

Resultat på 19 dager

Ny hverdag

Baseline 19 Utfordring

Program med fokus på
raske resultater

19-dagers transformasjon
for ledere



NB NEW BASELINE

med Ronny Bruknapp

Introduksjon	1
Hvilke fordeler du kan forvente deg når du klarer 19 dager	2
Min Transformative Reise	3
Så, lyset slo seg på.....	3
Målsetninger og Forventninger	4
5. Programoversikt	5
Base 1: Forberedelser.....	6
Base 2: De 4 tøffeste dagene.....	6
Base 3: To måltider om dagen.....	6
Hva skal du spise?	7
Hva skal du spise i hver base?	7
Base 1: Forberedelse.....	8
Base 2: De fire verste dagene.....	8
Base 3 - 5:.....	9
Trening og Hvile:	9
Motivasjons- og Støtteverktøy:	9
Hvordan Komme i Gang	10
Neste trinn.....	11

Introduksjon

Synes du det er vanskelig å endre vaner, selv om du vet at det vil være bra for deg? Du er ikke alene. Mange av oss har prøvd å revolusjonere kostholdet, slutte å snuse, eller begynne å trene, bare for å falle tilbake til gamle vaner når stresset blir for mye.

For deg som er en travel leder eller gründer, er det enda mer utfordrende å gjøre varige endringer. Har du startet med trening eller kostholdsendringer, bare for å falle tilbake til gamle rutiner i stressende perioder, som under årsregnskapet?

Her kommer 'Baseline 19' inn. Dette er ikke bare en annen kostholdsplan. Det er en nøy utformet 19-dagers reise, laget spesielt for deg. Glem de omfattende PDFene fulle av teori og komplekse oppskrifter. Dette programmet er annerledes. Det er enkelt, håndterbart, og tilpasset din travle hverdag.

Etter en rekke forsøk, både vellykkede og mindre vellykkede, har jeg funnet at 19 dager er den perfekte lengden for å kjenne på hvor mye bedre hverdagen kan være med et riktig kosthold og gode vaner. De fleste gir opp nye mål og vaner i helgene, derfor starter programmet på en



mandag og avsluttes på en fredag. På den måten kan du fullføre med høyeste mulige innsats, ved å være litt "kjipt" bare to helger første gangen.

Dette programmet er mer enn bare en instruksjonsmanual. Det er en interaktiv reise mot en bedre versjon av deg selv. Du vil motta oppdateringer og relevant informasjon på e-post og som e-læring i løpet av programmet, og har tilgang til e-poststøtte for eventuelle spørsmål.

Programmet starter hver mandag, og målet ditt er å flytte baseline oppover. Ved slutten av programmet vil du ha en helt ny baseline, en ny standard for hva som er "normalt" for deg. La oss sammen skape en varig endring i livet ditt!

Underveis vil du lære deg selv bedre å kjenne. Du vil redefinere når du er sulten og når du har sovet for lite. Du vil også forhåpentligvis møte likesinnede som er på samme reise, og du vil lære hvor viktig det er med journalføring for din utvikling som leder - både på jobb og hjemme. Er virkelig alt dette mulig på bare 19 dager? Kom i gang på mandag, og opplev hvordan hverdagen din kan forandre seg!"

Hvilke fordeler du kan forvente deg når du klarer 19 dager

1. **Økt Produktivitet:** Med riktig kosthold og livsstilsendringer, vil du oppleve en markant økning i din produktivitet. Du vil merke at du kan få mer gjort på kortere tid, og at du har mer energi til å takle arbeidsdagens utfordringer.
2. **Forbedret Mental Helse:** En sunn livsstil gir ikke bare fysiske fordeler, men også mentale. Du vil merke en forbedring i humøret, reduksjon i stressnivået, og en generell følelse av velvære.
3. **Styrket Fokus og Konsentrasjon:** Med riktig ernæring og nok hvile, vil du oppleve at du kan fokusere bedre og konsentrere deg lenger. Dette vil hjelpe deg med å ta bedre beslutninger, løse problemer mer effektivt og forbedre din overordnede jobbprestasjon.
4. **Bedre Fysisk Helse:** Programmet vil hjelpe deg med å oppnå dine helse- og vekt mål. Du vil merke en forbedring i din fysiske utholdenhet, styrke og energinivå. Du vil også oppleve vekttap eller stabilisering, noe som kan føre til økt selvtillit og forbedret kroppsform.
5. **Varig livsstilsendring:** "Baseline 19" er mer enn bare en midlertidig diett. Det er en veiledning til en livsstilsendring som vil gi deg verktøyene du trenger for å opprettholde en sunn livsstil på lang sikt.
6. **Bedre Lederegenskaper:** Som leder vil du merke at din økte energi, forbedret fokus og bedre helse vil hjelpe deg med å lede mer effektivt. Du vil være i stand til å inspirere og motivere teamet ditt, og håndtere stressende situasjoner på en rolig og samlet måte.
7. **Høyere Livskvalitet:** Med alle disse fordelene vil du oppleve en generell forbedring i din livskvalitet. Du vil ha mer energi til å nyte fritiden din, bedre helse til å leve lenger og lykkeligere, og en forbedret mental tilstand som vil hjelpe deg med å takle livets utfordringer med mer ro og selvsikkerhet.

Min Transformative Reise

Det var en kald novemberdag for nesten fem år siden, og jeg satt på kontoret mitt da telefonen ringte. På linjen var hjertelegen jeg nylig hadde besøkt. Jeg forventet å motta gode nyheter - at hjertet mitt var friskt, og at bekymringene mine bare var et resultat av angst eller hypokondri. Men i stedet fikk jeg sjokkerende nyheter. CT-skanningen viste at jeg hadde en medfødt hjertefeil. Hovedåren til hjertet mitt kunne komme i klem mellom hovedpulsåren og en kransåre. Jeg ble henvist til Haukeland for videre vurdering, og mulig åpen hjerteoperasjon.

Tidligere samme år hadde jeg fått den beste nyheten i mitt liv - vi ventet vårt første barn. Vi hadde nylig kjøpt vårt første hjem sammen. Alt gikk på skinner, bortsett fra helsen min. Jeg hadde daglig hodepine som distrahererte meg fra arbeidet mitt. Jeg hadde vært delvis sykemeldt lenge og klarte rett og slett ikke å jobbe når jeg skulle.

På samme tid var jeg under utredning for en rekke kroniske sykdommer. Jeg var allerede diagnostisert med irritabel tarm syndrom, kronisk spiserørsbetennelse, høyt blodtrykk, leddgikt og hadde fjernet brus i kneet som 25-åring. Jeg hadde også nylig fått diagnosen ADHD, noe som endelig ga mening til mange av de problemene jeg hadde opplevd.

Med alt dette i tankene, og den økte risikoen på grunn av min medfødte hjertefeil, innså jeg at det var på tide å gjøre varige endringer i livsstilen min. Jeg eksperimenterte med ulike dietter, fra lav-FODMAP til ulike raske lavkarbo dietter, men ingen ga 100% det resultatet jeg ønsket.

Så, lyset slo seg på.

Det var først når jeg fjernet alle raffinerte produkter fra kostholdet mitt at jeg virkelig begynte å føle meg bedre. Hodet mitt var klart, som om jeg var 12 år igjen og hadde sovet godt. Selv om alt ikke var perfekt, var forbedringen jeg opplevde med et kosthold bestående av bare naturlige ingredienser, uten kunstig søtning eller bearbeidet mat, betydelig.

Denne opplevelsen var vendepunktet for meg. Det inspirerte meg til å utvikle 'Baseline 19', et program designet for å hjelpe andre som meg - travle ledere og gründere som ønsker å forbedre sin helse og prestasjon. Jeg har nå dedikert livet mitt til å dele det jeg har lært, for å hjelpe andre med å oppnå deres helse- og vekt mål, og skape en varig livsstilsendring.

25 ÅR



35 ÅR



Målsetninger og Forventninger

Jeg må være ærlig - jeg kan ikke garantere at jeg har funnet den endelige løsningen for alle. Det jeg har lært er at det som fungerer for meg, nødvendigvis ikke fungerer for deg. Vi er alle unike, med ulike behov, mål og utgangspunkt. Men det jeg kan garantere deg, er at jeg har gått veien før deg, og har erfart hva som fungerer - og hva som ikke gjør det.

I løpet av min reise har jeg møtt mange mennesker med forskjellige utfordringer. Noen har klart å foreta varige endringer, andre ikke. Men det jeg har lært gjennom disse opplevelsene, er at evnen til å sette seg mål og disiplinen til å følge dem, er nøkkelen til varig endring. Hvis du kan mestre dette, vil du ikke bare forbedre helsen din, men også din evne til å møte utfordringer i arbeid og liv.

Så, hva kan du forvente av "Baseline 19"?

1. En Reise, Ikke en Rask Løsning: Dette programmet handler ikke om raske løsninger eller midlertidige dietter. Det er en reise mot bedre helse, økt energi og forbedret ytelse.

2. Varig Endring: Målet med dette programmet er å hjelpe deg med å skape varige endringer - ikke bare i kostholdet ditt, men også i livsstilen din.

3. Personlig Vekst: Ved å lære å sette mål og disiplinere deg selv for å oppnå dem, vil du utvikle ferdigheter som kan overføres til andre områder av livet ditt - fra arbeid til personlige relasjoner.

4. Bedre Helse og Ytelse: Ved å følge de anbefalte kostholds- og livsstilsendringene, kan du forvente forbedringer i din fysiske helse, mental klarhet, og generell ytelse.

5. Støtte og Veiledning: Du vil ikke være alene på denne reisen. Jeg vil være der for å veilede deg, gi deg råd, og hjelpe deg når du støter på utfordringer.

I "Baseline 19", vil vi sammen arbeide for å skape en bedre, sunnere, og mer produktiv versjon av deg. La oss starte reisen mot en varig endring!

5. Programoversikt

Jeg har ikke troen på at for noen er det riktig å slutte med energidrikk, kaffe, snus, alkohol og sukker samme dag. Det er viktig å begynne i en ende for så å få grunnlaget inkludert kunnskapen til å forstå hvor viktig de varige endringene er for deg. Derfor er programmet bygget opp på ulike baseliner der du kan nå det høyeste nivået på 19 dager. Faller du av vognen går du tilbake til baseline du nå er på og fortsetter der.

Programmet er delt opp i moduler og det er viktig at du skal klare de forskjellige basene før du går videre til neste.



Base 1: Forberedelser

Dette er startpunktet. Les hele introduksjonen for å forstå hva programmet handler om, og hva du kan forvente slik at du er forberedt når din gruppe starter på mandag. Begynn med å forberede deg mentalt og fysisk, kjøp inn nødvendige matvarer til din kostplan og forstå hvorfor dette programmet vil være gunstig for deg.

Base 2: De 4 tøffeste dagene

Dette er den mest utfordrende delen av programmet, og det er ikke uvanlig å oppleve fysiske symptomer som hodepine, irritabilitet og tretthet. Men ikke gi opp, fordi dette er det viktigste steget mot din nye livsstil. Kroppen din vil disse dagene skrike etter karbohydrater og raffinerte produkter.

Base 3-5: Oppgrader til fullversjon for mer informasjon

For tilgang til base 3-5 kjøp tilgang på:

<https://www.newbaseline.no/butikk/19-dagers-tranformasjon-for-lederen-mindre-tid-p-a-mat-for-den-travle/>

Avhengig av utgangspunktet kan du forvente gode resultat av å opprettholde base 2 over lenger tid.

Hva skal du spise?

Jeg husker en kald vårdag på golfbanen da treningsveilederen ba meg svinge køllen lenger ut enn jeg følte meg komfortabel med. "Hvorfor så langt?" spurte jeg. Han forklarte at når vi strekker oss utover vår komfortsone, vil vi naturlig trekke oss litt tilbake, men vi vil fortsatt være lenger ute enn der vi startet. Denne filosofien har jeg brukt i mange aspekter av livet mitt, inkludert ernæring.

Dette 19-dagers programmet er designet for å hjelpe deg til å oppleve hvor mye bedre du kan føle deg, og hvor effektivt kroppen din kan fungere når du ernærer den riktig. Vi gjør dette på en måte som ikke krever for mye tid i en allerede hektisk hverdag.

Jeg har strukturert kostholdsplanen i hovedkategorier av hva du kan og ikke kan spise. Disse varierer litt mellom de forskjellige fasene i programmet, for å hjelpe deg med å gradvis redusere avhengigheten av kunstige søtstoffer og andre hjelpemidler.

Her er de grunnleggende retningslinjene for kostholdet:

Unngå disse matvarene:

- Sukker
- Raffinerte produkter
- Stivelsesrike matvarer som poteter, ris og pasta
- Alle matvarer som inneholder mer enn fem gram karbohydrater per 100 gram
- Raffinerte oljer, som rapsolje. Extra Virgin olivenolje er tillatt, men økologisk meierismør er foretrukket.

Fokuser på å spise disse matvarene:

- Proteiner fra naturlige kilder
 - Rødt kjøtt er spesielt næringsrikt
 - Fet fisk, som laks av høy kvalitet
 - Kjøttdeig med minst 14% fett
- Fett
 - Kroppen din trenger å venne seg til å bruke fett som energikilde igjen
 - Velg kjøtt med høy fettprosent, helst over 10%
 - Bruk masse meierismør. Hvis du ikke føler deg mett, har du sannsynligvis ikke spist nok fett.
 - Egg av minst økologisk kvalitet
- Salt!
 - Ha rikelig med uraffinert salt i maten - Himalayasalt er spesielt bra på grunn av det høye mineralinnholdet
 - Prøv å legge til en kvart teskje salt i vannet ditt for ekstra elektrolytter

Hva skal du spise i hver base?

Du vil oppleve at de fleste måltidene er stort sett bestående av tre faktorer. Det er råvarer som proteiner, fett i form av smør, talg eller ghee og karbohydrater i form av grønnsaker. Du kan spe på smakene med å blande creme fraiche eller fet rømme som en saus og spe på måltidet.

Base 1: Forberedelse

Her har du ingen krav på hva du kan spise. Det vil gjøre de fire verste dagene i base to betraktelig bedre om du allerede nå begynner å kutte ned på sukker og karbohydrater. Husk, en sjokolade eller en bolle gjør det bedre i bosset enn i magen din. I hverfall hvordan kroppen har det.

Base 2: De fire verste dagene

Nå skal det gjøres enkelt og mann kan jukse litt for å venne til kroppen. Du skal spise to hovedmåltider hver dag ut fra måltider som er bygget på prinsippet fra oppskrifter i programmet.



Om du er avhengig av mer smak skal du lage deg creme fraiche eller seterrømme dressing som du kan ha på maten og til eventuelle egg. Lag deg et beger med creme fraiche og knus hvitløk og krydre etter smak og ønske som du bruker for å piffe opp maten. Det er viktig at du spiser deg god og mett på hvert måltid.

Sliter du?

Utover dette kan du i første og andre base kjøpe deg en minimum 86% kakao sjokolade (selges på de fleste butikker) som det anbefales å fordele i fire med 25g hver dag. På den måten får du i deg godt med magnesium og det vil hjelpe mot det verste suget.

Ha også klart ekstra egg som du kan bruke for å ta vekk sulten, spesielt om du ikke klarer å stå imot presset på kvelden. Kombiner egg med meierismør eller creme fraiche.

På disse dagene skal du ikke gå sulten. Om kroppen din synes det er riktig at du faster og ikke spiser utover dine spise vinduer er det kjempebra. Men spis to egg eller litt 86% kokesjokolade før du sprekker og må begynne på nytt igjen.

Gjør det enkelt og kok opp frosne grønnsaker. Hold deg med hovedvekt til grønne grønnsaker og litt gulrot. Hold deg unna spinat. I denne fasen er en halv frossen pose med grønnsaker passende til måltidet. Klarer du ikke å spise opp, **prioriterer du råvarer som kjøtt og fett og ikke grønnsakene.**

Base 3 - 5:

For tilgang til base 3-5 kjøp tilgang på:

<https://www.newbaseline.no/butikk/19-dagers-tranformasjon-for-lederen-mindre-tid-pa-mat-for-den-travle/>

Avhengig av utgangspunktet kan du forvente gode resultat av å opprettholde base 2 over lenger tid.

Trening og Hvile:

For å oppnå det beste resultatet med Baseline 19, er det avgjørende å ha fokus på både regelmessig trening og tilstrekkelig hvile. I denne delen vil vi dykke ned i hvordan du kan integrere fysisk aktivitet i din daglige rutine, og betydningen av å gi kroppen din den hvilen den trenger.

Regelmessig trening er en fundamental del av en sunn livsstil, den bidrar ikke bare til vektkontroll, men også til å forbedre din mentale helse, øke energinivåene, og forbedre din generelle velvære. Men det handler ikke bare om hva du gjør, det handler også om hvordan du gjør det. Ha fokus på å få orden på matinntaket nå. Bruk trening som en avledning ut fra nivå du er fra før.



Hvile er den andre halvdel av ligningen. Uten nok hvile, vil kroppen din ikke kunne restituere seg, og du vil ikke kunne høste de fulle helsefordelene av din fysiske aktivitet og nye kosthold.

Ved å balansere trening, mat med hvile, vil du kunne maksimere resultatene av 'Baseline 19' programmet, og virkelig oppleve fordelene av din nye, sunne livsstil. Men det er viktig å ikke overtrene, spesielt hvis du ikke er vant til å trene regelmessig. Start med mat endringene, og legg inn daglig aktivitet som en lett gåtur.

En rask spasertur kan være en utmerket måte å håndtere trangen til å bryte med programmet. Derfor er det viktig at du inkluderer aktivitetsmål i dagboken din, og legger planer for neste dag.

Motivasjons- og Støtteverktøy:

Gjennom hele din 19-dagers reise, vil du motta regelmessige e-poster, fylt med motiverende råd, tips og teknikker for å holde deg på rett spor. I tillegg vil vi regelmessig dele inspirerende videoer for å øke din forståelse og engasjement. Vi er også her for deg hvis du har spørsmål eller trenger støtte, og du vil ha tilgang til e-poststøtte gjennom hele programmet om du er fullt medlem. Vårt mål er å gjøre denne transformasjonen så enkel og støttende som mulig for deg.

Hvordan Komme i Gang

Å starte en ny livsstilsendring kan være utfordrende, men med riktig forberedelse blir det enklere. Her er en trinnvis guide for hvordan du kan forberede deg på å starte programmet.

Journalføring som beskrevet under er avgjørende for at du skal lykkes!

Forberede hjemmet ditt: Fjern alle fristende matvarer som ikke er en del av diettplanen din. Hvis du bor med andre, forklar dem hva du prøver å oppnå og be om deres støtte. Sørg for at du har alt nødvendig kjøkkenutstyr tilgjengelig og lett tilgjengelig.

Planlegg måltidene dine: Ta deg tid til å planlegge måltidene dine for de første dagene av programmet. Dette inkluderer å lage en handelliste og forberede noen måltider på forhånd, slik at du ikke blir fristet til å spise noe utenfor diettplanen din når du er sulten.

Sett opp en realistisk tidsplan: Se på timeplanen din og finn tidspunktene som passer best for deg til å spise, trene og hvile. Husk at dette programmet er fleksibelt, og det er viktigste er at det passer inn i din hverdag slik at det vil vare..

Mentalt forberedelse: Forbered deg mentalt på de utfordringene du vil møte. Det vil være tøft, men husk at det også vil være verdt det.



Sett mål og spor fremgangen din: Sett klare, målbare mål for hva du vil oppnå med dette programmet. Skriv dem ned og se på dem hver kveld før du skriver dagens journal.

Du kan selv velge hvilken journal stil/program du skal bruke. Det viktige er at du hver kveld før du legger deg har skrevet følgende:

- 1. Dine to måltider for i morgen, hva du skal spise og når du skal spise.**
- 2. Utover dette skal du og skrive tre mål for morgendagen på noe du kan gjøre bedre i morgen enn i dag.**
- 3. Du skal og skrive tre seire du har opplevd i dag.**

Gjennomfører du føringen hver kveld øker sannsynligheten for å lykkes betraktelig. Det er derfor meget viktig at du fører disse tre punktene hver kveld.

Du får instruksjoner om ekstra journalføring på epost underveis i programmet når det er nødvendig.

Få støtte: Snakk med venner, familie, eller bli med i vår online gruppe for å få støtte og motivasjon gjennom programmet. Sjekk ut www.newbaseline.no

Husk at det viktigste steget er det første. Med forberedelse og engasjement, er du klar til å begynne din reise mot en bedre livsstil. Lykke til!

Neste trinn

Nå kommer mandagen fort! Se på din diett plan tilpasset til deg og lag deg en handleliste. Det viktigste er at du får på plass godt med sunne råvarer så du er klar på mandag.

De første dagene blir tøffe! Følg din epost tett! Du vil få oppdateringer underveis!

Spørsmål eller tilbakemelding:
ronny.bruknapp@newbaseline.no