

LCHF – HIIT Lathund

LCHF = Low Carb high fat

- Undvik kolhydrater
 - Socker
 - Godis
 - Vitt bröd (Mycket lite mörkt bröd)
 - Ris
 - Pasta
 - Potatis
 - Öl
 - Chips och snacks
 - Frukter
- Inga problem eller restriktioner vad gäller fett
 - Gärna dressing
 - Smör
 - Vispgrädde
 - Svål
 - Wild snacks
 - Något lite jordnötter
 - Nötter, Solrosfrön
 - Vin
 - Något lite starksprit
 - Kött (Nöt, Fläsk, Lamm), fågel, fisk, Sallad grönsaker
 - Avokado, kryddväxter, tomat
 - Små mängder rotfrukter typ kålrot, morot

HIIT

- Hög intensiv intervall träning
 - 20 sekunders maxintensiv cykling eller löprush
 - Lågt eller viloläge i 1- 5 minuter
 - Upprepa detta 3 – 5 gånger
 - Träningsdos 3 – 4 gånger i veckan