



DEL 1: Kom godt i gang – på din måte

DEL 2: Hold stand – og gå ned i vekt

DEL 3: Lær deg å temme søtsuget

DEL 4: Kom helt i mål

BESTEM SELV

HVORDAN DU SKAL NED I VEKT

Endelig kan du bli kvitt overflødige kilo helt uten omstendelige oppskrifter og kjedelige treningsprogrammer.

Her styrer du maten og treningen selv, og så hjelper vi deg hele veien enten du vil gå ned 5, 10, 15 eller enda flere kilo.

Januar er full av tvilsomme slankeprosjekter som lover utrolige resultater, men i siste instans etterlater de deg sliten, slukøret og med uforandret vekt. Derfor har vi I FORM utviklet den store FLEKSI-kuren, som på en enkel og effektiv måte hjelper deg i gang med vekttapet og sikrer at du selv bestemmer hva du skal spise og hvordan du skal trene. Vi har virkelig lagt oss i selen for å skape en kur som både er såre enkel og ytterst effektiv, slik at den fungerer for alle. Og i tillegg kan den tilpasses både humøret og temperamentet.

Når alt kommer til alt, er oppskriften på en vellykket vektreduksjon å skape et daglig kaloriunderskudd. Det er et enkelt regnestykke som går opp ved å redusere kaloriinntaket og øke kaloriforbruket. Så langt er alt vel. Men det er først når du får kombinert maten og treningen på en optimal måte at du for alvor får resultater, og derfor kan du se fram til at vi i de neste utgavene hjelper og motiverer deg til å være litt mer i bevegelse, og hjelper deg med å sette sammen

slankemat som både metter godt og får fart på stoffskiftet. Samtidig får du mange råd og god veiledning, som øker forståelsen for hvordan du kan trykke på de riktige knappene for å holde motivasjonen oppe.

Resultatet av å hoppe på FLEKSI-kuren er at du går ned opptil én kilo i uken. Men hvordan vet du i det hele tatt om du behøver å gå ned i vekt? Det er det i bunn og grunn mange svar på. Kanskje du bare merker at klærne sitter litt for stramt nå på nyåret. Eller du begynner å bli litt misfornøyd med det du ser i speilet. Begge deler kan indikere at et vekttap kan være på sin plass. Rent klinisk er det fortsatt kroppsmasseindeks (KMI) som er den offisielle rettesnoren for om man er overvektig. Du kan teste deg selv på høyre side, hvor vi også kommer med et litt annet syn på overvekt. Så la oss komme i gang. □



Livvidden bør være maksimalt 88, og helst under 80 centimeter.

Skriv ned vekten din uke for uke, så du kan følge med på utviklingen.

TEST DEG SELV

ER DU OVERVEKTIG?

Du regner ut KMI-en din ved å ta din kroppsvekt i kilo og dele to ganger med din høyde i meter.

En som veier 75 kilo og er 1,65 meter høy, finner for eksempel KMI-en sin slik:

75 KG	/	1,65	/	1,65	=	27,5
Vekt		Høyde		Høyde	KMI	

DIN KMI:

18,5–25 = Normalvektig

Over 25 = Overvektig

Over 30 = Svært overvektig

Grensen går ved 25, så har du en verdi over dette, er du i kategorien overvektig. KMI har den svakheten at den ikke tar hensyn til muskelmassen eller hvor fettete befinner seg. Derfor kan det være mer relevant å måle livvidden.

LIVVIDDEN:

Over 80 cm = Litt overvektig

Over 88 cm = Overvektig

Midjemålet gir en god pekepinn på om du bør gå ned i vekt. Ifølge offentlige anbefalinger bør kvinner helst holde seg under 80, og i hvert fall under 88 centimeter. En tommelfingerregel er at hver centimeter du skal ned, krever en vektreduksjon på én kilo. På den måten kan midjemålet vise omtrent hvor mange kilo du bør gå ned.

EN SLANKEGUIDE



Vi har utviklet FLEKSI-kuren i samarbeid med ernærings- og treningseksperter Martin Kreutzer. Den er helt fri for vanskelige oppskrifter og kjedelige treningsprogrammer.



MATPLAN

5 tips til perfekt slankemat

En slankekur handler ikke utelukkende om å spise mindre og trene mer. Hvis du velger den riktige typen mat, vil du føle deg mettere gjennom hele dagen. Følg tipsene nedenfor, så er du allerede godt på vei mot færre kilo.

Øk proteininntaket med for eksempel skyr, som metter lenge.

1

2

Sørg for at hver munnfull metter maksimalt

Det er ikke gøy å gå rundt og være sulten når kaloriinntaket skal holdes nede. Så spis mer proteiner. Undersøkelser viser at proteiner i kjøtt, fisk, fjærkre, egg, ost, skyr, tørkede bønner og linser, gjør at måltidet hviler i magesekken, slik at du føler deg god og mett lenge etter at du har spist. En ekstrasbonus ved proteinene er at det tar ganske lang tid å fordøye dem, og dermed øker forbrenningen.

Grove grønnsaker

saker som hodekål, brokkoli, blomkål, erter og bønner fyller godt i magen uten å bidra med på langt nær like mange kalorier som pasta, ris og poteter. Særlig grove grønnsaker gir deg dessuten litt å tygge på, noe som i seg selv øker metthetsfølelsen. Husk å bruke litt fett i maten. Det gir bedre smak, hjelper kroppen med å ta opp næringsstoffer, og gjør at du blir mettere. Litt fett kan være for eksempel én skje olje–eddikdressing, en halv avokado eller litt parmesan.

Lær deg å velge bort

Det skjuler seg veldig mange dumme kalorier utenom måltidene – eller på slutten av dem. Husk at alt teller, også den lille håndfullen med nøtter og den sunne frukten du spiser om ettermiddagen. Et godt tips under FLEKSI-kuren er bare å spise ved måltidene, og ingenting mellom dem. Hvis du planlegger å spise tre hovedmåltider og to–tre små mellommåltider per dag, får du mat hver tredje time, og da får kroppen ro til å forbrenne litt fett mellom dem.



iFORM 2/2017

**Gjør kuren
enda enklere
og morsommere**

Last ned appen vår,
som gir god oversikt, på
iformkostdagbok.no

SÅ VARIERT KAN DU SPISE

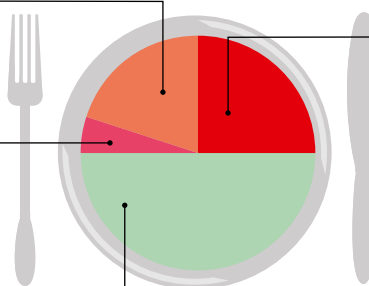
5 måltider – 1400 kalorier totalt. Vårt eksempel på en dagsmeny er basert på en kvinne som veier 75 kilo og har en relativt stillesittende jobb. Er du mindre eller større, kan du trekke fra 100 kalorier for hver 10. kilo du veier mindre, og eventuelt legge til 100 kalorier for hver 10. kilo du veier mer.

FROKOST	FORMIDDAG	LUNSJ	ETTERMIDDAG	KVELD
20 % av kaloriene	5 % av kaloriene	25 % av kaloriene	15 % av kaloriene	35 % av kaloriene
2 dl skyr med 100 g frukt, 15 mandler og en skvett akasihonning eller 2 egg, 1 skive rugbrød, 1 skive skinke og litt knaskegrønt.	1 frukt eller 1 grovt knekkebrød. 	En porsjon grov salat og 1 kyllingfilet eller annet magert kjøtt samt 1 skive rugbrød eller litt poteter, salat, ris eller pasta.	1 avokado og 1 grovt knekkebrød eller 1 banan og 25 mandler. 	1 pose wokgrønnsa- ker og 1 kyllingfilet (skåret i småbiter) frest i 1 ss olje + 50 g ris eller pasta (rå vekt).

EN PERFEKT PORSJON

20 % stivelseskilder,
f.eks. pasta. Men pass på
kaloriene og blodsukkeret.

5 % fettkilder.
Konsentrerte kalorier.
Litt er bra, men
pass på.



25 % magre proteinkilder.
Metter godt.

50 % grove grønnsaker.
Fråts i vei.

Derfor er vann så viktig.

Driker du ett glass vann
eller to før hvert måltid, blir
du raskere mett, ettersom
magesekken fylles.

3 → 4 → 5

Pass på de flytende kaloriene

Her gjemmer det seg en lang rekke skjulte syndere som er ekstra ille fordi de overhodet ikke metter. Merk at tre glass vin faktisk inneholder akkurat like mange kalorier som en plate Ritter Sport-sjokolade, og at én liter skummetmelk gir like mange kalorier som ¾ liter cola. Slukk tørsten med vann eller farris, te og kaffe, eller drikk en sukkerfri brus av og til hvis du blir helt overmanet av søtsug.



Gjør en feil, og reis deg igjen

Det er naturlig og helt greit å skeie ut av og til, og avvike fra idealplanen. Kunsten er å reise seg raskt igjen, prøve å lære av feilene, og framfor alt komme tilbake på rett spor. Vi anbefaler varmt at du allerede fra starten av planlegger et luremåltid i uken hvor du spiser noe du har veldig lyst på. Her kan du godt synde litt – innen rimelighetens grenser. Spis for eksempel et kakestykke eller litt godteri. Motivasjonsmessig er det kjempeviktig å ha slike kosetimer å se fram til.

Bruk øynene og tallerkenmål

For de fleste er det en umulig tanke å måle og veie all maten. I stedet kan du regulere måltidene ved å ta utgangspunkt i tallerkenen ovenfor. Tar du deg også god tid til å spise, og kjenner etter underveis om sulten er i ferd med å forsvinne, er du på god vei. Som en rettesnor er målet å slutte å spise når du ikke lenger er sulten, og IKKE når du føler deg mett, ettersom appetittreguleringen er omtrent et kvarter forsinket. Spiser du deg mett under måltidet, er du egentlig forspist når du reiser deg fra bordet.



I FORMS
FLEKSIKUR
DEL 1

TRENINGSPLAN

5 tips til slankende mosjon

Styrketrening er musklenes venn. De fleste vet godt at det er bra å trene styrke. Men visste du at det kan hjelpe deg med å gå ned mer? Uten styrketrening vil kroppen være tilbøyelig til å ofre muskelmasse når kaloriunderskuddet skal dekkes. Dermed mister du faktisk muskler. Men det kan du sette en stopper for ved å trene styrke et par ganger i uken, for da passer kroppen på musklene og nøyer seg med å forbrenne fett.

1



Pass på blodsukkeret. Kjør du på for hardt med treningen, kan du bli for sulten. Det er svært individuelt hvordan vi reagerer, men det er ingen grunn til å gjøre slankekur hardere enn nødvendig. Hvis du kjenner at hard kondisjonstrening, som løping og spinning, øker matlysten, så eksperimenter med mer lavintensiv trening, som raske spaserturer.

2

Mange bekker små. Hvert eneste minutt teller, så fordel gjerne mosjonen på flere omganger, og tenk på deg selv som en som er mye i bevegelse. Foruten å trene, så husk trappene, handleturene, transportetappene til og fra jobb, samt alle mulige andre daglige aktiviteter i hverdagen.

3



Trening om morgenen er mer effektivt. Hvis du får det til, er det godt å trene før frokost. Trening på fastende hjerte er nemlig gunstig for fettforbrenningen, dermed får du enda mer ut av treningen.

4

Varier treningen. Særlig hvis du vil trene mye, er det viktig ikke å ødelegge kroppen, og her er variasjon nøkkelen. Som en tommelfingerregel bør du ikke drive med hard kondisjonstrening flere dager i strekk. Det samme gjelder styrketrening. Fyll heller på med raske spaserturer, yoga, pilates eller rolig svømming og andre former for relativt avslappet mosjon.

5

Styrketrening sikrer at du mister fett og ikke muskler.

**Få god oversikt
over treningen**

Med appen får du
masse hjelp, så sjekk
iformkostdagbok.no

SÅ FLEKSIBELT KAN DU TRENE

Et av poengene med FLEKSI-kuren er at du bestemmer det meste selv. Derfor gir vi deg ikke et fast treningsprogram, men i stedet full valgfrihet. Nedenfor ser du omtrent hvor mange kalorier du forbrenner hvert minutt du er i bevegelse.

MOSJONSFORM	DIN VEKT					
	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
LØPING	11 kcal/min	13 kcal/min	15 kcal/min	17 kcal/min	19 kcal/min	21 kcal/min
PUMP/SIRKELTRENING	6 kcal/min	7 kcal/min	8 kcal/min	10 kcal/min	11 kcal/min	11 kcal/min
GANGE	4 kcal/min	5 kcal/min	5 kcal/min	6 kcal/min	7 kcal/min	7 kcal/min
SYKLING	8 kcal/min	9 kcal/min	11 kcal/min	12 kcal/min	13 kcal/min	14 kcal/min
LANGRENN	8 kcal/min	9 kcal/min	11 kcal/min	12 kcal/min	13 kcal/min	14 kcal/min
POWERWALKING	6 kcal/min	7 kcal/min	9 kcal/min	10 kcal/min	11 kcal/min	12 kcal/min
BRYSTSVØMMING	10 kcal/min	12 kcal/min	13 kcal/min	15 kcal/min	17 kcal/min	18 kcal/min
SPINNING	9 kcal/min	10 kcal/min	12 kcal/min	13 kcal/min	15 kcal/min	16 kcal/min
STYRKETRENING	6 kcal/min	7 kcal/min	8 kcal/min	9 kcal/min	10 kcal/min	11 kcal/min
POWER YOGA	6 kcal/min	7 kcal/min	8 kcal/min	9 kcal/min	10 kcal/min	11 kcal/min
GYMNASTIKK/TURN	4 kcal/min	5 kcal/min	5 kcal/min	6 kcal/min	7 kcal/min	7 kcal/min
STEP	7 kcal/min	8 kcal/min	9 kcal/min	10 kcal/min	11 kcal/min	13 kcal/min
DANS	5 kcal/min	6 kcal/min	7 kcal/min	8 kcal/min	9 kcal/min	10 kcal/min

Det er snakk om generelle verdier som varierer avhengig av hvor hardt du tar i når du trener.

EKSEMPEL PÅ EN TRENINGSUKE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1 time gruppetrening på senter	½ time rask gange i lunsjpausen	1 time gange etter arbeidstid	½ time rask gange i lunsjpausen	1 time styrketrening	50 minutter spinning	1½ time rask spasertur
Forbrenner 500 kcal	Forbrenner 200 kcal	Forbrenner 400 kcal	Forbrenner 200 kcal	Forbrenner 300 kcal	Forbrenner 500 kcal	Forbrenner 600 kcal



KALORIPLAN

Slik får du kontroll over kaloriene

Hvis du vil gå ned én kilo i uken, må du ha et daglig underskudd på ca. 1000 kalorier. Og logisk nok halvparten hvis målet er en halv kilo i uken. I gjennomsnitt forbrenner man 1950 kalorier om dagen bare ved å bruke kroppen, drive med kontorarbeid og småsysler. Det betyr at du går ned ca. én kilo hvis du bare får i deg 950 kalorier om dagen. Det vil imidlertid de fleste bli fryktelig sultne av, og mosjon er avgjørende her. **Derfor anbefaler vi at man i snitt trener bort ca. 400–500 kalorier om dagen,** så man kan gå ned én kilo i uken selv om man spiser de anbefalte 1400 kaloriene per dag. Nedenfor ser du hvordan du enkelt holder regnskap med alt sammen.

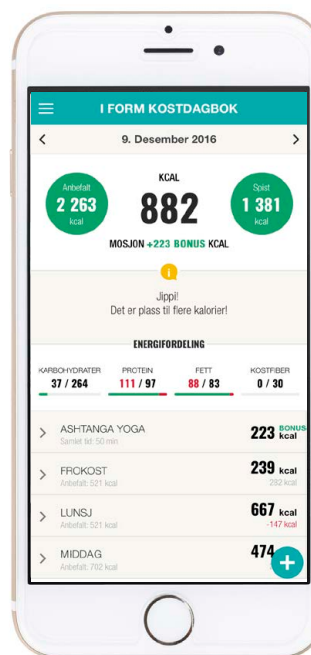


MED BLYANT

Det er viktig at du skriver ned ditt kaloriforbruk og -inntak for å ha full oversikt. Du kan enten skrive det inn i et skjema som det nedenfor eller bruke I FORMs kostdagbok, som er en smart app som hjelper deg med å holde orden på alt.

EKSEMPEL PÅ EN DAG			
MAT		TRENING	
	kcal		kcal
Frokost		F.eks. løp, 40 min	
Formiddag			
Lunsj			
Ettermiddag			
Kveld			
Kalorier totalt	A	Kalorier totalt	B
A minus B			=
Hvilestoffskifte + daglige gjøremål (grunnforbrenning)			– 1950
Samlet kalorimengde per dag			=

MED KOSTDAGBOKEN

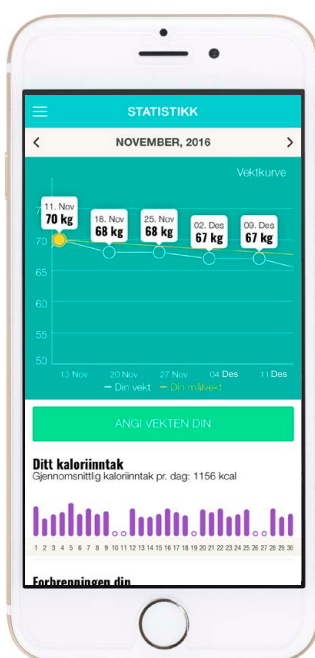


Last ned I FORMs kostdagbok

Kostdagboken er et verktøy som gjør det lett å holde styr på kaloriene. Kostdagboken beregner automatisk hvor mange kalorier du bør innta i forhold til hvor mye du veier og hvor mye du har lyst til å gå ned i vekt. Opprett en gratis profil på iformkostdagbok.no, og gå deretter inn på iTunes eller Google Play og last ned appen vår. Som abonnent kan du bruke kostdagboken helt gratis i tre uker. Alle andre kan prøve den gratis i fem dager.



Husk å få med alt – på begge sider av regnestykket. Hvert eneste flittige treningsminutt, men også hver eneste skive du har spist skal føres inn i skjemaet, på en blokk – eller enda bedre – tastes inn i I FORMs kostdagbok. Undersøkelser viser at det er mye lettere å oppnå en vektreduksjon hvis du er nøye med å telle kalorier.



Ta kontroll over maten

Appen inneholder mer enn 150 000 forskjellige matvarer og 150 treningsformer som gjør at du raskt og enkelt kan anslå ditt daglige kaloriinntak. På bakgrunn av måltidene og treningsøktene du oppgir, regner kostdagboken ut om kaloriinntaket er i balanse. Har du fått i deg for mange kalorier i løpet av dagen, forteller kostdagboken hvor mange minutter du må bevege deg for å forbrenne de ekstra kaloriene.



Finn oppskrifter for enhver smak

I kostdagbokens store oppskriftsunivers er det retter for enhver smak og behag. Gå på oppdagelsesferd i mer enn 800 kalorifattige oppskrifter, og få inspirasjon til alt fra sunne vegetarretter til snacks og desserter.

Neste nummer:

I del 2 av FLEKSI-kuren får du mange nye tips. Her skal det blant annet handle om hvordan du opprettholder motivasjonen.