



Michelle's
**MAG-
BOOT
CAMP**

FÅ ETT
KOMPLETT
**SUCCÉ
PROGRAM**

FARVÄL TILL MAGVALKEN på 8 veckor

Magen hamnar alltid i toppen på klagolistan när vi frågar er i FORM-läsare om ni vill förändra något på era kroppar: "Vi är beredda att göra nästan vad som helst för att få bukt med magfettet", säger många av er. Det sa bland andra Betina, Anja och Anke för åtta veckor sedan. I FORM tog dem på allvar! Tränaren Michelle Kristensen skräddarsydde en plan där hon kombinerar alla medel mot magfettet som hon känner till. Om det fungerade? Absolut! Välkommen till i FORMs effektiva mag-bootcamp.

Betina var irriterad på magfettet som välldes ut över byxlinningen när hon satt ner. Anja var trött på sin putande mage som envist höll sig kvar, även när hon gick ner i vikt. Och Anke hade mått dåligt i årtal av en svullen mage.

Därför tvekade ingen av dem en enda sekund, när de plötsligt fick erbjudandet att prova i FORM-tränaren Michelle Kristensens målinriktade strategi mot fett på magen. Alla hade ett midjemått på över 80 centimeter och det var därmed inte bara till kosmetisk, utan också hälsomässig fördel att bli några centimeter smalare om midjan.

För mycket magfett ökar bland annat risken för diabetes, blodpropp, förhöjt blodtryck, cancer och demens.

Det förmildrande med magfettet är att man till en viss grad kan bekämpa det målmedvetet. I FORMs träningsexpert Michelle Kristensen vågade därför ge de tre kvinnorna en garanti: Följ ni min plan till punkt och pricka har ni platta och sunda magar om åtta veckor.

Michelles strategi omfattar både en rad kostråd och ett träningsprogram. En

lyckad viktninskning beror till 80 procent på kosten. De sista, men viktiga, 20 procenten kan man tacka träningen för.

Kostplanen kräver ingen kaloriräkning eller vägning av maten. I stället utesluter den kolhydraterna av typerna bröd, ris, pasta och socker.

– Flera studier visar att kvinnor med mycket magfett ofta är känsliga för kolhydrater, vilka får blodsockret att stiga mycket och bilda för mycket insulin. Utöver att slita på kroppen och öka risken för sjukdomar betyder det rörliga blodsockret att de blir hungriga fortare, i synnerhet på kolhydrater som de ombildar till magfett om de inte förbränns.

Äppelformade kvinnor har ofta också för mycket av stresshormonet kortisol i blodet. Det får dem att suka efter fett och socker vilket gör att de lättare går upp i vikt.

Så "vita" kolhydrater är tabu. I gengäld får de massor av mättande proteiner från exempelvis fisk, kött och ägg.

Träningsplanen består av övningar i gymmet och träning som kan utövas utomhus. All träning gynnar ditt magprojekt och ökar din fettförbränning – inte minst på magen. □



Anke Nielsen, 46 år:

Jag mår bara så bra

Anke kommer att fortsätta takterna med hård träning och hälsosam mat. Hon kan knappt förstå hur bra hon mår efter bara åtta veckor!

– Jag är förvånad över att jag klarade av att hålla riktlinjerna, men jag fick blodad tand allteftersom kläderna började bli slappare och måttbandet fick kortas.

Jag har under många år haft uppblåst mage och mått dåligt. En kost helt utan kolhydrater har visat sig vara rätt för mig och mitt välbefinnande.

Jag är stolt över att jag har varit på gymmet tre gånger i veckan de senaste två månaderna. Och jag är mycket överraskad över hur lätt det har varit att låta bli sötsaker. Jag har i många år ätit godis varje dag och varje gång sagt till mig själv att *nu* är det slut med det. Det är dumt att jag har gett min kropp så mycket dåliga saker.

Efter min viktnergång mår jag så bra att jag är skyldig mig själv att fortsätta träna och äta enligt kostplanen. Jag vill gå ner några kilo till och behålla den livsglädje som jag känner nu. Maten är jättegod, så det är absolut inte ett straff att fortsätta.

I sommar ska jag ut och cykla i skogen på min mountainbike och börja ro. Det är underbart att vara i god form – och i det stora hela må så bra.



	FÖRE	EFTER
Midjemått	87 cm	78,5 cm
Vikt	69,9 kg	62,8 kg

Se fler
stora magar
som blir platta
och få inspiration på
iform.se

HAR GÅTT NER
7 KILO OCH 10 CM
RUNT MAGEN



	FÖRE	EFTER
Midjemått	85 cm	75 cm
Vikt	68,3 kg	60,9 kg

Anja Hyldborg, 39 år:

Äntligen blev jag av med min putande mage

Anja har testat flera viktminskningskurer, kämpat med jojo-vikt och inte haft platt mage de senaste 15 åren. Det har hon nu – hon har faktiskt gått ner så mycket att hennes man har bett henne att inte förlora mer vikt!

– I början av de åtta veckorna sa Michelle något som var träffande: "Människan skall inte leva för att äta, utan äter för att leva". Jag har tänkt mycket på det eftersom det ju är sant.

Efter min första graviditet började min vikt pendla. För mycket kakor, god mat (i

stora portioner) och vin satte sina spår. Lyckligtvis har jag alltid haft lite disciplin, så det har bara handlat om 5–6 kilon, men det har varit tillräckligt för att påverka mig negativt. Efter varje viktminskning har jag lagt på mig allt igen. När jag släpper kontrollen följer en period med överätning, tröstätning och förkärlek till sötsaker. Mitt förhållande till min vikt har varit katastrofal, och oavsett om jag har vägt 72 eller 64 kilo har jag alltid haft en irriterande putande mage.

Att börja varje morgon med att dricka en halv liter vatten har varit svårt. Jag

är aldrig riktigt törstig, men jag känner faktiskt att det gör gott att börja dagen så – och då gör jag det ju gärna ändå!

Jag är van vid att träna, men det har förvånat mig hur lätt programmet har varit. Självklart har det varit en del hackande och förberedelser, men det blev snabbt till en vana. Det handlar om att vara förutseende och exempelvis tänka på morgondagens lunch när jag lagar middag.

Tänk att rätt mat kan uträtta så mycket för magen på så kort tid! Jag kan inte sluta att glädjas över det.



HAR GÅTT NER
9 KILO OCH 6 CM
RUNT MAGEN

Betina Hansen, 45 år:

När hängmagen försvann fick jag mycket mer energi

Betina har minskat två byxstorlekar och fått en hälsosammare relation till mat: Nu äter hon bara när hon är hungrig och behöver maten. Hon har också fått mycket mer energi av sin stora viktninskning.

– Jag har länge velat gå ner i vikt, men jag tycker att det har varit svårt. Jag har förgäves kämpat med vikten nästan varje dag innan jag träffade Michelle. Eftersom jag sitter ner mycket på jobbet har det varit en mycket obehaglig känsla när magen liksom har hängt ut över byxlinningen och byxorna har skurit in i magen!

Jag har njutit av att vara med i magprojektet i åtta veckor. Att träningsprogrammet både bestod av styrke- och pulsövningar var topopen. Det tog lite tid att lära sig alla övningarna, men när de väl satt i ryggmärgen klarade jag av programmet på 45 minuter. Jag har tränat på gymmet tre gånger i veckan utan att fuska en enda gång.

Jag kom fort på att jag skulle ta med mig träningsväskan till jobbet och gå direkt till gymmet, så att soffan inte lockade mig när jag kom hem trött.

Kostförändringarna gick också bra. Det handlade bara om att laga mat till några dagar och storhandla en gång i veckan. I perioder har jag dock saknat lakrits, men då har jag ätit mandlar med lakritspulver på i stället, och då gick det bra.

Det var jätteskönt att min mat inte skulle räknas och vägas, och att jag kunde äta mig härligt mätt med gott samvete.

Jag höll humöret uppe när folk sa att de kunde se att jag hade gått ner i vikt. Det gjorde mig stolt och glad och fick mig att kämpa vidare.

Nu kan jag springa utan att vila och jag är inte trött på samma sätt längre när jag kommer hem. Det är underbart!



	FÖRE	EFTER
Midjemått	82 cm	76,2
Vikt	80,5 kg	71,3 kg



Michelle's MAG- BOOT CAMP

Ditt träningsprogram

Träning på gymmet

Träningsprogrammet består bland annat av tre dagars träning på gymmet. Träna till exempel på måndag, onsdag och fredag.

Det är totalt 10 övningar – som passar ihop parvis (A + B). När du har utfört ett set övningar ska du ha två minuter av fri konditionsträning. Här är det meningen att du ska få fart på pulsen i en cardiomaskin.

Exempel: Utför övningarna 1A + 1B två gånger. Spring sedan två minuter på löpband (eller ro). Utför sedan övningarna 2A + 2B två gånger och så vidare.

■ **De första fyra veckorna** ska du utföra 2 set à 15 repetitioner. Det innebär att du under varje pass ska göra A-övningen 15 gånger, sedan växlar du över till B-övningen 15 gånger – och så repeterar du allt en gång. Varje övning ska alltså utföras två gånger.

■ **Efter fyra veckor** kan du gärna öka vikten i övningarna och göra 3 set à 12 repetitioner.

■ När du växlar mellan styrke- och konditionsövningar slår du flera flugor i en smäll och träningstiden blir begränsad. Omväxlande hård och intensiv träning är magvalkarnas värsta fiende – och därför *din* vän!

Träning utomhus

På de fyra utomhusdagarna, när du vilar från gymmet ska du antingen springa, cykla, simma, ro eller gå i raskt tempo i 30–60 minuter om dagen. På veckans vilodag är det en bra idé att gå en långsam runda.

SÅ HÄR SKA DU TRÄNA



1A: Knäböj på bänk med vikt

Utgångsposition: Ställ dig framför en bänk med en vikt i händerna och med en höftbredds avstånd mellan fötterna.

Rörelse: Sätt dig ner så att din rumpa knappt nuddar bänken, och res dig upp till utgångspositionen igen.

OBS! Ha alltid hälarna i golvet och dra in magen mot ryggraden.

UPPVÄRMNING:
8 minuter på roddmaskin eller crosstrainer.

**FÅ UPP PULSEN
I 2 MINUTER**

VARJE GÅNG DU
ÄR FÄRDIG MED
ETT ÖVNINGS-
PAR



1B: Wood chop i kabeldrag

Utgångsposition: Håll handtaget i den hand som är längst bort från maskinen och placera den andra handen ovanpå. Stå med brett avstånd mellan fötterna och med vikten på benet som är närmast handtaget.

Rörelse: Dra handtaget ner mot motsatt knä och växla över vikten till det knät. Gå långsamt upp till utgångspositionen igen.

OBS! Spänn alltid magen – den ska hjälpa dig att flytta handtaget – och rotera så lite som möjligt i höften.

2. 2A: Utfall med en hantel i handen

Utgångsposition: Ställ dig med höger ben sträckt framför det andra. Stå på hälen på den främre foten och på tån på den bakre. Håll en hantel i vänster hand.

Rörelse: Böj i det främre benet, så att det bakre knät kommer närmare underlaget. Du ska ha lika mycket vikt på båda benen. När du är cirka en centimeter ovanför golvet med det bakre knät reser du dig upp till utgångspositionen igen.

OBS! Skjut fram bröstet och för axlarna bakåt. Kom ihåg att också utföra övningen efter att benen har bytt plats.



2B: Kabeldrag och tricepscurl i kabel

Utgångsposition: Ställ dig med en höftbredds avstånd mellan fötterna, ansiktet vänt in mot kabeln och håll stången i sträckta och upplyfta armar. Böj lite i knäna.

Rörelse: För armarna sträckta nedåt – så långt du kan komma. Böj i underarmarna så att händerna kommer upp till axlarna. För sedan stången nedåt till sträckta armar, och gå sedan upp till utgångspositionen igen.

OBS! Spänn i magen och håll överkroppen upprätt.



3A: Magböjning med benlyft

Utgångsposition: Lägg dig på rygg med sträckta ben och armarna korsade över bröstet.

Rörelse: Lyft upp överkroppen från golvet samtidigt som ena benet följer med. När du inte kommer längre upp utan att du tappar spänningen i magen, går du långsamt ner till utgångspositionen igen. Lyft nu det andra benet och repetera.

OBS! Gå långsamt ner till utgångspositionen.

3. 3B: Russian twist med medicinboll

Utgångsposition: Sätt dig på baken med benen upplyfta och en medicinboll i händerna. Sitt med rak ryggrad.

Rörelse: För bollen från sida till sida samtidigt som du håller kvar startpositionen med benen lyfta. Gör rörelserna så vida som möjligt.

OBS! Avsluta övningen om du faller ihop i ryggraden.





4.

3A: Fällkniven på stor boll

Utgångsposition: Lägg benen på bollen samtidigt som händerna är placerade i golvet i linje med axlarna. Håll kroppen helt rak och benen sträckta.

Rörelse: Dra nu bollen in under dig genom att böja i knäna och spänna magen. Du får gärna skjuta rumpen lite uppåt.

OBS! Avsluta övningen om du börjar svanka i ländryggen.

3B: Brygga med inrullning av boll

Utgångsposition: Lägg dig på rygg med benen på bollen och armarna ner utmed sidorna. Lyft upp rumpen från golvet så att din kropp är i en rak uppåtående linje.

Rörelse: Skjut höften uppåt samtidigt som du för bollen in mot dig. Gå långsamt ner till utgångspositionen igen.

OBS! Skjut upp höften ordentligt och så högt som möjligt.



5.

5A: Diagonallyft

Utgångsposition: Ställ dig på knäna och med händerna rakt under axlarna och 90 graders böjning i höften.

Rörelse: Lyft motsatt arm och ben tills de är i höjd med ryggraden. Tänk på att göra dig så lång som möjligt genom att sträcka din lyfta arm och ditt lyfta ben. Rör din ryggrad och höft så lite som möjligt.

OBS! Dra in naveln mot ryggraden och föreställ dig att du har 10 glas vatten på ryggen som du inte får tappa.



5B: Planka med lyft med hantlar

Utgångsposition: Ställ dig på händerna och fötterna i utsträckt position. Håll en hantel under varje hand.

Rörelse: Lyft upp den ena hanteln till yttersidan av bröstet och sänk den långsamt ner till utgångspositionen igen.

OBS! Håll din höft så stilla som möjligt.



SE ÖVNINGARNA
PÅ FILM!

Är du I FORM-prenumerant? Då kan du se Michelle utföra övningarna på **iform.se/hejda-putmage**

NEDVARVNING:
5 minuter på löpband,
cykel, roddmaskin eller
crosstrainer.

Michelles MAG- BOOT CAMP

SÅ HÄR SKA DU ÄTA

En ny livsstil – inte en diet

När din mage efter de första åtta veckorna har krympt kan du slappna av lite med riktlinjerna och börja äta några av de matvarorna som du saknar mest. Du kan också hitta andra träningsätt.

DE 9 GRUNDPELARNAS I MICHELLES PLATT MAGE-KOSTPLAN

1. Håll fingrarna borta från de mest stärkelserika kolhydraterna.
Det gäller bröd (även rågbröd och knäckebröd), riskakor, kakor, potatis, pasta, ris, bullar, havregryn, müsli och så vidare.

2. Undvik socker
Exempelvis kakor och godis, läsk, glass och andra söta desserter, torkad frukt och förädlade matvaror som innehåller dolt socker. Saknar du den söta smaken, söta då i stället din mat med stevia, ett naturligt sötningsmedel som sötar 200–300 gånger mera än vanligt socker. Undvik konstgjorda sötningsmedel.

3. Sammansättningen av dina måltider
Dagens måltider ska bestå av protein, fetter och grönsaker. Se portionsstorlekar och prioriteringslistor på nästa sida.

4. Ingen kaloriräkning eller vägning av mat
På nästa sida kan du se hur mycket protein och fett du ska ha per måltid. Du blir kanske tvungen att väga ett kycklingbröst eller en köttbulle i början, men med tiden lär du dig att uppskatta vikten utifrån storleken. Och sedan kan du ställa undan kökssvågen. Din viktminskning går inte under om du skulle äta 10 gram för mycket eller för lite.

5. Drink massor av vatten under dagen
Börja morgonen med att dricka en halv liter vatten när du är uttorkad efter nattens "fasta". Drink också rikligt med vatten resten av dagen. Om du är uttorkad under dagen dalar din ämnesomsättning och du får svårt att gå ner i vikt, och du kommer att känna dig trött.

6. Drink kaffe i måttliga mängder och drink massor av te
Du får dricka så mycket te du vill. Och du får gärna dricka 2–3 koppar kvalitetskaffe per dag, men drick gärna sista koppen innan klockan 15 så att koffeinet hinner lämna kroppen innan du går och lägger dig. Kostomläggningen och dina nya träningsvanor tär på kroppen, så den behöver natten för att bygga upp sig och ge dig kraft och energi att göra hälsosamma val för dig – varje dag.

7. En liten mängd alkohol är okej
Du kan dricka alkohol, till exempel ett glas rödvin till en eller flera av dina fyra "syndarmåltider" (se punkt 9) eller i stället för den "den syndiga maten". Alkohol gör nämligen att du äter mer och det hämmar din fettförbränning.

8. Välj oförädlade fetter
Välj de sorter som har fått så lite behandling som möjligt. Exempelvis riktigt smör, kallpressade oljor, rapsolja, valnötssolja eller linfröolja och komplettera med nötter, kärnor och frön.

9. Fyra "syndarmåltider" under perioden är tillåtet
För att göra det mer överkomligt föreslår vi att du ger dig själv fyra "syndarmåltider" under de åtta veckorna. Då får du äta det du brukar, och det du saknar allra mest. Exempelvis en skiva bröd med smör på, godis eller en skål havregrynsgrot till frukost. Resten av tiden ska du följa kost- och träningsprogrammet till 100 procent för att få så bra resultat som möjligt.

PÅ [IFORM.SE/HEJDA-PUTMAGE](http://iform.se/hejda-putmage)
KAN I FORM-PRENUMERANTER
SE FÖRSLAG PÅ
MÅLTIDER

SÅ HÄR SKA DU ÄTA – MÅLTID FÖR MÅLTID

Före frukost

- En matsked fiskolja. Fiskoljan hjälper dig att hålla hungern borta och skyddar dig bland annat mot att få desperat sug efter något sött efter middagen.
- En halv liter vatten efter fiskoljan.

Frukost

- En portion proteiner från första prioritet.
- En portion fett.
- Fritt val av grönsaker från första prioritet.
- Eventuellt en frukt.

Lunch

- En portion pro-

teiner från första prioritet.

- En portion fett.
- Minst hälften av tallriken ska vara grönsaker från första prioritet.

Middag

- En portion proteiner från första prioritet.
- En portion fett.

- Hälften av tallriken ska vara grönsaker från första prioritet – andra prioritets-grönsaker får du bara äta 3 gånger i veckan.

Mellanmål

- Grönsaker eller frukt.
- Lite proteiner eller fett till det gröna.

- Lyssna till din hunger: Inte alla kvinnor behöver ett (stort) mellanmål under dagen.



Anja och de två andra deltagarna är överens om att kostplanen vid första anblicken såg lite krävande ut. Men ingen av de tre kvinnorna har saknat något eller haft svårt för att hitta den kreativa sidan i köket – tvärtom!

HUR STOR ÄR EN PORTION?

1 portion **protein**
motsvarar cirka:

- 125–150 gram fågel
- 125–150 gram nötkött
- 125–150 gram fisk
- 200 gram skaldjur
- 2–3 ägg

1 portion **fett**
motsvarar cirka:

- 1 msk olja
- 1 tsk nötsmör (lite rågad och utan socker i)
- 1 tsk (lite rågad) riktigt smör
- 1 tsk (lite rågad) kokosolja
- 20 gram feta (inte light)
- 1 skiva mager ost
- 10 nötter (paranötter: bara 5 stycken)
- 1 ½ msk frön eller kärnor
- ½ avokado

Det kan du äta i stället för pasta och sånt:

I stället för **PASTA**: Riven squash (urpressad torr), finstrimlad kål, babyspenat, strimlade haricots verts eller finstrimlad sallad.
I stället för **RIS**: Blomkål eller broccoli körd i en mixer.
I stället för **BRÖD**: Squash skuren på längden, spetskål eller andra kålblad.
I stället för **LASAGNEPLATTOR**: Stekta auberginer, svamp eller squash.

Råvaror med första och andra prioritet

För att styra ditt val av mat i den riktning som ger störst resultat på midjemåttet har vi gjort prioriteringslistor på frukt, grönsaker och proteinkällor.

Prioritetslista för frukt

Du får äta två frukter om dagen. Frukterna på andra prioritetslistan får du maximalt äta en av varannan dag.

Första prioritet	Andra prioritet
Äpple Grapefrukt Apelsin Nektarin Melon Blåbär, björnbär Jordgubbar, hallon Kiwi Polemo Granatäppelkärnor	Banan Ananas Mango Sharonfrukt Papaya Vindruv 

Prioritetslista för grönsaker

Till huvudmålen får du frossa i grönsaker från första prioriteringslistan. Grönsakerna på andra prioriteringslistan får du äta tre gånger i veckan av.

Första prioritet	Andra prioritet
Broccoli Gurka Sparris (färsk) Blomkål Kål, t ex spetskål, rödkål, rosenkål, grönkål eller vitkål Paprika Tomat Sallad: Romani, cosmopolitan, kinakål med mera Spenatblad Bladselleri Bönskott Haricots verts Fänkål 	Morot Sötpotatis Rödbeta Jordärtskocka Palsternacka Persiljerot Ärtor Majs 

Prioritetslista för protein

Första prioritet	Andra prioritet
Fisk Kött Fågel Skaldjur Ägg 	Keso Skyr Grekisk yoghurt med 2 % fett Ost Kvarg 