



SEED FITNESS

7 DAGARS PROGRAM

Små steg som förändrar hur du känner dig i ditt eget liv.

Det här är inte ännu ett program.
Det här är ett samtal med dig själv.

Ingen prestation. Ingen press.
Bara en mjuk, ärlig start tillbaka till dig.

Välkommen

Om du läser detta är chansen stor att du är trött. Inte bara i kroppen – utan inuti.

Du har gjort ditt bästa länge. Tagit hand om alla andra. Hållit ihop vardagen. Och någonstans på vägen tappade du bort dig själv.

Den här veckan handlar inte om att “fixa dig”. Du är inte trasig.

Den handlar om att ge dig själv utrymme att andas igen – att sakta börja känna: **“okej... jag kan hitta tillbaka.”**

Små steg. Men rätt steg. För dig – inte för någon annan.

Grundregler för veckan

- 1 glas vatten direkt när du vaknar.
- 10 minuter dagsljus utomhus.
- Ingen telefon första 30 minuterna.
- Samma läggtid varje kväll ($\pm$ 30 min).

Det här är inte disciplin. Det är respekt för din energi.

Dag 1 – Ärlighet

Sluta vara hård mot dig själv. Börja vara sann.

Skriv tre meningar om din vardag, vad som dränerar dig och vad du vill ska bli bättre.

Mat: Ät en proteinrik frukost.

Träning (18 min): 3 varv – 10 knäböj, 10 höftlyft, 8 armhävningar på bänk/bord. Vila 60 sek.

Dag 2 – Stress

Din kropp behöver trygghet innan den kan förändras.

Säg nej till en sak idag.

20 min rask promenad – lugnt tempo, korta meningar.

Dag 3 – Struktur

Ordning skapar lugn inuti.

Välj tre mattider och håll dem.

20 min styrka – 4 varv: 8 knäböj, 8 höftlyft, 8 rodd.

Dag 4 – Din kropp

Sluta vara din egen fiende.

Säg: *“Jag jobbar med min kropp, inte mot den.”*

25 min promenad + 5 min rörlighet.

Dag 5 – Styrka

Du behöver inte vara perfekt – bara närvarande.

Gör ditt pass och skriv tre saker du gjort bra.

Dag 6 – Återhämtning

Vila är ett aktivt val.

30 min promenad + 5 min lugn andning (in 4, ut 6).

Dag 7 – Beslutet

Skriv:

- 1) Vad känns annorlunda?
- 2) Vad vill du behålla?
- 3) Vad behöver du hjälp med?

Avsluta med: *“Jag är redo för ett upplägg som faktiskt är byggt för mig.”*

Om Seed Fitness

Seed Fitness handlar inte om fler regler.

Det handlar om rätt stöd – för dig som redan gör ditt bästa.

Vi jobbar med din verklighet, din stress och din kropp.

Det här programmet finns för att ge dig klarhet, riktning och stöd på vägen framåt.