

# FARVEL FEDT!

## BLIV SLANK SUNDT, OG FÅ MASSER AF ENERGI

Af Alun Biggart



**V**i oplever alle, at det er nemt at tage på - men svært at tabe sig. Sådan har det altid været. Kroppen er nemlig skabt til at opbygge fedtdepoter, så vi kan modstå knappe tider med mangel på føde. Førhen var overvægt ikke udbredt. I dag er overvægt et stort problem for mange mennesker. Det skyldes, at vi i dag har nemmere adgang til føde, og vores aktivitetsniveau er ikke så højt som tidligere. Det må vi gøre noget ved, og der er god grund til det: undersøgelser viser, at folk med normal vægt lever længere, har mere energi og generelt har højere livskvalitet. Det indebærer også mindre risiko for hjertesygdomme, sukkersyge og kræft etc.

I forsøg på at tabe vægt har mennesker prøvet forskellige diæter. Men resultaterne taler for sig selv - slankekure virker ikke, man skal ændre sin livsstil for at opnå varige resultater. Denne artikel har praktiske forslag til, hvordan du kan ændre dine daglige vaner så du spiser sundere og motionerer rigtigt.

### HVORFOR MISLYKKES DE FLESTE SLANKEKURE?

De fleste mennesker som går på slankekur, tager den samme mængde kilo på igen og ofte mere. Dette er resultatet af en sultekur uden motion, dvs. færre muskler (mindre stofskifte) men endnu mere fedt. Det er essentielt at bibeholde kroppens muskelmasse for at opnå fedttab. Jo færre muskler, desto lavere stofskifte og derved er det også meget sværere at tabe sig. En slankekur

uden motion vil formindske muskelmassen og er det samme som en slankekur uden succes.

Derudover medfører mange slankekure, at de taber vægten alt for hurtigt - kroppen kommer i en tilstand hvor den holder fast på fedtreserverne. Et vægttab på 500g. ugentligt, er et sundt og realistisk mål.

### LÆG EN PLAN

Din første beslutning må være, at der skal ske noget. Det kræver en stor indsats at forbedre din krop. Sig til dig selv, at du er 100% indstillet på at tabe dig - lige meget hvilke forhindringer, du må møde undervejs. Derefter skal du sætte nogle *specifikke og realistiske* mål. Brug din kalender, så du kan følge din diæt og dit træningsprogram. De dage, hvor du formår at overholde din diæt, sætter du en streg ud for i kalenderen. Hvis du også denne dag får trænet, sætter du endnu en streg, så du har et helt kryds (x) ud for den dag. Efter et par uger har du et hurtigt overblik over dine præstationer.

**Eksempel: Jeg vil gerne tabe 5 kg fedt og stramme min krop op indenfor de næste 3 måneder. For at nå dette mål, må jeg:**

1. Kontrollere mit kalorieindtag
2. Kontrollere min appetit
3. Spise fedtfattig mad - umættede (sunde) fedtsyrer
4. Spise protein af høj kvalitet
5. Vægt-træne for at øge mit stofskifte
6. Aerobic træning til at forbrænde fedt
7. Lære at forstå fødevarerbeskrivelser (etiketter)
8. Hver uge lav en realistisk mad- og træningsplan
9. Evaluere mine resultater og justere dem løbende



## SANDHEDEN OM KALORIER

Kalorier er nødvendige for at kroppen kan fungere - kalorier er kroppens brændstof. Når kroppen omdanner kalorier i føden til energi, vil den energi, som kroppen ikke benytter, blive opmagasineret som fedt. Et kilo fedtvæv svarer til godt 7500 kalorier. I tilfælde, hvor kroppen i løbet af dagen forbrænder flere kalorier end, der optages i føden, må resten af energibehovet dækkes ved fedtforbrænding. Resultat: du taber dig.

**“Blot at skære ned på kalorieindtaget er en smertefuld, ineffektiv og kortsigtet måde at tabe sig på.”**

## FÅ KONTROL OVER STOFSKIFTET

Opgaven er, at tabe sig ved at tabe fedt og samtidig bibeholde muskelmassen. Ideelt kan du indtage færre kalorier end du forbruger og gennem ren fedtforbrænding dække energibehovet. Det kan desværre ikke lade sig gøre i virkeligheden, hvor et vægttab baseret udelukkende på et mindre kalorieindtag vil indvirke på og forringe din muskelmasse. Du bør derfor altid udøve fysisk træning og spise nok kvalitets protein under en slankeperiode, således at muskelstyrken bibeholdes. Samtidig vil en nedsættelse af kalorieindtaget indvirke på dit stofskifte, som vil falde. Dette skyldes et fald i mængden af thyroid-hormonet (T3). Kroppen indstiller sig simpelthen på knappe tider, "sikkerhedshormonet" T3 sænker stofskiftet, fedtdepoter opbygges, hvorved der sikres en fremtidig energiresource. Du sulter dig altså, men det bliver fortsat sværere at forbrænde fedt, fordi dit stofskifte konstant nedsættes. Så blot at skære ned på kalorieindtaget, er en smertefuld, ineffektiv og kortsigtet måde at tabe sig på.

## EFFEKTIVE RÅD

### Trin 1 - Skab et kalorieunderskud

Hvis du vil tabe dig, må du forbrænde flere kalorier end du spiser. Det vil sige, hvis du har brug for 2400 kalorier om dagen for at fastholde din vægt og nøjes med at indtage 2000 kalorier, så vil du tabe dig.

Nogle mennesker tror, at fedtfri mad også er kaloriefattig. Det er ikke rigtigt. For mange kalorier, uafhængig af type af mad, vil altid deponeres som fedt. Dog kræver det mere energi at omdanne kulhydrater og proteiner til fedt. Folk på diæt, der forsøger at snyde kroppen ved at spise fedtfri mad, snyder kun sig selv. Husk at du skal skabe et kalorieunderskud, hvis du vil tabe fedt.

Forsøg i stedet at nedsætte dit samlede daglige kaloriebehov med 20%. I eksemplet med personen, der har et kaloriebehov på 2400 kalorier/dag svarer det til et nyt dagligt kalorieindtag på 1900 kalorier. Hvis der skæres for kraftigt ned på kalorierne (f.eks. til 1200 kalorier/dag) vil sulten indtræffe, og det er umuligt at holde diæten. Samtidig vil muskelmassen forringes, stofskiftet vil falde, og du vil formentlig samtidig ikke få de vitaminer og mineraler, der er nødvendige for dit generelle helbred.

Desuden skal du forsøge at variere dit kalorieindtag - ellers vender du kroppen til en fast daglig kalorieforbrænding. Hvis du fast i nogle uger kun indtager 1900 kalorier/dag, vil din krop vende sig til kun at forbrænde 1900 kalorier om dagen. På det tidspunkt har



du ikke længere en negativ kaloriebalance. I stedet har du skabt en vedligeholdelsestilstand. Det er problemet med mange diæter - men problemet kan undgås ved at variere kalorieindtaget mellem dit nuværende vedligeholdelsesniveau (2400 kalorier/dag) og en nedre grænse (1900 kalorier/dag). En simpel metode er i din ugeplan at beslutte dig for i løbet af dagen at indtage enten en øvre eller nedre grænse kalorier. (Se tabel side 6) Du behøver ikke altid at tælle kalorier. Lav en mad og træningsdagbog og juster den efter behov.

**“Effektivt fedttab er en kombination af sund kost og rigtig træning fokuserende på at øge dit stofskifte og beholde din muskelmasse.”**

### Trin 2 - Hold blodsukkeret stabilt, kontroller din appetit - øg din energi

Kroppen er programmeret til at skabe depoter, og den primære medvirkende årsag er insulin, dephormonet. Du bruger insulin hver gang du spiser. Specielt når du spiser eller drikker kulhydrater frigiver din pancreas insulin for at stabilisere blodsukkerniveauet. Et højt insuliniveau fremmer dannelsen af fedtdepoter og modvirker fedtforbrænding, øger appetitten og kan medføre irritation og træthed. Hvordan løser vi dette problem med at holde blodsukkeret stabilt?

## 1. Spis 6 små måltider i løbet af dagen

I stedet for at indtage langt størstedelen af dine kalorier på en gang - nemlig under aftensmaden - fordel kalorieindtaget over hele dagen med 6 små måltider. Dette vil medvirke til at stabilisere blodsukkeret, som igen skaber en balance i stofskiftet, der tillader omdannelsen af fedt til energi ved at vedligeholde et stabilt insulinniveau. Hvis du har problemer med at spise så ofte, overvej at bruge Maxim Balance måltiderstatning.

## 2. Spis kulhydrater med lavt Glykæmisk indeks

Glykæmisk indeks (GI) er et nyt system der beskriver, hvorledes forskellige madvarer påvirker dit blodsukker. Madvarer med højt glykæmisk indeks, som fx hvidt brød, corn flakes, slik og sodavand bevirker en meget kraftig stigning i blodsukkeret, og dermed højt insulinniveau. For bedre at kunne kontrollere dit blodsukker og dermed din appetit, er det derfor vigtigt at spise madvarer med et lavt glykæmisk indeks, fx rugbrød, havregryn, æbler, bønner og fedtfattig yoghurt.

Høj GI (spis mindre af)	Lav GI (spis mere af)		
Franskbrød	95	Havregrød	49
Hvid ris	88	Appelsin	43
Bagte kartofler	85	All Bran	42
Corn flakes	84	Æblejuice	41
Rice Crispies	82	Rugbrød/Grovbrød	30-40
Riskager	82	Pære	37
Vingummi	80	Æble	36
Wienerbrød	76	Fedtfattig Yoghurt	33
Pommes frites	75	Skummetmælk	32
Hvidt brød	71	Linser	29
Sodavand	70	Bønner	29

Fødevarerreference - Glukose = 100. Selvom grøntsager ikke er nævnt, er det stadig sundt og anbefalelsesværdigt at spise, da de er både fiber- mineral- og vitaminrige. For en komplet glykæmisk indeks liste, besøg vores hjemmeside, [www.maxim.dk](http://www.maxim.dk)

## 3. Spis mad med højt indhold af vand

Ny undersøgelse fra Penn State University viser at spisning af vandholdig kost (supper, frugt, salat, grøntsager etc.) giver mæthed og en tilfredsstillelse af din appetit ved mindre kalorieindtag end fra tørkost. Ligesom vindruer sammenlignet med rosiner. Desværre får du ikke den samme mæthedsfølelse ved at drikke ekstra vand.

**“Et højt insulinniveau fremmer dannelsen af fedtdepoter og modvirker fedtforbrænding, øger appetitten og kan medføre irritation og træthed.”**

## 4. Spis langsomt

Fra det tidspunkt, hvor du begynder at spise, går der godt 20 minutter før hjernen har modtaget signal om, at du er mæt. Derfor er specielt suppe en god ernæringskilde, når du er på slankekur. Det tager tid at spise suppe, og hvis du bagefter skal have endnu en ret, vil du allerede være rimelig mæt. Så sæt tempoet ned, når du spiser. Du vil få det bedre, og du vil huske at nyde maden.

## 5. Spis fiberrigt

Madvarer med højt fiberindhold tager længere tid for kroppen at fordøje. Herved vil du kunne optage flere næringsstoffer fra maden

og antallet af kulhydrater, der går direkte i blodet vil nedsættes, hvorved du kan fastholde et stabilt blodsukkerniveau. Husk derfor at spise rigeligt med fiberholdig mad (min. 30 g dagligt)

## 6. Lav portionsanretninger

Sæt ikke maden på bordet. Derved undgår du at spise for meget til hvert måltid.

Ved at følge disse råd (punkt 1-6) vil du kontrollere din appetit, stabilisere dit blodsukker, og derved få mere energi hele dagen igennem og være godt på vej til at tabe fedt.

## Trin 3 – Spis det rigtige fedt - umættede (sunde) fedtsyrer

Overflødige kalorier fra fedt er det primære ernæringsmæssige problem. Kroppen optager nemt overflødig fedt fra maden i fedtdepoter. Dette skyldes, at 1 gram fedt giver mere end dobbelt så mange kalorier ved forbrænding som en tilsvarende mængde proteiner eller kulhydrater. Men ikke alt fedt er dårligt. Mættede fedtsyrer er problemet mens umættet fedt i moderate mængder er sundt. For at overleve har man brug for omega 3 og omega 6 fedtsyrer, som også hjælper fedtforbrænding og beskytter dig mod sygdomme.



Der er en generel regel for hvad er usunde fedtsyrer. Hvis det har en fast konsistens i normal temperatur, f.eks. smør, margarine fedtkant på kød – burde man lade være at spise det. Sunde fedtsyrer er f.eks. avocado, forskellige nødder, hørolie og fisk specielt laks (det kan anbefales at spise fisk 3 gange ugentligt). De populære fiskeolieprodukter indeholder kun omega 3 fedtsyrer. Ved at indtage økologisk planteolie f.eks. Barleams, er man sikker på at få begge de nødvendige sunde omega 3 og 6 fedtsyrer i det rigtige forhold.

Hvis du vil tabe dig, skal du følge en diæt, hvor mindre end 20-25% af det samlede daglige kalorieindtag stammer fra fedt. Ellers risikerer du at få alt for mange kalorier og for få gode næringsstoffer, vitaminer og mineraler.

**“Træning er vigtig - muskelmassen bibeholdes, stofskiftet sættes i vejret, kalorier forbrændes, og appetitten nedsættes.”**

## Trin 4 - Suppler diæten med kvalitets protein

I en slankeperiode kan der være risiko for, at du ikke får nok protein. Dette kan medføre, at din krop som reaktion på mangel på protein fra føden nedbryder væv og muskler for at skabe de aminosyrer, som kroppen har behov for til at opretholde stofskifteprocesserne. Resultatet bliver en forøgelse af fedt/muskel forholdet og nedsat stofskifte præcis hvad du bør undgå i en slankeperiode. Ved at supplere diæten med et kaloriefattigt protein tilskud, eksempelvis Promax 85+ og frugt mellem måltiderne og efter træning, sikrer du, at du får nok protein. Indtag mindst 1,2 – 1,5 gram protein pr. kg. kropsvægt pr. dag.



## Trin 5 - Vægttræning stimulerer stofskiftet



Vægttræning opbygger muskler, og når du træner øges stofskiftet, fordi musklerne er mere biologisk aktive end fedt. Fedt fungerer blot som isoleringsmateriale og som kroppens energireserve. Det kræver mere energi at bibeholde muskler end fedt. Hvis du har tilstrækkelig muskelmasse, forbrænder du energi blot ved at sove - og når du ser fjernsyn. Et højt stofskifte gør det simpelthen nemmere at tabe sig.

Kvinder skal ikke være bange for at komme til at ligne mænd som følge af vægttræning. Kvindens hormoner bevirker, at det er næsten umuligt at skabe maskuline muskler. Derimod kan vægttræning stramme kroppen op og via øget muskelaktivitet øge stofskiftet. Det kan anbefales at vægttræne 2-3 gange om ugen. Vægttræningen kan eventuelt kombineres med aerobic træningen, hvorved der kan spares tid. Samtidig vil fedtforbrændingen forøges yderligere i takt med øget sammenhængende træningstid. Det optimale resultat opnås, hvis du styrketræner før din aerobic træning. Eller for at opnå en ekstra fedtforbrændings effekt træn om morgenen før morgenmaden.

**“Du kan optimere fedtforbrændingen ved at dyrke motion om morgenen på tom mave og som en bonus vil stofskiftet være højere hele dagen.”**

## Trin 5 - Aerobic træning

Du kan optimere fedtforbrændingen ved at dyrke aerobic træning om morgenen på tom mave før morgenmaden. Men det er en god ide at drikke et glas vand først. Dine glykogendepoter (kulhydrater) er på et lavt niveau og kroppen er derfor nødt til at forbrænde fedt for at få energi. Ved at bruge denne træningsmetode kan man forbrænde op til 200 % mere fedt i forhold til andre tidspunkter på dagen.

Der er usikkerhed omkring hvorvidt høj eller lav intensitet aerobic

giver de bedste resultater. Nogle eksperter påstår, lavintensitet er bedst fordi du bruger en høj procentdel fedt. Men procentdel er ikke vigtig fordi det er antal gram fedt totalt, som er brugt til forbrændningen der er vigtigt. Se eksempel:

Ved 60% maxpuls, stammer 50% af de forbrændte kalorier fra fedt  
Ved 85% maxpuls, stammer 40% af de forbrændte kalorier fra fedt

På en dag hvor du beslutter dig for at løbe 30 min med en lav intensitet 60% (MHR)- forbrænder du 300 kalorier. Den næste dag løber du stærkere i de 30 min og øger intensiteten til 85% (MHR) og du forbrænder 480 kalorier. 40% af 480 kalorier (192 kalorier; 21.3g fedt) er stadig mere end 50% af 300 kalorier (150 kalorier; 16.7g fedt)

Ved en højere intensitet opnår du en ekstra bonus idet dit stofskifte vil forblive højere i længere tid.



En god måde at holde din puls op til 85% er ved at lave interval træning. Hvis du er meget overvægtig, er det vigtigt at man ikke starter med for høj intensitet men langsomt bygger intensiteten op over en længere periode.

Du bliver overrasket over resultaterne. Det anbefales at træne 2-3 gange om ugen. Vent med at spise til 1 time efter træning og giv din krop mulighed for at forbrænde mere fedt. Vær sikker på at dette måltid er rigt på proteiner – det er praktisk at have en protein shake blandet med frugter klar til at drikke.

**“En ny undersøgelse har vist at højintensitets-træning kan øge din kalorieforbrændning med 143% i forhold til lavintensitetstræning, fordi dit stofskifte er øget i op til 3 timer efter træning.”**

## Trin 6 - Planlæg dine måltider – Bevar energien

Hvis du får langt størstedelen af dit daglige kalorieindtag sent om aftenen, fordi du har en travl dag, har du så nogensinde overvejet om det måske er det betragtelige aftensmåltid, der er årsagen til, at du er overvægtig? Svaret er enkelt. Det er formentlig årsagen. Flere undersøgelser viser, at hvis du næsten ikke spiser i løbet af dagen men venter til om aftenen, så vil du være så sulten om aftenen, at du spiser for meget og derfor tager på i vægt. Desuden bør du spise i løbet af dagen, hvor du er aktiv, og hvor dit

## AUTHORISED FOODS

### Protein

Protein shake  
Skummetmælk  
Laks  
Tun  
Æggehvider  
Kyllingbryst  
Kalkunbryst  
Skaldyr  
Tofu

### Kulhydrat

Frugt (Ingen tørrede)  
Pasta  
Kartofler  
Müsli  
Havregrød  
Fetdfattig Yoghurt  
Grøntsager  
Tortilla  
Klidbrød  
Yams

### Fedt

Hørolie  
Olivenolie  
Avocado  
Laks  
Nødder

### Fibre

All Bran  
Rugbrød  
Grøntsager  
Frugt  
Bønner

### Fedt der skal undgås!

Smør  
Mayonnaise  
Friturestegt mad

stofskifte derfor er højere. Således vil du forbruge dit kalorieindtag og undgå opbyggelsen af fedtdepoter. Morgenmåltidet er dagens vigtigste måltid.

Her modtager du kulhydrater, der genopbygger dine glykogen depoter, du får energi til hjernen og proteiner til dine muskler. Det er vigtigt, at disse processer finder sted om morgenen, idet din krop har været foruden tilskud af disse nødvendige næringsstoffer i løbet af natten. Hvis du spiser om morgenen, har du mere energi til resten af dagen. Som et gammelt ordsprog siger: "Spis som en konge om morgenen, som en prins om eftermiddagen og som en fattiglus om aftenen."



Det er en vane at spise tre lige store måltider i løbet af dagen. Det er resultatet af sociale normer og rutiner i arbejdsdagen. Store måltider er svære at optage - og store måltider på varierende tidspunkter kan stimulere fedtoptagelse. Hvis du vil forbedre dit helbred og energiniveau, bør du spise 5-6 mindre måltider i løbet af dagen. En praktisk måde, er at bruge Maxim Balance måltidserstatning.

### Trin 7 - Maxim Balance

Maxim Balance har lavt fedtindhold og højt indhold af energi og protein kombineret med alle de vigtige vitaminer og mineraler.

Hvis du har travlt i hverdagen kan det være sværere at få alle de næringsstoffer, du skal have for at bevare optimal sundhed og fitness. Ved at spise flere forarbejdede fødevarer, springe måltider over, spise på farten - risikerer du at få for lidt energi, for meget fedt og for få essentielle næringsstoffer. Maxim Balance er videnskabeligt udviklet for at modvirke denne ernæringsmæssige ubalance.



### Trin 8 - Lær at foretage sunde beslutninger i supermarkedet

Det er vigtigt, når du handler ind, at vælge varer, der har en sund næringsværdi og fedtfattigt indhold. Det betyder, at du er nødt til at lære at læse varebetegnelserne på madvarer. Du bør være særlig opmærksom på fedtindholdet i en given fødevarer. Fødevarereproducenter er dygtige til at markedsføre madvaren som fedtfattig - også i tilfælde hvor et produkt på grund af et højt indhold af væske skjuler, at der reelt er meget fedt i produktet i forhold til produktets vægt. Lad os se på konsekvensen i eksemplet nedenfor:



Et osteprodukt hævder at indeholde 13% fedt. Det skyldes, at der kun er 13 gram fedt per 100 gram. 57 gram er vand. Hvis regnestykket stilles anderledes op, og vi i stedet - som vi bør gøre - fokuserer på kalorieforholdet mellem fedt og de øvrige ingredienser, får vi et andet resultat. Husk på, at kroppen ikke er interesseret i gram fedt men der-

imod i produktets kalorier, som skal bruges til energi. For at fremkomme til værdierne for fedt eksempelvis, multipliceres antal gram fedt pr. 100 gram (13 gram X 9 kalorier/gram = 117 kalorier) og divideres derefter med det samlede antal kalorier (117 kalorier

/ 230 kalorier = 51%). Dvs., at godt 51% af alle de kalorier, som kroppen modtager via ostene er i form af fedtkalorier. Og det er denne oplysning, der er vigtig for folk, som gerne vil tabe sig. 51% er næsten 4 gange så meget fedt, som fødevarereproducenten orienterede om på emballagen.

**"Det er et godt råd at undgå at gå på indkøb når du er sulten, fordi du lettere vil blive fristet til at købe usund kost. "**

### Trin 9 - Hold øje med dine fremskridt - Før en trænings- og mad dagbog

Hvis du hver uge vejer dig på samme tidspunkt, måler dig om livet og ser dig i spejlet, kan du vurdere dine fremskridt. I en periode vil du måske ikke opleve resultater på badevægten, men det er ikke ensbetydende med, at din diæt ikke virker. Grunden til at du ikke taber dig skyldes simpelthen, at du har erstattet fedt med muskler - og det er bestemt store fremskridt. Læg i stedet mærke til, at tøjet ikke strammer. Det er fedt, som du vil af med og ikke nødvendigvis kropsvægt. Du opnår ikke resultater i løbet af få dage. Resultaterne vil komme efter uger og måneders hårdt arbejde. Men det er selvfølgelig vigtigt løbende at evaluere dine fremskridt. Få din fedt procent målt hver 2 måned for at sikre dig, at du taber fedt og ikke muskler. De fleste motionscentre har denne service til rådighed.



### Trin 10 - Tag en fridag hver uge

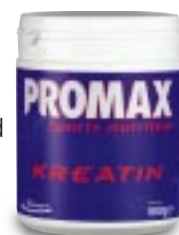
Giv dig indimellem ret til at nyde de ting, som du virkelig holder af. Det har du fortjent. Spis din yndlingsret som belønning for, at du overholder din slankeplan og virkelig gør noget ved sagen. Hvis du hører til dem, som elsker chokolade, skal du prøve at erstatte chokoladen med fedtfattige Maxim energi eller Balancebarer. Forsøg at lave en liste med to aktiviteter, der gør dig glad, og som ikke består af mad. Det sikrer, at du kan reagere fornuftigt og undgå at falde i madfælden, når du keder dig, er træt eller nervøs. Du kan ringe til en kammerat, skrive et brev, løbe en tur, tænde for musikken osv. Det er madens rolle at fungere som energikilde - ikke som underholdning.

### Trin 11 - Drik rigeligt med vand

Uden vand kan kroppen ikke fungere. Og under en slankekur skal der meget vand til for at kroppen kan skille sig af med sine affaldsstoffer. Drik minimum 3 liter om dagen. Alkohol indeholder mange kalorier, som kroppen ikke kan omdanne til energi. Disse kalorier omdannes derfor ofte til fedt. I en slankeperiode bør du så vidt muligt holde dig fra alkohol.

### Trin 12 - Kreatin øger dit stofskifte.

Nye undersøgelser har vist, at kreatin forbedrer din træning og restitution. Resultatet er større muskelmasse og derfor højere stofskifte. Mennesker har tabt 2-3 kg. kropsfedt i løbet af et par måneder ved brug af kreatin. Få mere information spørg efter vores kreatin-faktablad eller besøg [www.maxim.dk](http://www.maxim.dk).



## Trin 13 - Mirakel piller og diæter

Desværre, men det fungerer ikke. Bliv ikke narret – du er nødt til at forstå at en ændring i livsstil og hårdt arbejde/træning er nødvendigt for at opnå længere varende og forblivende resultater. Men det er det værd – du har kun en krop og et liv så pas godt på den.



### FORSLAG TIL UGEPLAN (TRÆNING, KOST OG DIÆT)

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Kalorier (kcal)	1900	2400	1900	2400	1900	2400	Fredag
	30 Min. løb Fedtforbrænding		30 Min. løb Fedtforbrænding				
Måltid 1 Morgenmad	1 liter vand/Frugt Protein shake	1 liter vand Müsli	1 liter vand Rugbrød/frugt	1 liter vand Bran Flakes	1 liter vand Frugt	1 liter vand Müsli	Sov længe
		Cykle til job		Cykle til job			
Måltid 2 Snack	500ml. vand Balance bar	Urte te Balance bar	500 ml. vand Balance bar	Urte te Balance bar	500 ml. vand Rugbrød/Frugt	Balance bar eller shake	Morgenmad Fra bageren
Måltid 3 Frokost	Salat + Tun/pasta 500 ml. vand	Fiberrigt brød Avocado Kalkun	Lynmåltid Balance bar eller shake	Salat + Skinke/ bolle 500 ml. vand	Kylling Pasta- salat + Olivenolie - fra aftenen før	Suppe Salat Brød	Brød med leverpostej og sild
		Boksetræning med vægte 1 liter vand		Vædttræning 30 min. cykling 1 liter vand		1 times Cykling/Spin Strækøvelser	Frugt
Måltid 4 VENT 1 time		Protein drik/ Balance shake		Protein drik/ Balance shake			
Måltid 5 Aftensmad	Ovnstegt laks kogte kartofler + salat	Salat med Kidney bønner	Suppe m. grøntdager Fiberrigt brød	Kylling pastasalat x 2 Olivenolie	Suppe m. grøntsager Fiberrigt brød	Fedtfattig kød kartofler Grøntsager	Spis ude pizza og is
Måltid 6	Er du sulten før du går i seng så undgå chokolade, slik o.lign. Drik istedet en protein shake.						

#### Kommentarer:

Fiberrig kost - hjælper fordøjelsen og giver et stabilt blodsukker

Lidt, men SUNDT, fedt - gå efter fedtfattig kost med umættede fedtsyrer

Moderat proteinindhold - bibeholdes muskler og stofskiftet sættes igang

Hold dig væk fra fødevarer med højt glykæmisk indeks - lavt glykæmisk indeks mad giver lavt blodsukker

Moderat kulhydrat indhold - giver dig energi

## KONKLUSION



Når du ønsker at tabe dig, skal du fokusere på at tabe fedt. Det kræver et effektivt ernæringsprogram (der skal skabes et sundt kalorieunderskud og spise nok protein) kombineret med vægttræning og aerobic træning. Vægttræningen sætter stofskiftet i vejret, og den aerobiske træning hjælper dig med at forbrænde fedt. Gradvist skal du begrænse mængden af fødevarer, som du indtager. Du skal huske at spise den rigtige mad og lave sunde valg i livet. Hvis du følger disse råd og samtidig udarbejder en langsigtet slankeplan baseret på en sund og aktiv livsstil, skal du nok nå dine mål. Slankeplanen skal indeholde masser af friske råvarer, der tilfører dig de nødvendige næringsstoffer og mineraler kombineret med ugentlige aktiviteter, der sætter pulsen i vejret og øger dit stofskifte. Giv dig selv en sund krop med masser af energi! Det er dit valg.

Vil du have mere information om f.eks. træning og kost, sundhed, opskrifter eller konkurrencer med spændende præmier, kan du besøge vores hjemmeside. Den bliver regelmæssigt opdateret og et klik værd. Desuden kan du modtage vores gratis email nyhedsbrev ved at sende en mail til [alun@maxim-promax.dk](mailto:alun@maxim-promax.dk).

#### Dette er en af vores i alt 5 artikler:



Artikler om træning og kost, opskrifter og konkurrencer... [www.maxim.dk](http://www.maxim.dk)

