



Springer du för att gå ner i vikt? Om du verkligen vill sätta fart på viktminskningen kommer framgångsreceptet här. **Löpning i långsamt tempo, snabba intervaller – och en kost med gradvis färre kolhydrater.** Följer du I FORMs metod, väger du sex kilo mindre om bara sex veckor.

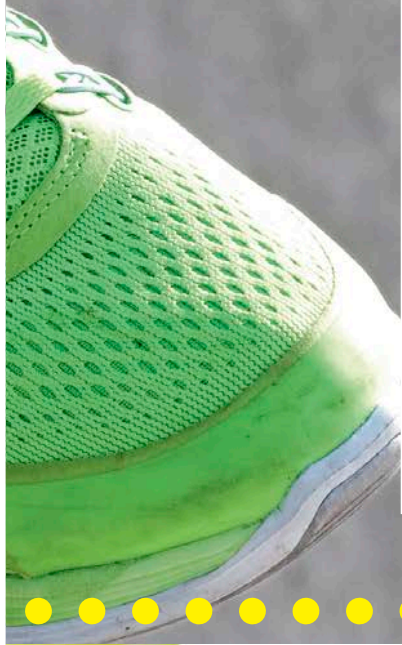
**L**öpning är fantastisk motion. Det är lätt att få in i en stressig vardag och ett par löparskor är allt som krävs. Springa kan du göra var som helst och när som helst. Löpning ger dessutom stort utbyte i förhållande till tiden du lägger ner.

Om du vill gå ner i vikt av löpning behöver du dock gå målinriktat tillväga. Studier visar att tempot är avgörande för hur mycket du går ner av träningen. Tvärtom mot vad många tror är det inte ett snabbt tempo som fungerar bäst. Även om du bränner fler kalorier per minut när du pressar dig hårdare, istället för att springa långsammare med avslappnad andning, får ▶

**GÅ NER  
6 KG PÅ  
6 VECKOR**

# SLANK

● MED LÖPNING  
& LOW CARB



- ▶ också ett högre löp tempo aptiten att öka markant.

Ett flertal studier visar att det är mycket lättare att styra aptiten när träningsintensiteten är lägre. I en undersökning utförd av forskare vid University of Ottawa lät man en grupp medelaktiva kvinnor träna bort 350 kalorier med olika typer av träning vid lätt till måttlig och medelhård intensitet.

Därefter mätte man kvinnornas kaloriintag under dagen. Då visade det sig att de som hade tränat med medelhård intensitet åt mycket mer under timmarna efter. De åt både mer till frukost och diverse snacks under dagen, tills de hade ätit upp alla de kalorier som de hade förbränt när de hade tränat.

De kvinnor som hade tränat med lätt intensitet åt å andra sidan inte upp alla kalorierna, och därför kom denna grupp undan med ett kaloriunderskott på 2/3 av de förbrända kalorierna under dagen.

### Spurta är bra – i få sekunder

Resultaten från denna och andra undersökningar betyder inte att du inte får spurta ibland. Men när du spurtar ska det helst vara med mycket hög intensitet, exempelvis i korta tabata-intervaller eller andra varianter, där du spurtar under få sekunder.

En stor del av att träna för att gå ner i vikt handlar om att anpassa sig efter kroppens sockerdepåer. Vid mellanhard träning, då du arbetar hårt och koncentrerat, förbränns kroppens kolhydrater. Dessa har du inte så många av och därför får du lätt ett underskott. Är det något som hjärnan påverkas starkt av så är det just ett blodsockerfall. Sockret, som strömmar runt i blodet, är hjärnans favoritbränsle. Dalar sockernivån, börjar det aptitreglerande centrat därför ropa efter mat – och gärna massor av mat!

Det gör det enormt svårt att hålla matintaget nere. Utan en vilja av stål att trotsa signalerna från den skrikande magen försvinner snabbt hela underskottet av det som har förbränts. Eller ofta betydligt mer än så! Första steget till att öka viktminskningseffekten av löpträningen

är därför att skruva upp och ner på intensiteten i träningen och anpassa vad du äter.

### Kosten måste justeras

Vill du verkligen uppnå resultat måste du även justera kosten. I vår low carb-metod minskar vi gradvis på kolhydraterna över en period på sex veckor.

Vi har samma utgångspunkt i tre olika förslag på frukost, lunch, middag, och även mellanmål, men justerar dem med gradvis färre andelar kolhydrater varannan vecka. Därmed har kroppen mycket lättare att acceptera omställningen. Tar du bort kolhydraterna direkt från den ena dagen till den andra, är sannolikheten stor att du gör det väldigt svårt för dig själv genom att du blir trött och omotiverad.

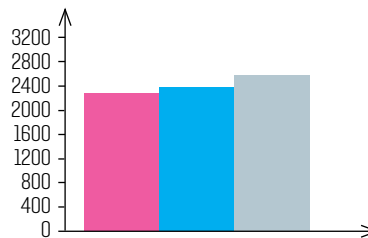
Följer du istället I FORMs metod, kommer du både ha massor av energi för att träna och samtidigt uppnå ett dagligt kaloriunderskott som hjälper dig att gå ner i vikt. Då low carb-metoden främjar kroppens förmåga att förbränna fett, förstärks effekten av din träning – både när det gäller viktminskning och förbättring av uthålligheten. Så här kan du verkligen slå två flugor i en smäll.

### LÅGINTENSIV TRÄNING GÖR DET LÄTTARE ATT STYRA APTITEN

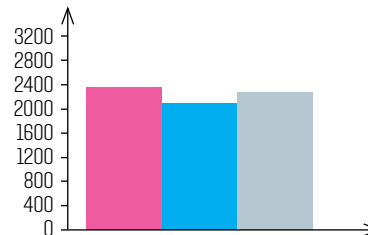
I det övre stapeldiagrammet kan du se att kvinnorna som tränade med måttlig-hård intensitet åt flest kalorier under en dag.

I det nedre stapeldiagrammet har de förbrända kalorierna dragits av från de kalorier som intagits. Staplarna visar att kvinnorna som tränade med låg intensitet fick det lägsta kaloriintaget.

#### Så mycket kalorier åt kvinnorna



#### Kaloriintag minus de förbrända 350 kcal



- = kontrollgruppen med ingen träning
- = gruppen med lågintensiv träning (kaloriintag minus 350 kcal)
- = gruppen med måttlig-medelhård träningsintensitet (kaloriintag minus 350 kcal)

## Så ger kosten resultat

Följer du de här tre tumreglerna, går du ner utan hunger eller trötthet.

**1. Ät det som står i planen och inget annat!** Då slipper du diskutera med dig själv om det är okej att ta två, fyra eller tio mandlar eller kanske bara smaka en liten bit av kollegans födelsedagstårta.

**2. Håll nere kolhydraterna.** Sätter du själv ihop dina måltider, följ då den maximala mängd kolhydrater som anges för varje måltid i planen.

#### Du får cirka 5 g kolhydrater av:

- 40 g färsk frukt
- 20 g banan
- 50-75 g grönsaker
- 30-50 g rotfrukter
- 10 g bröd
- 6 g korn/pasta/ris
- 1 dl mjölk eller yoghurt
- 2 dl skyr



**3. Ät före och efter träning.** Kom ihåg att träningen är något gott, så var rädd om den med rätt mat. Det ger dig energi för träningen samt snabbare återhämtning efteråt. Undersökningar visar att kolhydrater några timmar före och direkt efter träning dämpar hungern som följer efteråt.



# • LÖPNING

START ▶



# • KOST

## VECKA 1+2

## LÖPNING

## KOST

## Hejdå till socker

**FOKUS VECKA 1 + 2:** Håll koll på dina kolhydrater. Töm köksskåpen på tomma kolhydrater som godis, kex och läsk. Håll extra koll på de stärkelsesrika kolhydraterna som pasta, ris, bröd och potatis. Det är avgörande att mängderna inte överskrider kostplanen. Se även upp med frukt. Sätter du själv ihop dina måltider, så skriv ner allt du äter. Då är det lättare att se vad du eventuellt överäter.

**Detta kan du förvänta i vecka 1 och 2:**

I början kan kroppen ha svårt att vänja sig vid färre kolhydrater och den intensiva träningen. Räkna därför med att du är trött tidigare på kvällen än vad du är van vid. Den extra sömnen är mums för kroppen, som snabbt blir starkare. Utöver att justera måltidernas sammansättning eliminerar planen även allt småätande som du annars lätt ägnar dig åt mellan dagens måltider. I början kan det ge lite abstinens och hungersignaler, och det kan vara svårt att känna av om det är riktig hunger eller bara sug/gammal vana. Var ståndaktig. Det kommer att minska.

**3 X FRUKOST**  
(Max 30 g kolhydrater)

- 1) 2,5 dl skyr med ett äpple i tärningar. Strö 1 msk grov müsli över.
- 2) Ägggröra av två ägg. Ät några tomater och en halv paprika till. Plus en skiva rågbröd (40-50 g) med en skiva skinka.
- 3) En smoothie av 150 g bär, en halv banan, 1 dl äppelmust + 20 g proteinpulver.

**3 X FÖRMIDDAG**  
(Max 15 g kolhydrater)

- 1) En halv skiva rågbröd med en skiva mager ost + en tomat.
- 2) Ett äpple + 10 mandlar.
- 3) 1,5 dl keso 4 % med 100 g färsk ananas i tärningar.

**3 X LUNCH**  
(Max 35 g kolhydrater)

- 1) 1 skiva grovt rågbröd (50 g) med 125 g makrill i tomatsås (en burk) och två morötter (120 g) till.
- 2) En grov sallad av 150 g finskuren vitkål, ¼ apelsin, 100 g riven morot och 1 msk solroskärnor. Ät 100 g stekt kycklingfilé och en skiva rågbröd till.
- 3) Lunchsallad av 250 g blandade grönsaker, 100 g magert kött/fisk/fågel och dressing av ½ dl skyr och färska kryddörter. Ät en skiva grovt rågbröd till.

**3 X EFTERMIDDAG**  
(Max 20 g kolhydrater)

- 1) Ett hårdkokt ägg, en halv skiva rostat grovt rågbröd och ½ paprika.

DAG  
UTAN  
TRÄNING



# Spring fyra gånger i veckan

Program för personer som är vana att springa regelbundet (minst en gång i veckan). Vanligtvis ska du springa fyra gånger i veckan i ett långsamt tempo. Under två av löpundorna ska du även springa snabba intervaller.

LÖPPROGRAM: VECKA 1 + 2							
	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Vecka 1	6 km rask gång eller lätt joggning. Andningen ska vara djup och kontrollerad.	Ledig	Värm upp noga med tio minuters rask gång, lite knälyft, hälsparck och tre stegringslopp*. Spring 10 x 30 sek, spurta med 30 sek mycket lätt löpning mellan. Avsluta med 2 km rask gång.	Ledig	6 km rask gång eller lätt joggning. Andningen ska vara djup och kontrollerad.	Ledig	Värm upp noga med tio minuters rask gång, lite knälyft, hälsparck och tre stegringslopp*. Spring 10 x 30 sek spurter med 30 sek mycket lätt löpning mellan. Avsluta med 3 km rask gång.
	<p><i>OBS: Du ska spurta tio gånger, så håll tillbaka lite på den första. Målet är att du ska ha energi för att köra det sista lika snabbt som den första.</i></p>						
Vecka 2	4 km rask gång eller lätt joggning. Andningen ska vara djup och kontrollerad.	Ledig	Värm upp noga med tio minuters rask gång, lite knälyft, hälsparck och tre stegringslopp*. Spring 10 x 30 sek spurter med 30 sek mycket lätt löpning mellan. Avsluta med 2 km rask gång.	Ledig	6,5 km rask gång eller lätt joggning. Andningen ska vara djup och kontrollerad.	Ledig	Värm upp noga med tio minuters rask gång, lite knälyft, hälsparck och tre stegringslopp*. Spring 10 x 30 sek, spurta med 30 sek mycket lätt löpning mellan. Avsluta med 3 km rask gång.

\* = Spring 75 meter där du gradvis ökar farten under de första 50 metrarna, så du nästan spurtar på slutet. Håll farten uppe de närmaste 25 metrarna och ta det lugnt tillbaka.

**2)** 300 g grönsaksstavar av bladselleri, morot och röd paprika. Doppa dem i 25 g jordnötssmör.

**3)** ½ skiva grovt bröd (25 g) med 1 skiva 17 % ost och 100 g körsbärstomater.

**3 X EFTERMIDDAG**  
(Max 30 g kolhydrater)



**1)** Ät som dag utan träning, men med en hel skiva rostad grovt rågbröd.

**2)** Ett stort äpple i två halvor smörjt med 25 g jordnötssmör.

**3)** Ät som dag utan träning, plus en tjock skiva grovt bröd (60 g) och 150 g körsbärstomater.

**3 X MIDDAG**  
(Max 25 g kolhydrater)



**1)** 125 g kycklingfilé, stekt i teflonpanna, med tomat sallad av 200 g tomat, lite rödlök och 25 g fetaost 28%. Servera 75 g färskpotatis till.

**2)** Pastasallad med räkor av 35 g fullkornspasta, 75 g räkor, 50 g ärter och 50 g röd paprika i tärningar. Blanda med dressing av ½ dl skyr, som rörs ut i lite vatten, och massor av färskklippt dill.

**3)** Omelett av tre ägg över 75 g bladspenat, snabbfräst i en panna med några droppar olja. Lägg en stor skivad tomat och några skivor parmaskinka ovanpå och servera en skiva grovt bröd till.

**3 X MIDDAG**  
(Max 50 g kolhydrater)



**1)** Ät som dag utan träning, men med 150 g färskpotatis.

**2)** Ät som dag utan träning, men med 60 g fullkornspasta. Dressing av ½-1 dl skyr.

**3)** Ät som dag utan träning, men med 75 g spenat och två skivor grovt bröd till.



Sluta äta bröd till frukost. Ät istället en portion skyr med frukt i tärningar och lite grov müsli till.

