

**NY  
SUCCESMETODE!**

**E-CA**



**I FORM'S KOST- OG TRÆNINGSEKSPERT**

**MARTIN KREUTZER** er ophavsmand til E-carbs. Han udviklede begrebet efter at have vejledt en lang række klienter, der alle ville kombinere effektivt vægttab med optimal træning.

Hvis du skal have god energi og lyst til din træning, må du spise kulhydrater fra fx brød, ris, frugt og pasta. Hvis du vil tabe dig (især på maven) og undgå usunde blodsukkerudsving, skal du spare på kulhydraterne fra præcis de samme madvarer. Men hvad nu, hvis du gerne vil have en sund og slank krop, der OGSÅ har masser af energi til træning? Svaret gemmer sig i den nye, geniale E-carb-metode, der gør det muligt for dig at spise de kulhydrater, der gavner din træning, og undgå dem, du tager på af. Læs, hvor let du kan få den nye succesmetode ind i din hverdag, så du kan få en sund og slank krop med masser af energi.

# RBS

**SPIS DIG TIL**

✓ **FLAD MAVE**

✓ **ENERGI TIL TRÆNING**

✓ **OPTIMAL SUNDHED**

Omelet til morgenmad og laks med broccoli til frokost. Det er en super sund og slank kost anno 2012. I tråd med den nyeste forskning indeholder den ganske få kulhydrater fra brød, korn, gryn, ris, frugt og pasta, som i store mængder kan virke fedende og give et ustabil blodsukker, der kan være årsag til livsstilssygdomme. Men, men, men ... for kvinder, der træner meget, kan den kost være en stor udfordring. Når man lever på meget få kulhydrater, går det for de fleste ud over træningsenergien. Benene bliver tunge og sløve, og humøret bliver mat. Kroppen mangler ganske enkelt kulhydraterne, der har en enestående evne til at give hurtigt og effektiv energi til arbejdende muskler. Når kroppen tvinges til at arbejde uden kulhydrater og i stedet bruge fedt som brændstof, koster det ca. 5 pct. ekstra ilt, og det kan mærkes på kræfterne.

Heldigvis kan dette kulhydratdilemma løses. I FORM's kost- og træningsekspert Martin Kreutzer har udviklet en helt ny metode, nemlig Exercise Carbs (eller træningskulhydrater). Metoden handler om at spise kulhydrater, når de gavner din energi, og undgå dem, når de skader din vægt og sundhed.

– Hemmeligheden er at time kulhydraterne rigtigt. Kvinder, der træner, har brug for kulhydrater for at få optimal energi til at give den gas, men de skal spises i forbindelse med træning. Gør man det, vil kulhydraterne blive forbrændt og derfor ikke påvirke blodsukker og vægt negativt, fortæller Martin Kreutzer.

Han understreger dog, at træning ikke giver kvinder carte blanche til at spise masser af kulhydrater hele tiden.

– Kulhydrater kan også virke fedende og uheldigt på blodsukkeret i en krop, der træner meget, hvis de spises, lang tid før de skal forbrændes under træning. Derfor er det vigtigt, at også trænende kvinder sparer på kulhydraterne, når de IKKE træner, fortæller han. □

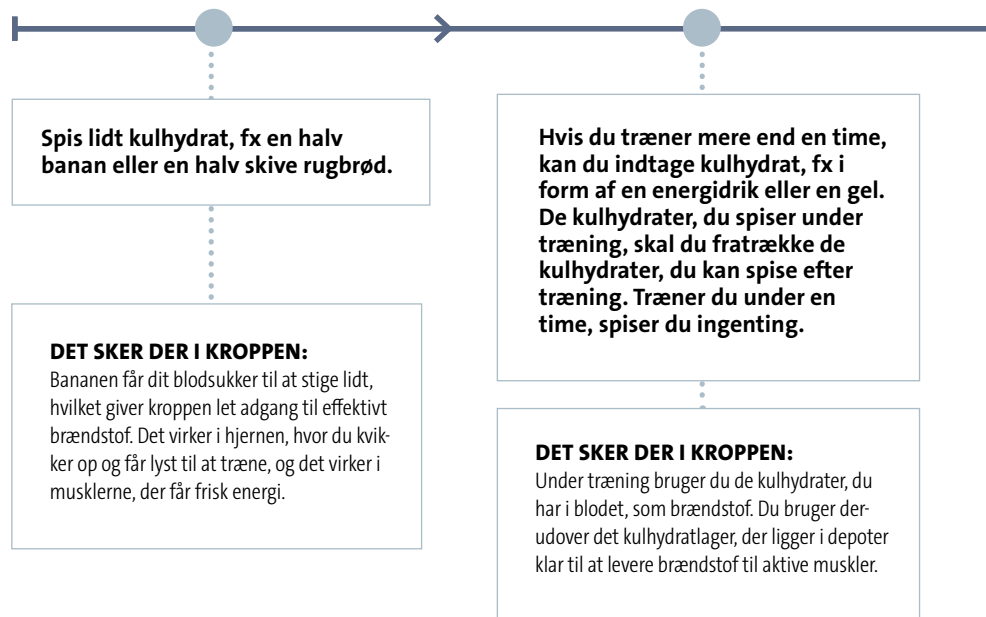
## Sådan virker de geniale E-CARBS

E-carbs er kulhydrater, du kan spise i forbindelse med din træning, så de giver dig den sunde energi, du har behov for, når du skal give den gas. Her kan du se, hvordan de virker.

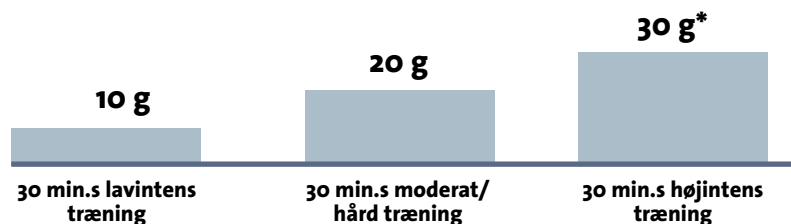


15 min. før din træning

Under træning



### Så mange kulhydrater kan du spise efter træning



■ Kasserne angiver den mængde kulhydrat, du kan spise, når du har trænet 30 min. i forskellige intensiteter. Træner du fx en time, skal du altså gange med to.

\* Alle højintense træningspas kræver som minimum 40-45 g kulhydrat – også hvis du kun har trænet 30 min. Efter de første 30 min.s træning kan du så begynde at lægge 30 g kulhydrat oveni pr. halve time ekstra, du træner.



15-20 min. efter din træning

**Spis en portion kulhydrat, der svarer til den tid, du har trænet. Se søjlediagrammet nedenfor tv.**

#### DET SKER DER I KROPPEN:

Når du har trænet hårdt, er kulhydratdepoterne i musklerne slunkne og skal fyldes op med det samme. Det gør du ved at spise kulhydrat hurtigst muligt. Depoterne holder sig fyldte, indtil du træner igen. Det, du spiser mandag efter træning, virker altså om onsdagen, når du skal være aktiv igen.

#### Du får 10 g kulhydrat fra:

80 g almindelig, frisk frugt  
50 g banan  
100-150 g grønsager  
60-100 g rodfrugter  
12-14 g rent korn/pasta/ris  
20 g brød

## Din E-carb-plan: Sådan spiser du dem rigtigt

Dette skema passer til dig på dage, hvor du træner ca. 30-45 minutter ved høj intensitet. Træner du mere, skal du have lidt flere kulhydrater. Træner du mindre, skal du justere ned.

TRÆNINGSTIDSPUNKT:	Om morgenen før morgenmad	Om eftermiddagen, fx kl. 17	Sent om aftenen, fx kl. 20
<b>Aftenen før træning:</b>	Sen aftensnack med 30-40 g kulhydrat og 10-15 g protein, fx en skive rugbrød med et par skiver mager ost.		
<b>Ca. 15-20 min. før træning:</b>	10-15 g kulhydrat, fx en halv banan.	20-25 g kulhydrat, fx en banan eller en skive rugbrød med lidt let pålæg.	Spis en smule af familiens aftensmad, fx 20-25 g kulhydrat fra 125 g kartofler.
<b>15-30 min. efter træning:</b>	Morgenmad med ca. 45 g kulhydrat og 15 g protein. Det svarer fx til 250 g småtskåret frugt med 1,5 dl skyr, 1 tsk. akaciehonning og 25 g mysl. Drop myslie, hvis du træner mindre end angivet. Hæld lidt ekstra på, hvis du træner mere.	Aftensmad med ca. 45 g kulhydrat og 15 g protein, fx kyllingebryst med 300-400 g rodfrugter, der indeholder en del kulhydrat. Nøjes med 200 g rodfrugt, hvis du kun har trænet let. Hvis du ikke kan spise aftensmad lige efter træning, kan du snuppe en smoothie med frugt og skyr i ventetiden.	Sen aftensmad (gerne gemte rester fra familiens aftensmad) med minimum 45 g kulhydrat og 15 g protein. Spis fx 75 g kød, fisk eller fjerkræ + 200 g kogte brune ris. Spis færre ris og flere grønsager, hvis du har trænet mindre end angivet.
<b>Sådan skal du spise resten af dagen:</b>	Hvis du vil være sund og holde vægten, kan du med fordel spare på kulhydraterne ved alle de måltider, der ikke ligger i forbindelse med træning, og i stedet fokusere på at få godt med magert kød, fisk, grønsager, bær og en smule frugt. Jo mere du vil tabe dig, jo mere skal du spare på kulhydraterne. Du skal dog ikke luge kulhydrater helt ud af din kost. Det er generelt en god idé at gå efter at få ca. 125 g kulhydrat hver dag + de E-carbs, du tjener under træning. De 125 g svarer til, hvad hjernen bruger i løbet af et døgn, og de vil ikke få dit blodsukker til at stige faretruende og dermed heller ikke påvirke din sundhed negativt – til gengæld vil de holde dig i godt humør. Husk, at de kulhydrater, du spiser, skal være af den grove slags, fx fra frugt og fuldkorn.		

#### SPIS LIDT PROTEIN TIL DINE E-CARBS

Hvis du skal have mest mulig effekt af dine E-carbs, er det en god idé at spise lidt protein til. På den måde kommer de til at virke som et ægte restitutionsmåltid, der gør det lettere for kroppen at reparere sig selv efter træning. Protein hjælper musklerne med at bygge sig selv op, mens kulhydraterne fylder energidepoterne.