

SommerSund

13. Juni 2015



sport og spas

Hvem er vi?



- Cand. Scient i idræt og Ernæring, Københavns Universitet
- Underviser i SOS siden hhv. 2011 og 2009
- Underviser på Fit for Fight holdet

Formålet med dagens oplæg

- At få et indblik i hvordan man kan komme igennem sommeren og holde "formen" ved lige – både formerne og den fysiske form.
- At få et indblik i hvilke typer af klassiske "sommerspiser", som er mere eller mindre kalorierholdige.
- At få inspiration til øvelser man kan lave gennem sommeren for at holde den fysiske form ved lige.

Sommerkost

Det store regnestykke



Gode råd til en sund sommer

- Spis mindre portioner.
- Undgå flydende kalorier.
- Anret maden i køkkenet – Nyd maden - vent min 15. min med at tage næste portion.
- Spis evt. efter en tallerkenmodel, hvis du vil tabe dig eller har svært ved at holde vægten.



Klassisk grillmad



200 Kcal/100 g



160 Kcal/100 g



300 Kcal/100 g

Klassisk grillmad



200 Kcal/100 g



160 Kcal/100 g



320 Kcal/100 g

Alternativet



110 Kcal/100 g



40 Kcal/100 g



240 Kcal/100 g

Drikkelse

Kalorieoversigt

Kalorieindholdet i drikkevarerne er udregnet på baggrund af oplysninger fra DTU Fødevareinstituttet, www.foodcomp.dk, og varedeklarerationer på specifikke produkter og drinksingredienser



ØL, PILSNER



CIDER



PIÑA COLADA



MOJITO



MARGARITA



COSMOPOLITAN



CAIPIRINHA



IRISH COFFEE



PASTIS



GIN & TONIC



COGNAC



CAMPARI
ORANGE



TEQUILA SUNRISE



ROSÉVIN



RØDVIN



HVIDVIN, SØD



HVIDVIN, TØR

Mere drikkelse...



Is



Diverse



Koldskål: 70 Kcal/100 ml
5 kammerjunkere: 100 Kcal



Sushi: 20-50 Kcal/stk



Creme fraiche dressing: 400 Kcal/100 g



Smoothies: 54 Kcal/100 ml

Sundt vs. slankende

Mætte fedt (animalsk, usundt)



Umættet fedt
(vegetabilsk/marint, sundt)



Det store regnestykke



Gode råd til en sund sommer

- Spis mindre portioner.
- Undgå flydende kalorier.
- Anret maden i køkkenet – Nyd maden - vent min 15. min med at tage næste portion.
- Spis evt. efter en tallerkenmodel, hvis du vil tabe dig eller har svært ved at holde vægten.





sport og spas

Fit for Fight



Sommerrmotion

Motion i sommerferien

- SOS har sommerhold:
 - Mandage, Østerbro 18.30-20.00
 - Onsdage, Vesterbro 18.45-20.15
- Sommertræningsvideoer v. Mads og Ida
 - Den sjove: <http://youtu.be/bULmJI-VmA>
 - Den stærke: <http://youtu.be/RYUeSeqj4fA>
- Squat Challenge
- App: 7 minut work out



30 DAY SQUAT CHALLENGE

1 50 squats	2 55 squats	3 60 squats	4 REST DAY	5 70 squats
6 75 squats	7 80 squats	8 REST DAY	9 100 squats	10 105 squats
11 110 squats	12 REST DAY	13 130 squats	14 135 squats	15 140 squats
16 REST DAY	17 150 squats	18 155 squats	19 160 squats	20 REST DAY
21 180 squats	22 185 squats	23 190 squats	24 REST DAY	25 220 squats
26 225 squats	27 230 squats	28 REST DAY	29 240 squats	30 250 squats