjulpet til et lettere liv.

Jeg håber, at mine råd kan være en inspiration til nye måder at komme igennem julemiddagen på, så du vil føle dig lettere og gladere på en aften, der betyder meget for rigtig mange mennesker. Jeg kender selv den tunge følelse, en julemiddag kan give. Hvor man er forspist, træt, oppustet, tøjet strammer i taljen, og man har stor lyst til at smide sig på sofaen. Sådan behøver det ikke være. Se mine råd på næste side.

6 GODE RÅD

til en lettere julemåned

1. Synes du, andebrystet er for langt fra den traditionelle julemiddag, så skift det ud med et stykke fra den hele and, gås, kalkun eller flæskesteg og brug salaten som tilbehør. Rykker de brune kartofler i dig, så smag en enkelt eller to og bemærk, hvordan de smager.

2. Spis langsomt, tyg din mad grundigt og overvej kun at tage én gang. Den blandede salat lægger en god bund, så fyld din tallerken godt op med den i stedet.

3. Normalt anbefaler jeg ikke desserter, men det er jo jul, så giv dig selv lov til at nyde lidt af den ægte vare juleaften, hvis du har lyst. Tag blot en lille portion, spis små mundfulde og mærk efter, hvordan det smager.

4. Giv dig selv lov til at nyde 1-2 glas god vin til julemiddagen, men husk også at drikke vand.

5. Når du går fra bordet, så mærk efter hvordan det føles efter denne julemiddag. Prøv nu at sammenligne det med, hvordan du plejer at have det juleaften.

6. Når det kommer til julegodterne og småkagerne, har jeg heller ingen alternative forslag. Spis lidt af den gode kvalitet. Køb lidt, men godt og vær kræsen med, hvad du putter i munden. Et godt stykke chokolade, marcipan, og et par hjemmebagte julesmåkager. Husk at pause automatpiloten, så den ikke får dig til at fortsætte med at spise længe efter, du er mæt og slet ikke smager på maden.

Du finder flere velsmagende opskrifter i "Vejen til et let liv". Det er sunde opskrifter med almindelige, ernæringsrige råvarer med lavt kulhydratindhold. Opskrifterne er krydret med mine bedste køkken- og sundhedstips.

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

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

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

Om Luuna 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 livsforvandlende 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
Luuna Sommer