

Drinkar till mina 5:2 diet dagar



Fasta 2 dagar äta sunt 5 dagar. fasta 2 dagar äta sunt 5 dagar (Och mellan varven en skön vinkväll med väninnorna. Så tänker jag i alla fall)

Har nu testat 2 dagar fasta första veckan.

När man följer en 5:2 diet som jag provar äter man väldigt kalorifattigt två dagar i veckan för att sen äta som vanligt resten av de 5 dagarna. Många med mig har sett Vetenskapens Värld där de visade på fler positiva effekter för vår hälsa genom att äta en

5:2 diet. De visade under programmet hur cellerna i hjärnan ökade under under fasteperioden och gjorde oss skärpta på jakt (efter mat) som kan göra att man kan förhindra en demens. De visade också att celldelningstakten gick ner under fastan och att vi istället började reparera celler.

Under mina två första dagar har jag valt att dricka frukt och grönsaks drinkar. Jag mixar dem i en blender för att få i mig fibrer och ett så maxat näringsintag som möjligt. När jag kör frukterna och grönsakerna i en blender kommer de att finfördelas och det blir enklare för min tarm att ta upp näringen.

(Min man har valt att äta lite kyckling till sina drinkar.) Jag lägger proteinpulver i min spenatdrink på morgonen för att få i mig en extra dos av byggstenar. Jag lägger min nivå på max 600 kalorier under två dagar i veckan. Hur lång testperioden blir beror på hur jag kommer att må med en diet jag inte provat förr. Jag är ju dessutom stomiopererad och det blir intressant att se hur tarmen kommer att reagera. Hittills mår jag toppen men var lite hungrig under vårt styrelsemöte på eftermiddagen men nu mår toppen igen.

Så här har mina två dagar sett ut.

Smoothie med hallon och vinbär banan. Morgonkick

Förmiddagsdrink med gurka, spenat, äpple och en skopa Holistics proteinpulver

Lunchdrink med morot, ingefära, apelsin

Kvällen fick bli lite rester av drinkarna. Totalt ca: 593 kalorier

I stort sätt har dag två sett ut likadant.

I morse var jag på ett mjukt styrketräningsspass mycket mjukt kan jag säga men morgonens långpromenad kommer jag aldrig ge avkall på.

Nu kom jag just in från en lång kvällspromenad och känner mig oförsämrat pigg.



