# 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 restrektioner 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, tomater
  + 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