



Michelle's
**MAVE
BOOT
CAMP**

FÅ DET
KOMPLETTE
**SUCCESS-
PROGRAM**

FARVEL TIL MAVEDELLEN på 8 uger

Maven ryger altid til tops på klagelisten, når vi spørger jer, der læser I FORM, om I vil ændre noget ved jeres krop: "Vi er villige til at gøre næsten hvad som helst for at få bugt med mavfedtet," siger mange af jer.

Det sagde bl.a. Betina, Anja og Anke for otte uger siden. I FORM tog dem på ordet! Træner Michelle Kristensen skræddersyede en plan, der kombinerer alle de midler mod mavfedt, som hun kender. Om det virkede? Mon ikke! Velkommen til I FORM's effektive mave-boot-camp.

Betina var irriteret over mavfedtet, der flød ud over bukselemlingen, når hun sad ned. Anja var træt af sin topmave, der stædigt holdt stand, også når hun tabte sig. Og Anke havde følt sig utilpas i årevis med en oppustet mave.

Derfor tøvede ingen af dem et sekund, da de pludselig fik tilbud om at afprøve I FORM-træner Michelle Kristensens målrettede strategi mod mavfedt. Alle havde et taljemål over 80 cm og dermed ikke bare en kosmetisk, men også en sundhedsmæssig gevinst at hente ved at blive nogle centimeter slankere om livet.

For meget mavfedt øger bl.a. risikoen for sukkersyge, blodpropper, forhøjet blodtryk, kræft og demens.

Det formildende ved mavfedt er, at man til en vis grad kan bekæmpe det målrettet. I FORM's træningsekspert Michelle Kristensen turde derfor godt give de tre kvinder en garanti: Følger I min plan til punkt og prikke, har I flade, sunde maver om otte uger.

Michelles strategi omfatter både en række kostråd og et træningsprogram. Et vellykket væggtab afhænger

for 80 pct.s vedkommende af kosten. De sidste, men vigtige, 20 pct. kan man takke sin træning for.

Kostplanen kræver ingen kalorietælling eller vejning af maden. Til gengæld udelukker den kulhydrater af typen brød, ris, pasta og sukker.

– Flere studier viser, at kvinder med meget mavfedt ofte er følsomme over for kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige meget og danner for meget insulin. Ud over at slide på kroppen og øge risikoen for sygdomme betyder det urolige blodsukker, at de bliver hurtigere sultne, især efter kulhydrater, som de omdanner til mavfedt, hvis det ikke brændes af.

Æbleformede kvinder har ofte også for meget af stresshormonet kortisol i blodet. Det får dem til at hungrer efter fedt og sukker, så de lettere tager på.

Så "hvide" kulhydrater er et no-go. Til gengæld får man masser af mættende proteiner fra fx fisk, kød og æg.

Træningsplanen består af øvelser i fitnesscentret og motion, du kan dyrke i det fri. Al træning gavner dit maveprojekt og øger din fedtforbrænding – og ikke mindst på maven. □



HAR TABT
7 KILO OG 8,5 CM
OM MAVEN

Anke Nielsen, 46 år:

Jeg har bare fået det så godt

Anke vil fortsætte takterne med hård motion og sund mad. Hun kan slet ikke lade være, så godt har hun fået det på de otte uger!

– Jeg er overrasket over, at jeg har været i stand til at overholde retningslinjerne, men jeg fik blod på tanden, efterhånden som tøjet begyndte at hænge på mig og målebåndet skulle spændes ind.

Jeg har i mange år haft oppustet mave og følt mig utilpas. En kost helt uden kulhydrater har vist sig at være helt rigtig for mig og mit velbefindende.

Jeg er stolt af, at jeg har været i motionscentret tre gange om ugen de seneste to måneder. Og jeg er meget overrasket over, hvor let det har været at undvære de søde sager. Jeg har i mange år spist slik hver dag og hver gang sagt til mig selv, at *nu* skulle det være slut. Det er dumt, at jeg har budt min krop så meget dårligt.

Efter mit vægttab har jeg fået det så godt, at jeg skylder mig selv at blive ved med at træne og spise efter kostplanen. Jeg vil gerne tabe lidt flere kilo og bevare den store glæde, jeg har nu. Maden er meget lækker, så det er slet ikke en straf at fortsætte.

Til sommer skal jeg ud at cykle i skoven på min mountainbike og i gang med at ro. Det er fedt at være i god form – og i det hele taget have det så godt med sig selv.



	FØR	EFTER
Taljemål	87 cm	78,5 cm
Vægt	69,9 kg	62,8 kg

iform.dk

Prøv det selv!
Få inspiration og skriv
med andre I Form-læsere
i vores forum på
[iform.dk/farvel-
mavedelle](http://iform.dk/farvel-mavedelle)

HAR TABT
7 KILO OG 10 CM
OM MAVEN



	FØR	EFTER
Taljemål	85 cm	75 cm
Vægt	68,3 kg	60,9 kg

Anja Hyldborg, 39 år:

Endelig slap jeg af med min topmave!

Anja har været på flere slankekur, kæmpet med yoyovægt og ikke haft en flad mave de seneste 15 år. Det har hun nu – faktisk har hun tabt sig så meget, at hendes mand har bedt hende om ikke at tage sig mere!

– I begyndelsen af forløbet på de otte uger sagde Michelle noget, der i dén grad ramte plet på mig: “Man skal ikke leve for at spise, men spise for at leve.” Det har jeg tænkt en del over, for det er jo sandt.

Efter min første graviditet begyndte mit vægt at gå op og ned. For meget

kage, god mad (i store portioner) og vin satte sine spor. Heldigvis har jeg altid haft noget disciplin, så det har drejet sig om 5-6 kilo, men det har været nok til at påvirke mig negativt. Efter hvert vægttab har jeg taget det hele på igen. Når jeg slipper kontrollen, følger en periode med overspisning, trøstespisning og hang til søde sager. Mit forhold til min vægt har været katastrofal, og uanset om jeg har vejet 72 eller 64 kilo, har jeg altid haft en irriterende topmave.

At starte hver morgen med at drikke en halv liter vand har været svært for

mig. Jeg er aldrig rigtig tørstig, men jeg kan sagtens mærke, at det gør godt at starte dagen sådan – og så gør jeg det jo gerne alligevel!

Jeg er vant til at træne, men det har overrasket mig, hvor nem kuren har været. Der har selvfølgelig været en del snitten og forberedelse, men det blev hurtigt en vane for mig. Det handler om at være forudseende og fx tænke på morgendagens frokost, når jeg laver aftensmaden.

Tænk, at den rigtige mad kan udrette så meget for maven på så kort tid! Det kan jeg slet ikke få armene ned over.

HAR TABT
9 KILO OG 6 CM
 OM MAVEN

Betina Hansen, 45 år:

Da hængemaven forsvandt, fik jeg meget mere energi

Betina er gået to buksestørrelser ned og har fået et sundere forhold til mad: Nu spiser hun kun, når hun er sulten og har brug for maden. Hun har også fået meget mere energi af sit store vægttab.

– Jeg har meget længe gerne villet tabe mig, men det har været svært for mig. Jeg er forgæves gået på vægten næsten hver dag, inden jeg mødte Michelle. Da jeg sidder meget ned på mit arbejde, har det været en meget ubehagelig følelse, når maven hang ud over buksekanten og bukserne strammede ind i maven!

Jeg har nydt at være med i maveforløbet på de otte uger. At træningsprogrammet både bestod af styrke- og pulsøvelser, var fedt. Det tog lidt tid at lære alle øvelserne, men da de først sad på ryggen, kunne jeg klare programmet på tre kvarter. Jeg har trænet i fitnesscenter tre gange om ugen uden at snyde en eneste gang.

Jeg fandt hurtigt ud af at tage min træningstaske med på arbejde og tage direkte til centret, så sofaen ikke sprang på mig, når jeg kom træt hjem.

Kostændringerne gik også fint for mig. Det var bare et spørgsmål om at lave mad til nogle dage og handle stort en gang om ugen. I perioder har jeg dog savnet lakridser, men så har jeg spist mandler med lakridspulver på i stedet, og så gik det fint.

Det var dejlig nemt, at min mad ikke skulle tælles og vejes, og jeg kunne spise mig dejlig mæt med god samvittighed.

Jeg holdt gejsten oppe, når folk kom og sagde, at de kunne se, at jeg havde tabt mig. Det gjorde mig glad og stolt og fik mig til at blive ved.

Jeg kan nu løbe uden pauser, og jeg er slet ikke træt på samme måde, når jeg kommer hjem. Det er skønt!



	FØR	EFTER
Taljemål	82 cm	76,2
Vægt	80,5 kg	71,3 kg



Michelle's MAVE BOOT CAMP

Dit træningsprogram

Træning i fitnesscenter

Træningsprogrammet består bl.a. af tre dages træning i dit fitnesscenter. Træn fx mandag, onsdag og fredag.

Der er 10 øvelser i alt – de passer sammen parvis (A + B). Når du har udført et sæt øvelser, skal du lave to minutters fri konditionstræning. Her er det meningen, at du skal få pulsen op med en cardiomaskine.

Eksempel: Udfør øvelse 1A + 1B to gange. Løb så to minutter på løbebånd (eller ro). Udfør herefter øvelser 2A + 2B to gange osv.

■ **De første fire uger** skal du lave 2 sæt a 15 gentagelser. Det betyder, at du i hvert pas skal lave A-øvelsen 15 gange, derefter skifter du over til at lave B-øvelsen 15 gange – og så gentager du det hele en gang. Hver øvelse køres altså igennem to gange.

■ **Efter fire uger** skal du gerne tage mere vægt på i øvelserne og lave 3 sæt a 12 gentagelser.

■ Når du veksler mellem styrke- og konditionsøvelser, slår du flere fluer med ét smæk, og træningstiden bliver begrænset. Afvekslende, hård og intens træning er mavedelens værste fjende – og derfor *din ven!*

■ Træning i det fri

På de fire ugedage, hvor du holder fri fra fitnesscentret, skal du enten løbe, cykle, svømme, ro eller gå i rask tempo i 30-60 minutter om dagen. På den ugentlige hviledag er det en god idé at gå en rolig tur.

SÅDAN SKAL DU TRÆNE



1.

1A: Squat på bænk med vægt

Udgangspostion: Stil dig foran en bænk med en vægt i hænderne og med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Bevægelse: Sæt dig ned, så din numse knap rører bænken, og pres herefter fra på hælene, og kom op til udgangspositionen igen.

NB! Hav altid hælene i gulvet, og sug navlen ind mod rygsøjlen.

OPVARMNING:
8 minutter på romaskinen eller crosstrainer.

**FÅ PULSEN
OP I 2 MIN.,
HVER GANG DU
ER FÆRDIG MED
ET ØVELSESPAR**



1B: Wood chop i kabeltræk

Udgangspostion: Hold håndtaget i den hånd, der er længst væk fra maskinen, og placer den anden hånd ovenpå. Stå med stor afstand mellem fødderne og med vægten på benet, som er tættest på håndtaget.

Bevægelse: Træk håndtaget ned til modsatte knæ, og skift vægten over på modsatte knæ. Kørs langsomt op til udgangspositionen igen.

NB! Spænd altid i maven – den skal hjælpe dig med at flytte håndtaget – og roter så lidt i hoften som muligt.

2. 2A: Lunges med en håndvægt i hånden

Udgangsposition: Stil dig med højre ben strakt foran det andet. Stå på hælen på den forreste fod og på forfoden på den bageste fod. Hold en håndvægt i venstre hånd.

Bevægelse: Bøj i forreste ben, så bageste knæ kommer tættere på jorden. Du skal have lige meget vægt på begge ben. Når du er cirka en centimeter over gulvet med bageste knæ, kører du op til udgangspositionen igen.

NB! Skyd brystet frem og skuldrene tilbage. Husk at lave øvelsen med det andet ben forrest også.



2B: Kabeltræk og triceps curl i kabel

Udgangsposition: Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, ansigtet vendt ind mod kablet, og hold stangen i strakte, løftede arme. Bøj en smule i dine knæ.

Bevægelse: Kør armene strakt nedad – så langt, du kan komme. Bøj i underarmene, så hænderne kommer op til skuldrene. Kør herefter stangen nedad til strakte arme, og kør herefter op til udgangspositionen igen.

NB! Spænd op i maven, og hold overkroppen oprejst.



3A: Mavebøjning med etbens løft

Udgangsposition: Læg dig på ryggen med strakte ben og armene krydset over brystet.

Bevægelse: Kør overkroppen fri fra gulvet, samtidig med at det ene ben følger med. Når du ikke kan komme længere op uden at miste spændingen i maven, kører du langsomt ned til udgangspositionen igen. Løft nu det andet ben, og gentag.

NB! Kør langsomt ned til udgangspositionen.

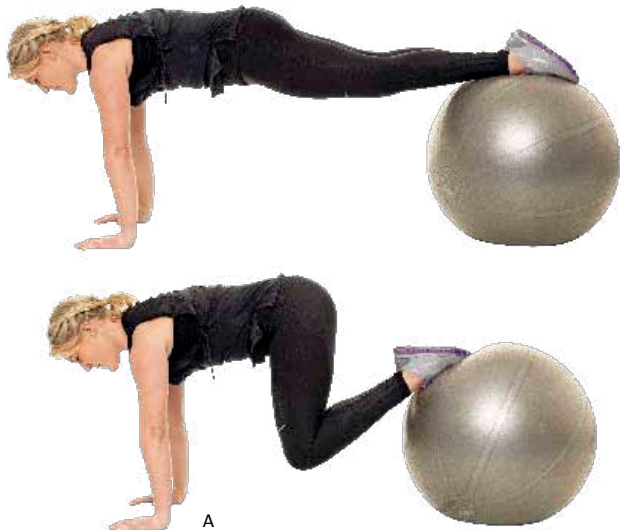
3. 3B: Russian twist med medicinbold

Udgangsposition: Sæt dig på numsen med benene løftet og en medicinbold i hænderne. Sid med en ret rygsøjle.

Bevægelse: Kør bolden fra side til side, samtidig med at du holder startpositionen med benene løftet. Lav bevægelserne så store som muligt.

NB! Stop øvelsen, hvis du falder sammen i rygsøjlen.





4.

4A: Jackknives på stor bold

Udgangsposition: Læg benene på bolden, samtidig med at hænderne er placeret i gulvet i linje med skuldrene. Hold kroppen helt lige med strakte ben.

Bevægelse: Træk nu bolden ind under dig ved at bøje i dine knæ og spænde op i maven. Du må gerne skyde numsen lidt opad.

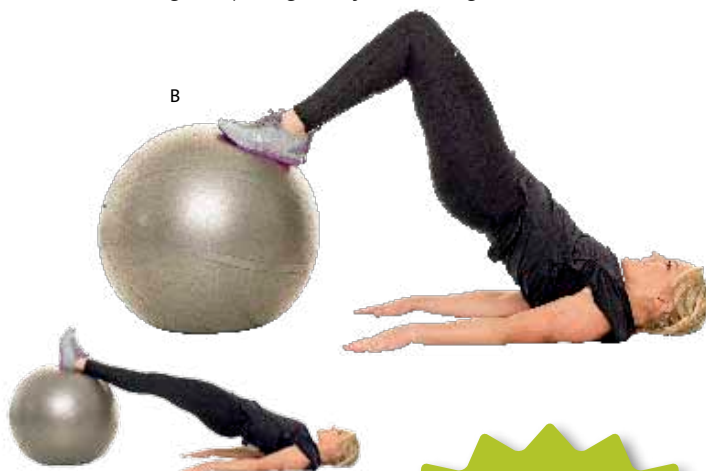
NB! Stop øvelsen, hvis du begynder at svaje i lænden.

4B: Bro med boldindrul

Udgangsposition: Læg dig på ryggen med benene på bolden og armene ned langs siden. Løft numsen fra gulvet, så din krop er i en lige opadgående linje.

Bevægelse: Skub hoften opad, mens du kører bolden ind mod dig. Kør langsomt ned til udgangspositionen igen.

NB! Skub godt opad og så højt som muligt.



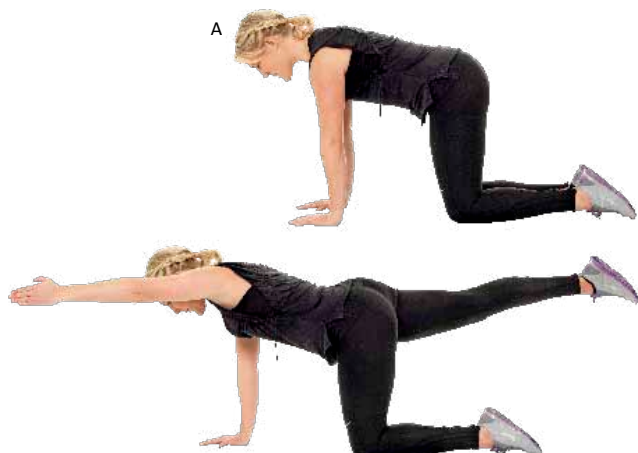
5.

5A: Diagonalløft

Udgangsposition: Stil dig på knæ og hænder med hænderne lige under skuldrene og med 90 graders bøjning i hoften.

Bevægelse: Løft modsatte arm og ben, indtil de er i højde med din rygsøjle. Tænk på at gøre dig selv så lang som muligt ved at strække din løftede arm og dit løftede ben. Bevæg din rygsøjle og hofte så lidt som muligt.

NB! Sug navlen ind til rygsøjlen, og tænk på, at du har 10 glas vand på ryggen, du ikke må tabe.



5B: Planke med træk med håndvægte

Udgangsposition: Stil dig på hænder og fødder i udstrakt position. Hold en håndvægt under hver hånd.

Bevægelse: Løft den ene håndvægt op til ydersiden af brystet, og sænk den langsomt ned til udgangspositionen igen.

NB! Hold din hofte så rolig som muligt.



SE ØVELSERNE PÅ FILM!

Er du I FORM-abonnet? Så kan du se Michelle udføre øvelserne på iform.dk/farvel-mavedelle

NEDKØLING:
5 minutter på løbebånd, cykel, romaskine eller Crosstrainer.

Michelle's MAVE BOOT CAMP

SÅDAN SKAL DU SPISE

En ny livsstil – ikke en slankekur

Når din mave efter de første otte uger er svundet ind, kan du dog løsne lidt op for retningslinjerne og begynde at spise nogle af de madvarer, du savner allermost. Du kan også finde nye måder at træne på.

DE 9 GRUNDPILLER I MICHELLES FLAD MAVE-KOSTPLAN

1. Hold fingrene fra de mest stivelsesrige kulhydrater

Det gælder både brød (også rugbrød og knækbrød), riskager, kager, kartofler, pasta, ris, boller, havregryn, myslis osv.

2. Undgå sukker

Fx kager og slik, læskedrikke, is og andre søde desserter, tørret frugt og forarbejdede madvarer, som indeholder skjult sukker. Savner du den søde smag, så sød i stedet din mad med stevia, et naturligt sødemiddel, som søder 200-300 gange mere end almindeligt sukker. Undgå kunstige sødemidler.

3. Sammensætning af dine måltider

Dagens måltider skal bestå af protein, fedtstof og grønsager. Se portionsstørrelser og prioriteringslister på næste side.

4. Nul kalorietælling og madvejning

På siden overfor kan du se, hvor meget protein og fedt du skal have pr. måltid. Du bliver måske nødt til at veje et kyllingebryst eller en frikadelle til at begynde med, men med tiden lærer du at sjesse dig frem til vægten ud fra størrelsen. Og så kan du godt gemme køknevægten væk. Dit vægttab falder ikke til jorden, hvis du kommer til at spise 10 gram for meget eller for lidt.

5. Drik masser af vand i løbet af dagen

Start morgenen med at drikke en halv liter vand, da du er dehydreret efter nattens "faste". Drik også rigeligt vand resten af dagen. Hvis du er dehydreret i løbet af dagen, daler dit stofskifte, du får svært ved at komme ned i vægt, og du vil være træt.

6. Drik kaffe i moderate mængder, og drik løs af te

Du må drikke al den te, du vil. Og du må drikke 2-3 kopper kvalitetskaffe om dagen, men drik gerne den sidste kop inden klokken 15.00, så koffeinen kan nå at komme ud af din krop inden sengetid. Kostomlægningen og dine nye træningsvaner tærer på kroppen, så den har brug for natten til at bygge sig op og give dig overskud og energi til at træffe sunde valg for dig selv – dag efter dag.

7. En smule alkohol er okay

Du kan drikke alkohol, fx et godt glas rødvin, til ét eller flere af dine fire "syndemåltider" (se punkt 8) eller i stedet for "den syndige mad". Alkohol får dig nemlig til at spise mere og hæmmer din fedtforbrænding.

8. Gå efter de ubehandlede fedtstoffer

Vælg de typer, der har fået så lidt behandling som muligt. Fx rigtigt smør, koldpressede olier, fx olivenolie, rapsolie, valnøddolie eller hørfrøolier, og suppler med nødder, kerner og frø.

9. Fire "syndemåltider" undervejs er tilladt

For at gøre det mere overkommeligt foreslår vi, at du giver dig selv fire "syndemåltider" i løbet af de otte uger. Her må du spise det, du plejer, og det, du savner allermost. Fx en bolle med smør, slik eller en skål havregryn til morgenmad. Resten af tiden skal du dedikere dig hundrede procent til kost- og træningsprogrammet for at se de bedst mulige resultater med mavfedtet.

PÅ IFORM.DK/FAR-VEL-MAVEDELLE KAN I FORM-ABONNENTER SE FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

SÅDAN SKAL DU SPISE – MÅLTID FOR MÅLTID

Før morgenmad

- En spiseskefuld fiskeolie. Fiskeolien hjælper dig med at holde sulten i snor og beskytter dig bl.a. mod at få desperat lyst til noget sødt om eftermiddagen.
- En halv liter vand efter fiskeolien.

Morgenmad

- En portion protein fra 1. prioritet.
- En portion fedtstof.
- Grønsager ad libitum fra 1. prioritet.
- Evt. ét stykke frugt.

Frokost

- En portion protein fra 1. prioritet.

- En portion fedtstof.
- Mindst halvdelen af tallerkenen skal være grønsager fra 1. prioritet.

Aftensmad

- En portion protein fra 1. prioritet.
- En portion fedtstof.
- Halvdelen af tal-

lerkenen skal være grønsager fra 1. prioritet – 2.-prioritetsgrønsagerne må du kun spise tre gange om ugen.

Mellemmåltider

- Grønsager eller frugt.
- Lidt protein eller fedtstof til det grønne.

- Lyt til din sult: Ikke alle kvinder har brug for et (stort) mellemmåltid i løbet af dagen.



Anja og de to andre deltagere er enige om, at kostplanen umiddelbart så lidt krævende ud. Men ingen af de tre kvinder har savnet noget eller haft svært ved at finde den kreative side frem i køkkenet – tværtom!

HVOR STOR ER EN PORTION?

1 portion **protein** svarer ca. til:

- 125-150 gram fjerkræ
- 125-150 gram oksekød
- 125-150 gram fisk
- 200 gram skaldyr
- 2-3 æg

1 portion **fedtstof** svarer ca. til:

- 1 spsk. olie
- 1 tsk. nøddesmør (med lidt top og uden sukker i)
- 1 tsk. (med lidt top) rigtigt smør
- 1 tsk. (med lidt top) kokosolie
- 20 gram feta (ikke light)
- 1 skive 45%-ost
- 10 nødder (paranødder: kun 5 stk.)
- 1½ spsk. frø eller kerner
- ½ avocado

Det kan du spise i stedet for pasta & co.:

I stedet for **PASTA**: Revet squash (vredet tør), fintsnittet kål, babyspinat, strimlede, grønne bønner eller finstrimlet salat.
 I stedet for **RIS**: Blomkål eller broccoli kørt igennem en foodprocessor.
 I stedet for **BRØD**: Squash skåret på langs, spidskål eller andre kålblade.
 I stedet for **LASAGNEPLADER**: Stegte auberginer, svampe eller squash.

Råvarer med 1. og 2. prioritet

For at styre dit madvalg i den retning, der giver størst resultat på taljemålet, har vi lavet prioriteringslister over frugt, grønt og proteinkilder.

Prioritetsliste for frugt

Du må spise to stykker frugt om dagen. Frugterne på 2.-prioritets-listen må du maksimalt spise én af hver anden dag.

1. prioritet	2. prioritet
Æble Grape Appelsin Nektarin Melon Blåbær, brombær Jordbær, hindbær Kiwi Polemo Granatæblekerner	Banan Ananas Mango Papaja Vindruer Sharon



Prioritetsliste for grønsager

Til hovedmåltiderne må du spise løs af grønsager fra 1.-prioritets-listen. Grønsagerne på 2.-prioritets-listen må du spise tre gange om ugen.

1. prioritet	2. prioritet
Broccoli Agurk Asparges (friske) Blomkål Kål, fx spidskål, rødkål, rosenkål, grønkål eller hvidkål Peberfrugter Tomater Salat: Romani, cosmopolitan, kinakål m.m. Spinatblade Bladselleri Bønnespirer Grønne bønner Fennikel	Gulerødder Sweet potatoes Rødbeder Jordskokker Pastinak Persillerod Ærter Majs



Prioritetsliste for protein

1. prioritet	2. prioritet
Fisk Kød Fjerkræ Skaldyr Æg	Hytteost Skyr Græsk yoghurt med 2 % fedt Ost Kvark

