



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

LÆR DEG Å TEMME SØTSUGET – OG GÅ NED FLERE KILO

Det er nå, etter halvannen måned med FLEKSI-kuren, at de nye vanene begynner å gjøre ting lettere i jakten på en jevn vektreduksjon. **Men det er også nå risikoen for gå i sukkerfellen er stor.** Her kan du lese hvordan du unngår det.

Har du vært med helt fra start, har du allerede holdt på med kuren i seks uker. Flott at du henger med fremdeles! Dette tidspunktet er som regel kjennetegnet av synlige og målbare resultater, men også av en viss form for slitasje, fordi den første euforien er i ferd med å legge seg og alle slankevaner er blitt mer rutinepregede.

I denne perioden vil de aller fleste kjenne at søtsuget begynner å melde seg og forsøker å lokke deg i fellen på tidspunk-

ter hvor du definitivt ikke hadde tenkt å stappe i deg noen tomme kalorier. Hvis du først gir etter, kan det få katastrofale følger for slankekur. For etter den første lille godtebiten følger plutselig den neste, og før du vet ordet av det er hele skålen eller potetgullposen tom ...

Samtidig, og det er her det for alvor begynner å bli problematisk, følger det ofte med en real dose dårlig samvittighet og oppgitthet, fordi det kan føles som om alt det harde arbeidet med kuren er helt bortkastet. Det er det selvfølgelig ikke, men følel-

sen sitter i kroppen som en bentent torn, og risikerer å undergrave alle de gode tiltakene du har satt i gang de siste ukene.

Selv om det er fullt mulig å gjøre en feil og reise seg og begynne på nytt, er den beste beskyttelsen mot søtsuget å holde fingrene unna godteskålen, bortsett fra de gangene du med fullt overlegg unner deg noe søtt, og her har du flere verktøy til rådighet. Viljestyrke er et av dem, men det finnes også mange andre muligheter for å temme søtsuget, som du kan lese om på de neste sidene. □

Du må gå i omtrent tre timer for å forbrenne et stykke bløtkake.

3 SMÅ MÅLTIDER SOM FJERNER SØTSUGET

Hvis du ikke orker å ta opp kampen, så gi litt etter for søtsuget, men slik at det fremdeles er du som har styringen. Ved å bevare kontrollen over «utskeielsen» slipper du dårlig samvittighet og kan glede deg over de tre valgene nedenfor, som er fulle av sunne saker og relativt kalorifattige.

SUNN FRUKTSALAT

Lag en fruktsalat av frukt i små biter, med en topping av skyr med litt vanilje. Dette er et ordentlig måltid som egner seg godt til kvelder hvor du både føler sult og er sugen på noe søtt. Skyren metter godt, mens frukten bidrar med litt søtt, samtidig som du får fiber og styrkende antioksidanter. Er du virkelig sugen, kan du tilføje bitte litt sirup.



LAKRISTE OG DRUER

Lakristen er naturlig søt uten at den rommer en eneste kalori. Hvis du spiser en håndfull frosne druer til, får du noen kalorier, men likevel bare en brøkdel av det du får hvis du spiser for eksempel vingummi. Konsistensen skjemmer bort sansene, og selv om du nøyer deg med en beskjedne mengde, byr de på stor tilfredsstillelse.



MØRK SJOKOLADE

En god mørk sjokolade med et kakaoinnhold på rundt 70 prosent, er en ypperlig måte å tilfredsstille søtsuget på. Spis sjokoladen mens du fokuserer hundre prosent på hver eneste lille bit, og kjenn hvordan aromastoffene fordeler seg i hele munnen. Kjenn hvordan den forsvinner ned gjennom spiserøret, og hvordan den legger seg i magen.



5 tips som demper søtsuget

1 → 2 → 3

Spis et lite måltid før du kjenner suget

Spesielt om ettermiddagen skyldes søtsuget ofte at blodsukkeret stuper når lunsjen er fordøyd. En skive rugbrød med et hardkokt egg eller litt skyr som mellommåltid en halvtime før søtsuget pleier å melde seg, er gjerne alt som skal til for å stanse det. Men ikke spis for mye, ellers er du like langt.



Tenk på noe annet

Søtsuget er gjerne situasjonsbestemt og dukker opp når du for eksempel sløver foran tv-en, kommer deg gjennom den siste timen på jobben eller er på bensinstasjonen. Du kan ofte løsrive deg fra suget ved å bryte atferden, for eksempel ved å slå av tv-en og i stedet gå tur, fylle tanken på ubemannede bensinstasjoner eller bare finne på noe som trekker deg ut av de fristende omgivelsene. Hvis du kjenner at du egentlig bruker søtsuget for å kompensere for noe følelsesmessig, så ring en god venninne eller bestill en massasjetime.

Gjør plass til noen søte kalorier etter middag

Det er faktisk ganske naturlig å ha lyst på noe søtt etter middag, spesielt etter en ganske krevende dag. Du kan alltid prøve å introdusere litt søtt i hovedretten, men hvorfor ikke heller spise en litt mindre porsjon for å gi plass til noe søtt etter maten? Så lenge du har kontroll over suget, er det helt ufarlig, så her er det ingenting til hinder for å gi en anelse etter – så lenge det er plass i kalorieregnskapet.

SÅ FLEKSIBELT KAN DU SPISE – inklusiv søtsaker

Du får 5 måltider som gir totalt 1400 kalorier, og det inkluderer to søte utskeielser. Vårt eksempel på en dagsmeny er basert på en kvinne på 75 kilo som har en relativt stillesittende jobb. Veier du mer eller mindre, kan du grovt regnet legge til eller trekke fra 100 kalorier for hver 10. kilo du veier mer/mindre.

FROKOST	FORMIDDAG	LUNSJ	ETTERMIDDAG	MIDDAG
20 % av kaloriene	5 % av kaloriene	25 % av kaloriene	15 % av kaloriene	35 % av kaloriene
2 halve skiver rugbrød med peanøttsmør og syltetøy på den ene delen og bitte litt smør og brun- eller gulost på den andre delen.	1 hardkokt egg.	1 liten mager kjøttbit, for eksempel kyllingfilet, roastbeef eller skinke, sammen med et par hundre gram blandet råkostsalat, 1 spiseskje sennepsvinaigrette og 1/2 skive rugbrød.	SØT NYTELSE: 1 dl skyr blandet med litt vanilje samt 150 g frukt skåret i småbiter og 10–12 mandler på toppen.	150 g kalkun i småbiter eller kylling frest i 1 spiseskje rapsolje og blandet med 350 g wokgrønnsaker. SØT NYTELSE: 25 g god mørk sjokolade og 1 kopp god te.
				

Ta på deg joggeskoene og tren når du får lyst på noe søtt. Det demper suget!

4 → 5

Kompenser med litt luksus

I stedet for å gå amok i usunt godteri, så velg heller noe godt som virkelig er en nytelse for sansene. Ofte skal det ikke på langt nær like mye til av kvalitetssjokoladen eller -kaken, fordi smaken er så intenst aromatisk. Og selv om du kunne bli fristet til å spise store mengder, begrenser lommeboken utskeielsene på en helt naturlig måte.



Tren blodsukkervennlig

Det er lurt å trene når søtsuget melder seg, fordi du flytter fokus. Det aller beste er treningsformer som krever mye konsentrasjon, men også mer avslappede aktiviteter hjelper deg med å roe ned. Hard trening hvor svetten siler, øker derimot søtsuget. Du kan begrense effekten ved å få i deg litt karbohydrater til måltidet rett etter trening, for eksempel en skive rugbrød, litt pasta, ris eller poteter.

SENK INTENSITETEN med blodsukkervennlig trening

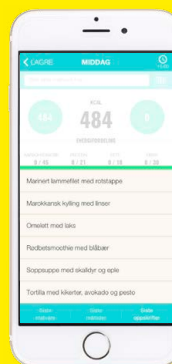
TRENINGSFORM	Forbrente kcal/min	Tenk på blodsukkeret
ROLIG LØPING	9	Trene blodsukkervennlig kan du gjøre på mange måter. Hvis du liker å løpe, sykle, gå langrenn og drive med andre intensive treningsformer, kan du enkelt justere dem ved å senke intensiteten. Som en tommelfingerregel bør du ikke trene hardere enn at pusten hele tiden er dyp og kontrollert.
BODYPUMP	7	
GANGE	5	
MOSJONSSYKLING	6	
POWERWALKING	7	
STYRKETRENING	7	
POWER-YOGA	7	
ASHTANGA-YOGA	6	
DANS	6	
TURN/GYMNASTIKK	4	

Det er snakk om generelle verdier som kan variere avhengig av hvor hardt du trener.



FÅ GOD OVERSIKT MED APPEN VÅR

Legg inn alt av mellommåltider og snacks i I FORM kostdagbok, så vet du alltid hvor mye du har å gå på – eller om du bør gå eller løpe en tur for å komme i kaloribalanse igjen. Opprett en profil på iformkostdagbok.no.



Neste nummer:

I 4. og siste del av FLEKSI-kuren handler det om hvordan du viderefører de gode vanene og holder den nye vekten.