



Vejen til
en lettere
juleaften

af vægttabs- og livskvalitetseksperter
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	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 velmagende 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.

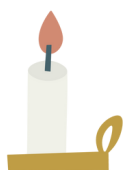
Tilberedning

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 autopilot 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 min bog, "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.

Mangler du en idé til en julegave til dig selv eller en, du har kær?
Så kan du købe bogen [her](http://www.luunasommer.dk)

Du kan se mere om, hvordan jeg hjælper mennesker som dig, til at opnå et livsvarigt vægttab og åbne døren til et forvandlet liv med masser af glæde, energi og overskud på www.luunasommer.dk

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



Om Luuna Sommer

Vægttabs- og livskvalitetsekspert

Luuna Sommer er en anerkendt ekspert i vægttab og livskvalitet for kvinder over 40, kendt for sin holistiske tilgang til det hele menneske. Med en universitetsuddannelse som klinisk ernæringsterapeut, hvor hun opnåede en Bachelor of Science (Honours) baseret på funktionel medicin principperne fra London, har Luuna suppleret sine studier med en coachuddannelse fra The Ford Institute i USA.

Luunas brede faglige viden kombineret med personlige erfaringer fra eget vægttab gør hende særligt kvalificeret til at guide sine klienter igennem et effektivt vægttabs- og livsstilsomlægningsforløb. Hendes unikke evne til at forbinde teori med praksis sikrer et dybere og mere varigt udbytte for dem, hun arbejder med, hvilket også kommer til udtryk i hendes bøger.

Luuna Sommer er ikke bare en ernæringsvejleder; hun er et levende eksempel på, hvordan man opnår og vedligeholder et sundere og mere tilfredsstillende liv.

Kærligst
Luuna Sommer

