

Vill du äta "bättre"? Men har lite svårt att komma igång? Då har du kommit rätt!
Under SmartaUtmaningen hjälper vi dig att lägga om dina vanor – ett steg i taget.

Vilka är "vi"?

Åsa Jakobsson, kostrådgivare och grundare av SmartaMaten, och

Mikael Jakobsson, NLP-coach och expert på kombinationen kost och beteende (och min man).



Vem är du?

Vi hjälper och stöttar dig som vågar:

1. testa 4 veckor **utan socker**
2. förstå **hur maten påverkar dig** – i både teori och praktik
3. hitta ett **hållbart, smakrikt och roligt** sätt att äta sunt – ett steg i taget

Om du gör din del... ja, då finns det inga gränser för hur ditt liv kan förändras!

Är du vegetarian, köttätare eller mitt-emellan?

Det spelar ingen roll vad du föredrar - så som dagens Sverige ser ut behöver i princip alla se över sina matvanor och öka sin medvetenhet.

Och oroa dig inte. Vill du äta kött så äter du kött. Vill du slippa, så slipper du.

Så här funkar det

Utmaningen löper över 4 veckor, och varje vecka tar vi ett nytt steg på vägen mot ett skönare liv.

Du kan börja när som helst, men vi rekommenderar att du startar Utmaningen en fredag, lördag eller söndag för att få ett logiskt flyt i veckorna.

Inspelade videos, recept, frågestunder och Facebook

All teori kommer i form av **inspelade videos**, så att du kan titta när det passar dig.

Kursavsnitten är samlade på **Utmaningens deltagarsidor**, så att du lätt hittar rätt (och kan repetera när du vill det).

Utöver teorin bidrar vi med **smarta recept, tips och inspiration och svar på vanliga frågor**.

Och så har vi förstås Utmaningens **Facebook-grupp**, där både vi och alla deltagare är aktiva med frågor, svar, tips och inspiration.



Schema för SmartaUtmaningen

Varje fredag (lördag eller söndag fungerar också)

Ett längre teoriavsnitt som går igenom kommande vecka.

Anledning till att teorin kommer redan på fredagen är att du ska ha helgen på dig att handla hem det du behöver. Och för att du ska kunna tjuvstarta om du vill det 😊

Senast söndag kväll...

Har du frågor kvar efter att ha tittat igenom veckans teori och vanliga frågor?

Ställ dem i Facebook-gruppen eller till vår mailadress för Utmanarfrågor, senast söndag kväll.

Svaren kommer antingen i Facebook-gruppen eller i SmartaMatens podcast.

Varje vardag under Utmaningen

Korta videos där jag och Micke stöttar och inspirerar, steg för steg, så att vägen framåt känns enkel och självklar (trots utmaningarna 😊)

Alla dagar under Utmaningen (och även efteråt)

Tips, råd och stöd från både oss och andra Utmanare i Facebook-gruppen.

Måste jag vara med på Facebook?

Nej, det måste du inte. Men eftersom FB-gruppen ger enormt mycket värde så **rekommenderar** vi att du är det.

Om du inte har ett Facebook-konto så kan du skaffa ett bara för Utmaningen. Om du registrerar dig med ditt förnamn och efternamnet SmartaUtmaningen, så blir det lätt för mig att godkänna dig i gruppen.

Mer information och anmälan:

utmaning.smartamaten.se

