



**NYHET**

**Matplan**

Slik skal du trene, og  
slik skal du spise  
**dag for dag**

## Din vinnerstrategi:

### Uke 1–3

**Kom godt  
i gang**

**FOKUS:** Få en god start på prosessen ved å finne en god rytme, slik at du raskt etablerer faste mosjons- og matvaner. Kickstart resultatene ved å være ekstra gjerrig med kaloriene nå i begynnelsen.

**I FORM nr 1/2011**

### Uke 4–6

**Øk  
intensiteten**

**FOKUS:** Nå skal du få mer fart på vektøktet ved å øke treningsdosen. Samtidig justerer du også kostholdet en anelse, slik at du får hjelp av maten til å gå ned de neste kiloene.

**I FORM nr 2/2011**

### Uke 7–9

**Stå på hele  
veien til mål**

**FOKUS:** For å komme i mål med det planlagte femkilosvektøktet, må du holde fast ved de gode intensjonene på treningssiden, mens du skrur ned kaloriinntaket et hakk til.

**I FORM nr 3/2011**

# Gå ned 5 kritiske kilo på 9 uker

Vekk med  
magefettet!



Har du for mye rundt magen, kan et vekttap på bare fem kilo gi stor helsegevinst. Glem slankekurer som tærer på muskelmassen og som ofte ender med fiasko. I FORM-ekspert Martin Kreutzer har skreddersydd et program som tar kål på det farlige fett og sikrer et varig resultat.

**N**å, i slankekurenes høysesong, vil mange kaste seg ut i prosjekter som gjør dem tykkere enn før. 19 av 20 dietter mislykkes fordi man (hvis man i det hele tatt har gått ned noe) legger på seg hele sulamitten igjen. Og ofte enda litt mer fordi man har mistet muskelmasse, og derfor forbrenner færre kalorier enn før. Slankekurer som bare handler om mat, er ubrukelige. Lov deg selv at du aldri noensinne skal utsette kroppen din for dem igjen.

Det kan imidlertid være mange gode grunner til å gå ned et par kilo eller fem. Men det er verken din forfengelighet, badevekt eller BMI alene som avgjør om du har noe å vinne på å kvitte deg med fem kilo. Og du kommer ikke utenom trening hvis du skal klare å holde den nye vekten etterpå. Så glem alt om

slankekurer i tradisjonell forstand. Å gå ned i vekt på en helsebringende, fornuftig måte handler om å kombinere den riktige maten med den riktige treningen. Det er nettopp et slikt program vi har skreddersydd til deg for de neste ni ukene.

#### Det farligste av alt

Helsemyndighetene bruker fremdeles BMI (kroppsmasseindeks) som målestokk for om nordmenn er overvektige eller ikke. Men forskning viser at man godt kan ha altfor mye farlig magefett selv med en BMI innenfor de anbefalte 18,5–25. Livvidden og forholdet mellom midje- og hoftemålet er en langt bedre rettesnor. Her hjemme har bl.a. slankefirmaet Grete Roede AS kombinert de to metodene i flere år. Ifølge fagkonsulent Unni Vade bruker de standar- ►

# 5 tips for et vellykket vekttap

## 1. Planlegg det perfekte tidspunktet.

Når du står overfor det stykket arbeid det er å gå ned fem kilo, gjelder det å treffe med timingen. For å lykkes med prosjektet, må du være motivert, og samtidig ha en kalender med plass til mer mosjon og sunnere måltider. Stresser du med alt mulig annet, har du ikke overskudd til å yte en ekstra innsats, og da er prosjektet dømt til å mislykkes.

Selvfølgelig er det plass til litt festligheter i ny og ne, men ser du allerede nå at arbeidet og private avtaler tårner seg opp, så utsett vekt-tapet en tid.

## 2. Finn din motivasjon.

Tenk nøye gjennom hvorfor du vil gå ned fem kilo – og hvorfor akkurat nå.

Det gjelder å være motivert allerede fra dag én, slik at du hele tiden har fokus på målet – særlig i de periodene du blir fristet til å fravike mat- og treningsplanen.

Skriv gjerne ned motivet på et ark, og heng det opp på et synlig sted, f.eks. på kjøleskapet. Informer også familien og venner om prosjektet, slik at de kan støtte deg hele veien, og hjelpe deg å holde fast ved de gode intensjonene hvis det butter litt.

## 3. Belønn deg selv!

Å ha en gulrot i sikte kan holde motivasjonen oppe, men da må den være av den riktige sorten. Gjør godteri, kaloririke kaker og alkohol til en sjelden belønning som spares til spesielle anledninger, og ros i stedet deg selv med utsikten til en tur på spa, en kveldstur med en venninne eller en god film.

Da nyter du fruktene av dine anstrengelser uten å ødelegge noe – og slipper å våkne med dårlig samvittighet etter en kveld med masse fet mat og smågodt. Men for all del: Det er selvsagt rom for litt søt hygge en gang imellom.

**Test deg selv**  
Regn ut din BMI og hofte/midje-ratio på [iform.nu](http://iform.nu).

## Trenger du å gå ned?

Hvis du er i tvil om hvorvidt du vil få en sunnere kropp av å slanke deg, så ta vår lille test. Kan du svare ja på ett eller flere av spørsmålene, vil du med stor sannsynlighet ha god nytte av å gå ned (minst) fem kilo.

- Måler du mer enn 80 cm (menn 94 cm) rundt livet?
- Har kroppen din en synlig epleform når du ser deg i speilet fra siden?
- Har du en BMI på over 25?
- Er hofte/midje-ratioen\* over 0,85 (menn 1,0)?
- Har du høyt blodtrykk eller kolesterol?
- Er du arvelig disponert for sukkersyke eller hjerte-karsykdommer?

\* cm rundt hoftene/cm rundt livet.



En liten pause fra gode vaner gir ny energi til å fortsette å leve sunt.

**4. Bytt strategi**  
Monotoni er din verste fiende når du vil ned i vekt, for kroppen er en mester når det gjelder å tilpasse seg én bestemt behandling. Trener og spiser du på samme måte i uke etter uke, økonomiserer den med kreftene, slik at du forbrenner stadig færre kalorier.

I nye undersøkelser der deltakerne vekslet mellom dager med få kalorier og dager da de spis-

te fritt, gikk de betydelig ned. Det understreker hvor viktig det er å variere strategien.

Mentalt blir det også mye lettere å holde dietten når du får variasjon, for ingen klarer å følge en plan slavisk mange uker i strekk. Tren på en ny måte en gang imellom, og ha én slankefri dag hver uke. Da gir du rett og slett kroppen et sjokk som stimulerer vektnedgangen.

► dene til Verdens helseorganisasjon for å avgjøre hvor helskadelig fett er reelt sett er.

En ny dansk undersøkelse viser at 66 prosent av kvinnene har en livvidde over de anbefalte 80 centimeterne. Her ligger BMI-en vanligvis i den øvre enden av normalen. Men det finnes også såkalt tynnfedme, hvor en person kan ha faretruende mye fett mellom innvollene selv om hun ser slank ut og har lav BMI. I Danmark gjelder dette anslagsvis 15 prosent av normalvektige kvinner. I likhet med andre overvektige, har de økt risiko for en rekke livsstilssykdommer. Fett mellom innvollene er nemlig svært aktivt. Det dannet farlige stoffer (adipocytokiner), som skaper kroniske betennelser, og øker risikoen for bl.a. blodpropp, diabetes, høyt blodtrykk, visse krefttyper samt demens.

Det betente magefettet er en tikkende bombe for helsen. Ved å kvitte deg med det overflødig, blir du sunnere som ved et trylleslag. Samtidig kan du glede deg over en helt ny kropp når du ser deg i speilet.

Magefettet har spesielt lett for å sette seg hvis du har arvelig tendens til epleform, og stresser mye og sover lite i en periode. Men det har også én stor fordel. Det er relativt enkelt å bli kvitt. De siste årenes forskning viser at en målrettet innsats gir resultater.

Hvis du allerede har prøvd å kvitte deg med ekstrakiloene uten hell, og derfor tenker at det er helt umulig, så gi slankestrategien vår en sjanse. Du må ikke avstå så mye. Du kan faktisk nyte livet samtidig som du kvitter deg med de strategiske kiloene. □

## 5. Gi deg selv litt pusterom

Gyver du løs uten pauser 10–12 uker på rad, risikerer du å gå helt tom. Du har større sjanse for å lykkes dersom du fra tid til annen unner deg en uke der du spiser litt ekstra og trener litt mindre. Så hvis du vil fortsette etter uke 9 i programmet, så ta en friuke først. På den måten lader du batteriene, og blir klar til å gå i gang med et par tøffere uker med få kalorier og mye aktivitet.

En ekstragevinst er at du forhindrer at kroppen går i dvale, noe som fort kan skje hvis du sparer på kaloriene over lengre tid.



WELLCOME IMAGES

Genforsker Cecilia Lindgren:

## Magefettet er viktigst å få bort

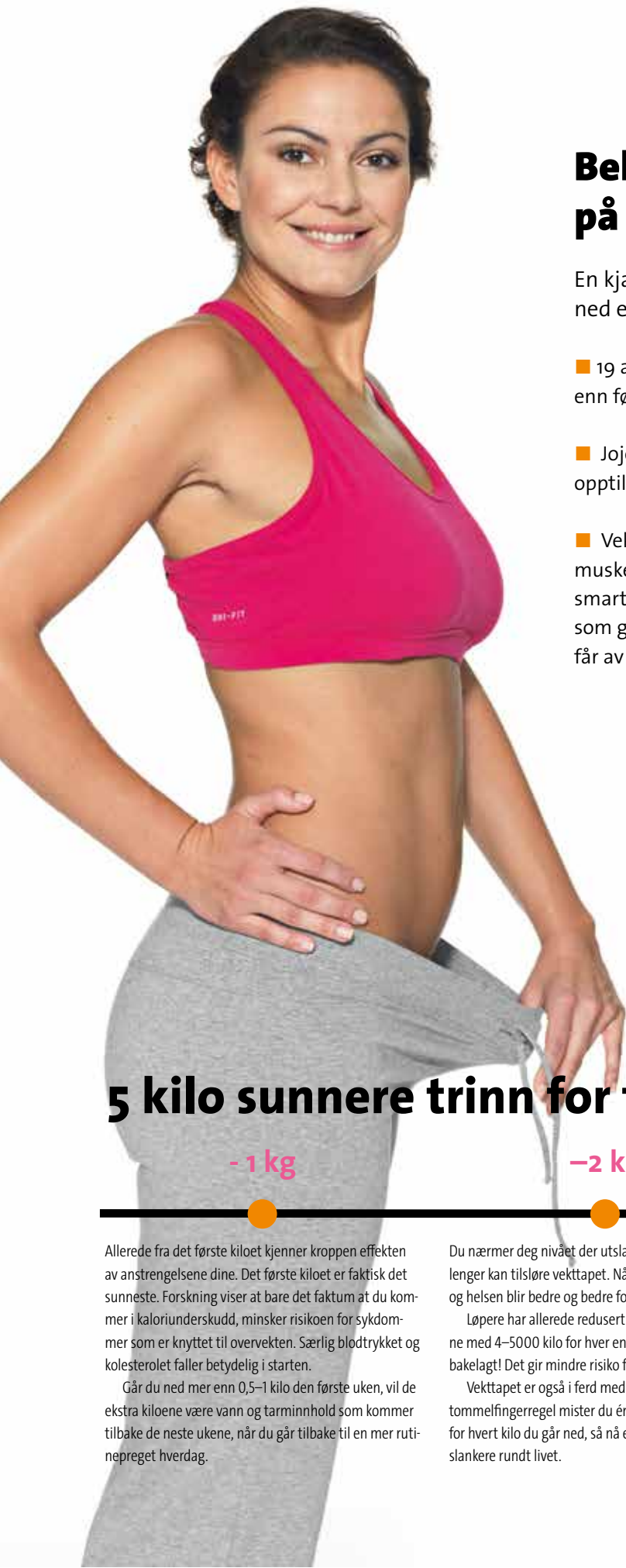
– Vi har lenge visst at epleform gir økt risiko for å utvikle hjertekarsykdommer, type 2-diabetes og visse krefttyper. Men nå har vi funnet ut at enkelte av genene som påvirker hvordan fett fordeles på kroppen, sitter på de samme genene som bl.a. påvirker kolesterol og blodsukker, forteller den svenske genforskeren Cecilia Lindgren ved Wellcome Trust Centre for Human Genetics ved University of Oxford. Hun står i spissen for verdens hittil største studie av genes betydning for fedme og fettets plassering på kroppen, GIANT Consortia, som bygger på data fra 124 000 mennesker fra hele verden.

– Foreløpig har vi identifisert 13 nye gener som påvirker fettfordelingen, og sju av disse genvariasjonene har mye større effekt på kvinner enn på menn. Jeg tror ikke det betyr at vi har færre muligheter til å unnsnippe vår genetiske skjebne, men dette er et område der det trengs mye mer forskning for å avdekke sammenhengene, sier hun.

Den store studien viser også at genene som har betydning for om du blir overvektig, er helt andre enn de som bestemmer om fett legger seg rundt magen eller på lårene, hoftene og baken. De genene som generelt sett gjør oss tykke, er nærmere knyttet til appetittreguleringen enn til utviklingen av livsstilssykdommer.

**Litt mørk sjokolade er det også plass til de neste ni ukene. Velg en variant med minst 70 prosent kakao.**





## Behold musklene, og gå ned på den riktige måten

En kjapp slankekur kan være fristende når man vil gå ned et par kilo. Men det er en skikkelig dårlig idé.

- 19 av 20 legger på seg alt igjen – og mange blir tykkere enn før.
- Jojokurer øker risikoen for blodpropp i hjertet med opptil 70 prosent.
- Vekttapet blir trygt og bra hvis du beholder muskelmassen og bare mister fett. Det krever mosjon og et smart sammensatt kosthold med mye protein og matvarer som gjør deg mett med færre kalorier. Det er en slik plan du får av oss på disse sidene.

## 5 kilo sunnere trinn for trinn

- 1 kg

Allerede fra det første kiloet kjenner kroppen effekten av anstrengelsene dine. Det første kiloet er faktisk det sunneste. Forskning viser at bare det faktum at du kommer i kaloriunderskudd, minsker risikoen for sykdommer som er knyttet til overvekten. Særlig blodtrykket og kolesterolet faller betydelig i starten.

Går du ned mer enn 0,5–1 kilo den første uken, vil de ekstra kiloene være vann og tarminnhold som kommer tilbake de neste ukene, når du går tilbake til en mer rutinepreget hverdag.

- 2 kg

Du nærmer deg nivået der utslag i væskebalansen ikke lenger kan tilsløre vekttapet. Nå mister du fett hver dag, og helsen blir bedre og bedre for hver uke som går.

Løpere har allerede redusert belastningen på knærne med 4–5000 kilo for hver eneste kilometer de har tilbakelagt! Det gir mindre risiko for skader.

Vekttapet er også i ferd med å bli synlig. Som en tommelfingerregel mister du én centimeter rundt livet for hvert kilo du går ned, så nå er du ca. to centimeter slankere rundt livet.

- 3 kg

Du er etter hvert blitt to–tre centimeter tynnere rundt livet, og det legger etter all sannsynlighet både du og omgivelsene merke til.

Ansiktet vil trolig også være litt mer markert, slik at eventuelle dobbelthaker eller fett på kinnene synes mindre. Resultatene begynner i det store og hele å bli både mer synlige og målbare. Det gir ny motivasjon til å stå på i de kommende ukene, helt til du til slutt når det endelige målet.

## Epleformen skjuler det farlige fett

Fem overflødig kilo på magen er mye viktigere å få bukt med enn fem kilo ekstra på rumpe og lår. Kroppsfasongen er en rettesnor for hvor mye *du* vil tjene på å gå ned fem kilo. Selv om gener betyr mye for hvordan du ser ut, betyr livsstilen enda mer.

Du har  
det farligste  
fettet ...

### Pæreform

Hvis du er slank rundt livet, er du trolig allerede godt beskyttet mot en lang rekke sykdommer.

**Mage:** Når du legger på deg, setter fett seg vanligvis på hofter, bak og lår, og i mindre grad mellom innvollene. Magefett legger seg særlig rett under huden, der det ikke gjør så stor skade.

#### Hofter, rumpe og lår:

Fettet sitter primært i disse tre kvinnelige lagrene. Hvis du samtidig har en slank midje, er trolig det meste fett av den sunne typen. Det utsiller til og med hormoner som reduserer risikoen for type 2-diabetes og hjerte-karsykdommer.



### Epleform

Du kan få deg selv ut av faresonen for en lang rekke sykdommer ved å kvitte deg med fett rundt livet.

**Mage:** Når du legger på deg, ser du det vanligvis på magen. Høyst sannsynlig har du også fett rundt innvollene. Et farlig fett som belaster kretsløpet ved konstant å sende fett og kolesterol ut i blodet, og som øker risikoen for hjerte-karsykdommer. Fettet frigir også visse farlige stoffer, adipocytokiner, som kan øke risikoen for bl.a. diabetes, kreft og demens.

**Lever:** For mye magefett svekker insulinfølsomheten, slik at du ikke kan regulere blodsukkeret ordentlig. Bukspyttkjertelen vil pumpe stadig mer insulin ut i kroppen, og det kan føre til diabetes. Man vet ikke om magefettet oppstår fordi pumpen ikke virker, eller omvendt, men de to faktorene henger sammen. Mosjon er et utmerket middel til å holde styr på både magefettet og insulinfølsomheten.

Bildemanipulasjon: Henning Dalhoff · Foto: Steen Evald

-4 kg

-5 kg

Nå kan du for alvor både se og kjenne resultatene av vektnedgangen. Fire kilo mindre synes tydelig hos de fleste, og du begynner kanskje å få positive kommentarer fra kjæresten din, barna, venninner og kolleger.

Hvis du løper regelmessig, kjenner du at du er blitt klart lettere og raskere, og at vekten ikke hindrer deg like mye som før. Du løper faktisk 10 sekunder fortere per kilometer.

Forvandlingen er tydelig for både kroppen din, øynene dine og omverdenen. Et høyt blodtrykk har falt med 10 prosent, og kolesterolet og blodsukkeret er betydelig forbedret. Samtidig kan du stramme inn beltet to-tre hakk, og både ansiktet og resten av kroppen er blitt merkbart slankere.

De siste kiloene er ofte de mest gjenstridige, så mangler du det siste for å komme i mål, kan det hjelpe å gi på litt ekstra de siste ukene. Vær litt mindre sosial, og kjør på med trening og sunn mat.



## Bruk de nye matkortene

Enkelte av rettene i denne matplanen får du oppskrift på i vår nye serie med matkort. Husk å velge slankeversjonen.



## Uke 1–3:

# Slik skal du spise

De kommende tre ukene skal du ha fokus på sunn, næringsrik og fettbalansert mat. Styrk slankeprosessen med disse rådene:

**Drakk minimalt med vin og alkohol:** Glem alle lovprisninger av vinens hjertevennlige sider. Sett fra et mageperspektiv er det ytterst uheldig å nyte større mengder alkohol. Både vin og drinker setter fart i fettavleiringen, og motarbeider slankeplanen. Reduser forbruket til maksimalt to–tre glass i uken.

**Få ro i sjelen:** Dette rådet handler ikke direkte om maten, men det rommer indirekte kalorier. Stresshormonet kortisol underminerer drømmen om å lirke bort fett fra magen hvis du mer eller mindre permanent går rundt med større mengder i blodet.

**Kostholdsekspert Anne Larsen:**

### Et mellommåltid bygger bro

Hovedmåltidene skal mette og gi deg viktige næringsstoffer, men mellommåltidene er minst like viktige. De bygger bro mellom de større måltidene, derfor kan de gjerne fylle litt for at du skal være mett fram til neste måltid.



## UKE 1

	FROKOST	FORMIDDAG	LUNSJ	ETTERMIDDAG	KVELD
	Ca. 300 kcal	Ca. 150 kcal	Ca. 350 kcal	Ca. 250 kcal	Ca. 450 kcal
<b>MAN</b>	150 g grapefrukt + 2 dl yoghurt med 0,1 % fett + 25 g mandler	150 g gulrøtter + 50 g gulost (10+)	150 g romanosalat + 125 g kylling + 1 ts olivenolje + 20 g parmesan + 10 g gresskarkjerner	100 g eple + 50 g cottage cheese + 10 paranøtter	125 g laks + 200 g brokkoli + 20 g sjalottløk + 150 g aspargespoteter + 1 ts olivenolje
<b>TIRS</b>	Byggflakgrøt ( <b>se matkort</b> ) + te/kaffe med 2 dl ekstralett melk	100 g rød paprika + 50 g cottage cheese + 10 g solsikkekjerner	1 skive grovt rugbrød + 1 egg + 75 g reker + 1 ss majones + 1 potte brønnkarse	1 skive knekkebrød (fullkorn) + 50 g ost (10+) + 1 appelsin	125 g lammefilet + 250 g bakte rotfrukter (potet, rødbete, persillerot, frisk timian) + 2 ts rapsolje + finhakket persille
<b>ONS</b>	2,5 dl yoghurt + 125 g epleterninger + 25 g mandler	150 g gulrot + 5 paranøtter + 25 g tørkede aprikoser/mandler	125 g røykelaks + 200 g dampet brokkoli + 1 grovt rundstykke	1 dl skyr + 50 g blåbær + frisk mynte	Suppe: 250 g gresskarkjøtt + 1 løk i terninger + litt rød chili + 1 ts olivenolje + saft av 1 appelsin + vann (til passe konsistens) + en halv kopp rød fullkornris + 100 g kylling
<b>TORS</b>	Omelett (2 egg, 1 ts olje, 50 g ruccola, 100 g cherrytomater) + 1 skive rugbrød	25 g rugbrød + ½ avokado + sitronsaft	50 g rugbrød + 1 ts sennep + 100 g kokt kylling + brønnkarse	Avokado med cottage cheese-salat ( <b>se matkort</b> )	¾ porsjon torskefilet + varm salat av fullkornris, erter, perleløk og hasselnøttflak ( <b>se matkort</b> )
<b>FRE</b>	75 g mango + 75 g papaya + 1,5 dl skyr + 15 g paranøtter	50 g ost (10+) + 150 g gulrøtter	100 g romanosalat + 75 g bladselleri + 100 g kylling + 2 ts majones + koriander	75 g ananasterninger + 50 g cottage cheese + 20 g hasselnøttflak	Kylling med bønner, tomater og quinoa ( <b>se matkort</b> )
<b>LØR</b>	Smoothie: 2 dl skyr + 1 dl eplemost + 100 g frosne bringebær + 1 ts lakrispulver + 2 ts linfrøolje	2 æg + 3 rugbrødpinner + te/kaffe med melk	125 g kylling + 100 g romanosalat + ½ avokado + sitronsaft	125 g eple + 25 g valnøtter	150–200 g kjøtt + 75 g (tørrvekt) fullkornspagetti + 200 g spinat + 1 fedd hvitløk + litt støtt chili
<b>SØN</b>	2 speilegg + 20 g bacon + 150 g bakte tomater	Smoothie: 1 dl eplemost + 1 dl ananasjus + 1 ts hvetegress + ½ kiwi + ½ banan + ½ mango + 7 isbiter	30 g quinoa + 100 g gulrot + 75 g rød paprika + 15 g hakkede valnøtter + 100 g røykelaks	Terninger av ½ kiwi + ½ banan + ½ mango + 50 g ananas + litt frisk mynte + 10 g kokoschips + 1 dl skyr	100 g kyllingbryst + 200 g dampet spinat + 150 g bakte potetterterninger + 1 ts olivenolje + frisk timian

**Energi-fordeling**  
I uke 1 + 2 + 3 skal du ha 1500 kalorier daglig.

**UKE 2**

	FROKOST	FORMIDDAG	LUNSI	ETTERMIDDAG	KVELD
	Ca. 300 kcal	Ca. 150 kcal	Ca. 350 kcal	Ca. 250 kcal	Ca. 450 kcal
<b>MAN</b>	Byggflakgrøt ( <b>se matkort</b> ) + te/kaffe + 2 dl X-lettmelk	50 g gulrot + 15 g mandler + 1 dl skyr	50 g rugbrød + 100 g salat + 100 g kokt kylling + 150 g tomater	1 appelsin + 5 g valnøtter	100 g bakt torsk + 150 g grønne bønner + 100 g tomater + 150 g aspargespoteter + 1 ts rapsolje
<b>TIRS</b>	Omelett (2 egg, 1 ts olivenolje, 50 g ruccola, 100 g bakte cherrytomater) + 1 skive rugbrød	200 g eple/pære + 15 g paranøtter + 3 ss skyr	½ avokado med 75 g reker + litt sitronsaft + 1 skive rugbrød	100 g appelsin + 100 g revet gulrot + 1 ss rosiner og 15 g mandler	125 g magert kalvekjøtt + 200 g fine erter + 2 ts rapsolje + 1 dryss persille + 150 g aspargespoteter
<b>ONS</b>	1 rosa grapefrukt + 150 g ananas + 30 g kokoschips + 15 g rosiner	25 g rugbrød + 50 g gulost (10+) + 75 g rød paprika	Sandwich: 60 g fullkornbrød + 10 g majones + 50 g salat, 100 g kylling + 50 g tomater + 50 g agurk	1 bakt eple + ½ dl kald skyr + 15 g mandler	Suppe: 1 bunt kokt/blendet brokkoli + litt grønn chili, hvitløk og karri + 2 ts rapsolje + 125 g kyllingindrefilet
<b>TORS</b>	150 g blandet frukt + 100 g skyr + 25 g valnøtter	150 g bladselleri med 50 g smørøst (10+) med krydderurter	2 hardkokte egg + 200 g dampet spinat + 1 skive rugbrød	100 g appelsin + 100 g mynte + 25 g mandler	125 g kylling + ½ bakt gresskarkjøtt + liten grønn salat + 2 ts rapsolje + 2 skiver grovbrød
<b>FRE</b>	Grøt: 50 g havregryn + vann + 1 dl X-lettmelk + 50 g eple + 10 g paranøtter og 1 ts agavesirup	75 g ananas + 75 g gulrot + 50 g ost (10+)	200 g bakte rotfrukter (rødbete, gulrot, persillerot) + 1 ts olivenolje + litt sitronsaft + 125 g kylling	75 g ananas + 75 g mango/papaya + 20 g kokoschips	125 g lakseterninger (på spyd) + 200 g dampet brokkoli + 100 g dampet spinat + 50 g svart fullkornris + sitronsaft
<b>LØR</b>	1 grapefrukt + 1 posjert egg + 200 g dampet spinat + 1 skive rugbrød	Smoothie: 1 dl skyr + 1 dl eplemost + 100 g frosne bringebær + vaniljekorn + 1 ts lakrispulver	100 g romanosalat + 125 g kylling + 15 g gresskarkjerner + 1 ts olivenolje og 20 g parmesan	125 g eple + 25 g ristede valnøtter + 1 ts agavesirup	125 g kalvekotelett + 150 g ristede shiitakesopp + 2 ts olivenolje + 50 g blåbær + 200 g aspargespoteter
<b>SØN</b>	2 bløtkokte egg + 50 g rugbrødpinner + kaffe/te + 2 dl melk	100 g grapefrukt + 150 g bladselleri	Sandwich: 100 g rugbrød + 50 g ruccola + 100 g røykelaks	50 g cott. cheese + 50 g blåbær + 20 g solsikkekjerner	125 g kylling + 250 g bakte rødbeter, røde poteter, persillerot + frisk timian + 1 ss rapsolje + vanlig grønn salat + litt sitronsaft

**UKE 3**

	FROKOST	FORMIDDAG	LUNSI	ETTERMIDDAG	KVELD
	Ca. 300 kcal	Ca. 150 kcal	Ca. 350 kcal	Ca. 250 kcal	Ca. 450 kcal
<b>MAN</b>	Grøt: 50 g havregryn + vann + 1 dl X-lettmelk + 50 g blåbær + og 15 g ristede, hakkede valnøtter	Smoothie: 2 dl eplemost + 100 g spinat + 1 ts ingefær + 1 ts linfrøolje	Tomatsalat: 150 g tomater + 1 ts olivenolje + 50 g rødløkringer + 125 g kylling	75 g ananas + 1 dl skyr + 20 g mandler rørt med vaniljekorn	125 g posjert laksefilet + 250 g dampet brokkoli + 200 g bakt søt-/rød potet
<b>TIRS</b>	1 posjert egg + 200 g dampet spinat + 100 g rugbrød	150 g gulrot + 50 g ost (10+)	125 g hvitkål + 125 g gulrot + 1 ts rapsolje + 100 g roastbeef + 1 ss friskrevet pepperrot og sitronsaft	Salat: 200 g eple/pære + 20 g ristede valnøtter	125 g tunstek + salat (100 g romano, 50 g pære, 20 g ristede pinjekjerner) + 200 g kokte aspargespoteter
<b>ONS</b>	50 g havregryn + 2 dl X-lettmelk + 5 g rosiner	125 g eple + 100 g gulrot + 20 g mandler	125 g kylling + 100 g romanosalat + ½ avokado + sitronsaft	½ avokado + cottage cheese-salat ( <b>se matkort</b> )	60 g fullkornpasta + grov pesto (basilikum, hvitløk, 1 ts olivenolje, 15 g parmesan, 15 g ristede pinjekjerner.) + 200 g dampet brokkoli
<b>TORS</b>	Omelett (2 egg, ½ ts olivenolje, 1 sjalottløkringer) + 15 g parmesan + 50 g ruccola	125 g eple + 150 g gulrot + 20 g mandler	75 g rugbrød + 125 g makrell i tomat + 1 potte brønnkarse + 150 g bladselleri/agurk	1,5 dl yoghurt + 50 g blåbær + 10 g paranøtter	125 g kalveburger (3-6%) + 200 g bakte rødbeter + friskrevet pepperrot + liten salat + 1 ss olivenolje + sitronsaft
<b>FRE</b>	Byggflakgrøt ( <b>se matkort</b> ) + 1 kopp te/kaffe + dl melk	1 appelsin i terninger + 15 g mandler	2 hardkokte egg + 50 g rugbrød + 100 g tomat + 100 g agurk	125 g eple + 50 g cottage cheese + 10 g paranøtter	125 g entrecôte (av svin) + 200 g fine grønne bønner (dampede) + 1 ts olivenolje + 25 g fullkornris
<b>LØR</b>	2 bløtkokte egg + 50 g rugbrød	Smoothie: 1 kiwi + 2 dl skyr + 1 dl eplemost + 1 ts revet ingefær + ts linfrøolje	50 g rugbrød + 100 g romanosalat + 80 g marinert sild + 1 ss kapers + rødløkringer	Salat (200 g appelsin, blåbær og eple) + 3 ss skyr + 15 g valnøtter	100 g kokt torsk + 1 skive parmaskinke + 200 g kokte, rørte erter + 1 ts rapsolje + 25 g svart fullkornris
<b>SØN</b>	200 g valgfri frukt + 1,5 dl skyr + frisk mynte + 20 g svsker + 10 g paranøtter	200 g gulrot, bladselleri og eple + saft av 1 appelsin og 50 g ost (10+)	Burger (60 g grovt rundstykke, 5 g majones, 1 dryss karri, 100 g kylling, 50 g romanosalat, 30 g halvtørkede tomater, 100 g agurk, rødløkringer)	50 g blåbær + 20 g kokoschips + 1 dl yoghurt	125 g kylling + 150 g ovnsbakte potet- terninger + bredbladet persille + 1 ss olivenolje + 150 g dampet brokkoli/spinat





Martin Kreutzer:

## Flett inn mosjon i hverdagen

Når du ikke har én ledig side i kalenderen, kan det være vanskelig å se for seg når du skal trene. Her er tre gode råd:

**1. Stå tidlig opp:** Setter du klokken på vekking en halv time tidligere enn vanlig, kan du rekke en økt før resten av verden våkner. Husk å legge deg tilsvarende tidlig om kvelden, f.eks. ved å slå av tv-en før du pleier å gjøre det.

**2. Utnytt tidslommene:** Gå en tur i lunsjpausen, gå videre til neste bussholdeplass i stedet for å stå og vente, og ta sykkel til butikken.

**3. Kombiner transport og trening:** Ta sykkel i stedet for å sitte fast i trafikken, eller løp til jobben hvis du har tilgang til dusj der. Ta eventuelt med klesskift dagen før.

## Program

MANDAG	Fri
TIRSDAG	Styrke
ONSDAG	Intervaller
TORS DAG	Hverdagsmosjon
FREDAG	Styrke
LØRDAG	Hverdagsmosjon
SØNDAG	Spurttraining

## Uke 1–3:

# Slik skal du trene

De neste tre ukene er det et mål å komme inn i en god rytme og gjøre det til en vane å være aktiv nesten hver dag. Øktene skal bli en naturlig del av timeplanen, slik at du klarer å holde fast ved dem lenge.

## Styrke

**Hensikt:** Stimulerer kroppens store muskelgrupper, slik at de forbrenner flere kalorier, både mens du er aktiv og resten av døgnet. Samtidig sikrer den økte muskelmassen at du ikke mister muskelmasse mens du går ned. Det kan fort skje hvis du bare driver med kondisjonstrening.

De tre øvelsene nedenfor dekker grunnbehovet. Orker du mer, kan du få utarbeidet et større program på treningssenteret for å utfordre kroppen enda mer.

### 1. Armstrekkere

**Antall:** 3 x maksantallet du orker.

**Slik gjør du:** Legg deg flatt på magen, og plasser hendene i gulvet med skulderbreddeavstand. Skyv deg kraftig opp fra gulvet ved å stramme ryggen og presse med armene. Senk deg langsomt og kontrollert ned igjen. Ta ett minutt pause mellom hvert sett.

**Ekstra hardt:** Orker du mer enn 15 repetisjoner, kan du øke belastningen med en ryggsekk eller vekter.

### 2. Knebøy

**Antall:** 3 x 10

**Slik gjør du:** Sett hendene i siden, og bøy knærne til de danner en vinkel på 90 grader. Knærne må ikke vandre ut over tærne. Du skal lene deg litt bakover, omtrent som når du setter deg på en lav stol. Ta ett minutt pause mellom hvert sett.

**Ekstra hardt:** Klarer du mer enn 20 sett, gjør øvelsen på ett bein.

### 3. Kroppshevinger

**Antall:** 3 x 10

**Slik gjør du:** Finn en karm, et lekestativ eller noe annet du kan trekke deg opp i. Ta tak høyt oppe med litt mer enn skulderbreddeavstand i et overhåndsgrep. Hold kroppen rett, og trekk deg opp ved hjelp av ryggmuskulaturen. Er det for hardt, kan du ta sats fra gulvet og nøye deg med å senke deg kontrollert ned. Alternativerativt kan du legge deg under en solid bordplate og løfte deg opp til kanten. Ta ett minutt pause mellom hvert sett.

## Kondisjon

**Hensikt:** Får fart på stoffskiftet, slik at du for alvor får i gang forbrenningen. Du bestemmer selv om du vil løpe, sykle, svømme eller gå langrenn – det viktigste er at du følger den oppgitte tiden og intensiteten. Foruten å brenne masse kalorier, påvirker treningen psyken. Når du kjenner at pulsen bruser, blir du minnet om hvor fantastisk kroppen din er, og det motiverer deg til å holde fast ved gode matvaner. Begge øktene er intensive, for at du skal forbrenne mest mulig på kortest tid.

### Intervaller

**45 minutter:** 10 minutter oppvarming med lav intensitet + 4 x 2 minutter svært intensiv trening, der pulsen er oppe over 90 prosent av maks (ta 2 minutter aktiv pause mellom settene, der du forblir i bevegelse) + 20 minutter med lett til moderat intensitet.

### Spurttrening

**45 minutter:** 10 minutter oppvarming + 10 x ½ minutt sprint med svært intensiv belastning (2 minutter aktiv pause mellom settene, der du forblir i lett bevegelse) + 10 minutter med lav intensitet.

### Hverdagsmosjon

**Hensikt:** Fyll de små hullene i hverdagen med lett mosjon som ikke krever omklledning eller dusj. Sykle til jobben, gå i trapper, stå ved bordet og gå en tur. Samle minst 30 slike minutter hver dag.

**Nei, du spiser ikke mer**

I motsetning til langvarig hardtrening, blir du ikke mer sulten av hverdagsmosjon.



**iform.nu**

På nettsiden vår kan du se hvordan øvelsene skal utføres.