



BETEENDE- FÖRÄNDRING

Så funkar det!

PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÄDGIVARE
**ALEKZANDRA
—GRANATH—**
PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÄDGIVARE

Känner du igen dig?

Du **har inte har tid att träna** för att du har småbarn, heltidsjobb och ett hem som måste skötas.

Du vet att **du borde träna men lyckas inte** komma i gång/hålla i.

Du får **ångest över pressen att "du borde"** men inte vet hur.

Du **börjar om på måndagar** och tänker att "den här gången ska jag lyckas" men slutar ändå med att du inte kunde hålla i den här gången heller.

Jag vill först och främst säga en sak: det är okej. Vi är alla bara människor ❤️ Vi har sjuka barn, sömnbrist, stressar oss genom livet och pausar alldeles för sällan. Samtidigt vet vi hur viktigt fysisk aktivitet är för vårt välmående och det allra bästa vore att hitta en hållbar strategi för att röra på sig regelbundet. I den här guiden får du lära dig om beteendeförändringen bakom nya rutiner.

Vem är jag?



Jag är en glad och omtänksam tjej på 34 år som **lever småbarnslivet med heltidsjobb och företag på sidan av.** Som gärna leker mood manager på jobbet och skriver gulliga meddelanden till mina kollegor.

Dessutom har jag tagit mig an en **övergiven odlingslott på 130 kvadratmeter** - som om jag inte hade nog att göra.

Jag är licensierad internationell Personlig tränare och kostrådgivare hos Intensive PT.

Just nu pluggar jag även till diplomerad **Klimakterierådgivare** då jag brinner starkt för kvinnohälsa.

Varför du inte lyckas med träningen

Du är inte lat eller saknar disciplin, utan problemet är istället att du försöker **få in träning utan kunskap om beteendeförändring** i ett liv som redan är fullt — med jobb, lämningar, handling, tvätt, nattningar och **ett ständigt ansvar för andra människor**.

Sociala medier är full av intensiva program, strikta kostscheman och "allt eller inget"-mentalitet. Det kan kännas motiverande till en början, men för de flesta blir det snabbt **ännu ett krav att försöka leva upp till**.

De flesta träningsupplägg **fokuserar på resultat snarare än att skapa nya vanor** och då faller det ganska snabbt.



Att skapa beteendeförändring

Beteendeförändring handlar mycket om att förstå hur hjärnan fungerar, och den är egentligen väldigt lat och vill alltid ta den snabbaste och mest bekväma vägen.

Hjärnan går att förändra då den är plastisk som det heter. Den är formbar och man kan tänka lite att etablerade vanor är som upptrampade stigar i skogen. De är enkla att följa eftersom hjärnan redan känner igen dem. Nya rutiner däremot är som att behöva stampa upp en helt ny stig. Det känns ovant och kräver mer energi i början, men ju fler gånger man går där desto tydligare och enklare blir vägen.

För att den otrampade stigen inte ska bli övermäktig kan vi anpassa hur vi tar oss an den för att inte falla tillbaka till den redan upptrampade stigen. När den nya stigen väl är upptrampad kommer träningen kännas mycket mer naturlig och självklar. Du kommer att återgå till träning trots sjukdom, vab osv. eftersom att stigen är upptrampad.

Följ mig på Instagram för fler tips på hållbar träning



pt_alekzandragranath

Riktlinjer för fysisk aktivitet

Rekommendationen är att utöva fysisk aktivitet på **måttlig nivå i 150-300 minuter per vecka eller 75-150 minuter på högintensiv nivå**. På måttlig nivå räknas även vardagsmotion in, som att ta en lunchpromenad eller cykla till jobbet. En blandning av dessa skulle kunna innebära totalt 150 minuter fysisk aktivitet (vardagsmotion + högintensiv träning).

Låt oss ta ett exempel
på hur du kan lägga
upp det!





Tänk såhär

Om vi säger att du rör dig **100 minuter totalt i form av vardagsmotion** (promenera, cykla, leka med barn), så återstår **50 minuter planerad aktivitet på högintensiv nivå.**

MEN! Du behöver inte nå dit här och nu. Du kan ha det som mål på sikt, när du trampat upp stigen tillräckligt. Eftersom att vi vill göra det långsamt behöver vi **sänka tröskeln och acceptera** att vi inte kan vara framme vid målet IDAG.

Tänk **korta 15-minuterspass i hemmet.** Om du gör dessa högintensivt 1-2 gånger i veckan så är du på god väg. När du känner att det sitter ökar du antingen tiden eller antal dagar.

Har du tillräckligt med kompetens?

Att planera träningsupplägg som leder till framgång kräver kompetens och erfarenhet.

Vill du slippa tänka själv och istället få ett framgångsrikt träningsupplägg serverat - dessutom med personlig coaching av mig?

Dra i väg ett DM på Instagram eller via kontaktformuläret på hemsidan så berättar jag mer!

 **pt_alekzandragranath**
www.alekzandragranath.se

