

# Calories

(noun)

**Tiny creatures  
that live in your  
closet and sew  
your clothes a  
bit tighter every  
night.**

## Sådan gør du:

Den eneste måde hvorpå, du kan komme til det punkt, hvor du intuitivt spiser lige præcist det din krop har brug for, er ved at lære, hvor mange kalorier maden du spiser indeholder.

Den bedste måde til at lære det på er, ved at tracke din mad i 6-12 uger... indtil den sidder på ryggraden.

### Step 1

Download en god mad tracking app som f.eks. myfitnesspal eller lifesum.

Jeg bruger myfitnesspal.

### Step 2

Udregn dit kaloriebehov via en online beregner som f.eks. tdeecalculator.net

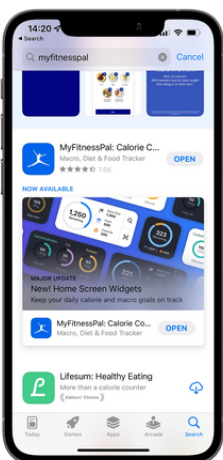
### Step 3

Jeg køber altid premium versionen, da den giver adgang til funktioner der virkelig gør det lettere for mig som f.eks.

1. At indtaste mine daglige kalorie og makromål, således jeg altid har et overblik over, hvor meget jeg har tilbage "i banken" af kalorier på den pågældende dag.

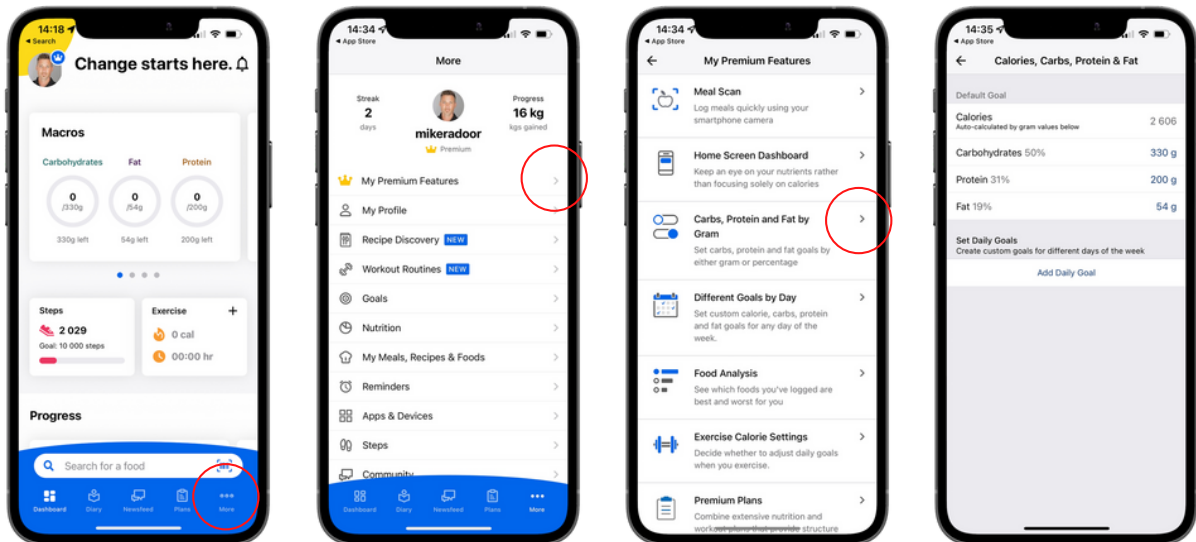
2. Får et overblik over mit daglige mål LIGE i ansigtet når jeg åbner appen.

3. Makronæring per gram i toppen. Så jeg altid er opdateret.



## Step 4

Indtaster mit daglige makro/kaloriemål via  
 ... more -> my premiummfeatures -> calories, carbs, protein & fat



## Step 5

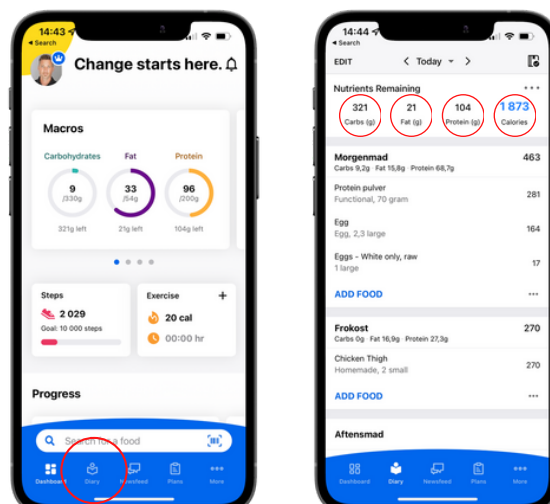
Tracker alt jeg spiser og drikker hver dag (foruden vand eller kaloriefri drikke).

## Step 6

Inden jeg skal til at spise noget, ser jeg i appen om "jeg har råd" til de kalorier jeg skal til at indtage samt om makroerne er optimale.

## Step 7

Holder øje med, om jeg er bagud på proteiner i løbet af dagen, så jeg altid sikrer at jeg får nok proteiner på en dag + at jeg holder mig i kalorieunderskud.



**Pro tip**

Forsøg såvidt muligt at vælge de samme ingredienser i appen, da du ofte vil opleve, at der f.eks. findes tonsvis af de samme muligheder, med forskellige værdier.

Hvis du altid vælger de samme ingredienser, kan vi bedre "trouble shoote", hvis ikke du smider fedtet i det tempo du burde.

**Pointe**

Når du begynder at tracke din mad, vil du langsomt begynde at:

1. Få en forståelse for, hvor mange kalorier den mad du spiser indeholder.
2. Få en ide om hvordan dine måltider skal strikkes sammen. F.eks. kan det være, at du sidst på aftenen indser at du ikke flere kalorier tilbage, men er sulten. Så skal din dag omstruktureres madmæssigt. Måske mindre mad i de tidlige timer, så der er mere mad om aftenen.
3. Få et overblik over dine mindre gode spisevaner.

**Jeg anbefaler at du tracker din mad i mindst 6-12 uger, for at træne dig i intuitivt, at kunne måle dine kalorier ved øjemål**