

# 6 + 10 dagar á hreinu mataræði

## 12. – 27. febrúar 2024

### Nánari upplýsingar um námskeiðið og dagsetningar:

Allir fundir eru haldnir á Zoom og hægt að horfa á upptöku ef þú kemst ekki.  
Fyrstu sex dagarnir eru undirbúningur og niðurtröppun. Fyrsti dagur af 10 er sunnudaginn 18. febrúar.

### TÍMASETNINGAR:

- Upphafsfundur mánudaginn 12. febrúar kl. 20 – 21:30.
- Leidd matreiðsla, eldum saman á Zoom. *Niðurtröppun*. Fimmtudagur 15. febrúar kl. 20 – 21:30.
- Leidd matreiðsla, eldum saman á Zoom. *Fyrsti dagur af 10*. Sunnudagur 18. febrúar kl. 17 – 18:30.
- Leidd matreiðsla, eldum saman á Zoom. *Fimmti dagur af 10*. Fimmtudagur 22. febrúar kl. 20 – 21:30.
- Lokafundur þriðjudaginn 27. febrúar kl. 20 – 21:30.

### INNIFALIÐ:

- Uppskriftabæklingur
- Vinnubók og matarplan fyrir 10 dagana
- Matarplan/uppskriftir fyrir niðurtröppun áður en við byrjum 10 dagana
- Lokaður fb hópur
- Daglegir tölvupóstar og pepp

### Á MATSEDLINUM OKKAR ER:

Grænmeti - Baunir - Glúteinlaust korn eins og hrísgrjón, kínóa, hirsí, bókhveiti og hafrar - Ávextir - Kókosmjólk  
- Lambakjöt (fyrir þá sem vilja) - Hnetur - Fræ - Fiskur kemur inn á 7. degi - Egg koma inn á 9. degi

Hafðu endilega samband ef þú ert með einhverjar spurningar.  
[margret@margretleifs.is](mailto:margret@margretleifs.is) / s. 8683680

Sjá nánar um mig á næstu síðu.



## Nánar um mig og námskeiðið

Ég heiti Margrét Leifsdóttir og ég er 54 ára arkitekt og heilsumarkþjálfari IIN og er gift þriggja barna móðir í Vesturbæ Reykjavíkur. Ég vinn við að halda ýmiskonar heilsunámskeið ásamt því að starfa sem arkitekt.

Ég þarf að haga mér vel og vanda mig við að lifa svo ég hafi góða orku og heilsu. Ég er með barnaexem og hef fengið erfiðan bólgusjúkdóm sem ég náði mér uppúr með lífstílsbreytingu. Það var ekki bara mataræði sem ég breytti, ég tók líka hugarfarið mitt í gegn og samband mitt við sjálfa mig. Það er einmitt líka partur af námskeiðinu að þjálfva okkur í heilbrigðu heilsuhugarfari.



Þegar ég er að halda námskeiðið er ég alltaf líka að tala við sjálfa mig í leiðinni, því það að hugsa vel um heilsuna er lífstíðarskemmtiverkefni. Í stuttu máli þá bý ég til námskeið sem ég þarf sjálf að fara á. Mér finnst mikilvægt að nálgast verkefni eins og breytt mataræði og breytta hegðun í gegnum leik og léttleika.

Ég er búin að halda námskeið í *10 daga hreinu mataræði* í 10 ár og ég er sjálf alltaf jafn spennt að taka þátt í því. Það er svo gott fyrir líkamann að taka reglulega hreint mataræði og sleppa sykri, glúteini og mjólkurvörum. Með því hjálpum við líkamanum til að laga það sem þarf að laga.

Námskeiðið er "hands on" því við hittumst á þremur preppfundum á meðan námskeiðinu stendur og eldum saman 10 daga væna rétti. Þið fáið sendan innkaupalista ásamt uppskriftum og hver og einn er í sínu eldhúsi og við erum saman í gegnum Zoom í prepppartýi. Það hefur tekist mjög vel á undanförunum námskeiðum og mikil ánægja hjá þátttakendum með það.

Við verðum að hafa gaman að þessu og við verðum líka að geta fengið okkur eitthvað "gott" Það getum við gert á 10 dögum og líkami þinn verður mjög þakklátur fyrir þetta heilsuferðalag.

Ég mæli með því að þú nálgist námskeiðið sem sjálfsdekur og að þú losir þig undan þeim skuldbindingum sem þú mögulega getur - og að þú getir gefið þér extra "me time" á meðan á námskeiðinu stendur.

Ef þú ert undir sérstaklega miklu álagi þessa daga, ert með barn á brjósti eða ert nýbúin/n að vera alvarlega veik þá er það mögulega ekki rétti tíminn til að taka námskeiðið. Ef þú ert í einhverjum vafa ekki hika við að slá á þráðinn til mín, númerið mitt er 868 3680, eða sendu mér tölvupóst á [margret@margretleifs.is](mailto:margret@margretleifs.is).

**Vertu velkomin/n á námskeiðið!**





## Undirbúningur fyrir 6 + 10 daga hreint mataræði

*Til hamingju með að setja þig í forgang*

**Námskeiðið 6 + 10 byrjar mánudaginn 12. febrúar með upphafsfundum á Zoom kl. 20 -21:30.  
Ég mæli með að þú byrjir að undirbúa þig strax með þessum þremur verkefnum:**

### 1. Hugafar

Þú ert búin að ákveða að taka þátt í námskeiðinu og þar með ert þú búin að taka 1. skrefið að því að koma vel fram við líkama þinn. Þú ert kominn með góðan ásetning. Næsta skref er að undirbúa hugann í jákvæðan og skemmtilegan heilsuleik.

Ég mæli með að þú stillir hugafarið þitt á sjálfsdekur og allsnægtir frekar en að hugsa um að þú sért að fara að neita þér um eitthvað.

Byrjaðu að láta þig hlakka til. Byrjaðu að hugsa hvað þú vilt fá útúr námskeiðinu og hvaða breytingum þú vonast eftir? Sjáðu og finndu fyrir því hvernig líðan þín breytist þegar þú hefur náð þessum árangri.

### 2. Athygli

Skoðaðu matarvenjur þínar, þarft ekki að byrja að breyta strax, bara veita athygli. Borðar þú þegar þú er svöng/svangur? Eða borðar þú á ákveðnum tímum óháð svengd? Ertu að hlusta á líkama þinn?

### 3. Vatnsdrykkja

Hversu mikið vatn drekkur þú á dag? Það er mjög gott fyrir sogæðakerfið (hrensikerfi líkamans) að drekka heitt vatn. Er það eitthvað sem þú getur hugsað þér að prufa? Mældu hversu mikið vatn þú drekkur á dag. Það er gott fyrir okkur að drekka 1,5 – 2 lítra á dag. Gott að hugsa um líkamann eins og fiskabúr. Við þurfum að skipta um vatn í fiskabúrinu ;)

**Ég hlakka til að fara í heilsuferðalag með þér!**

**Hljómar kveðjur, Margrét Leifs**

