

## Slanking, trening, kosthold og stoffskifte

Flere hundre tusen nordmenn er misfornøyd med kroppen sin og ønsker å gå ned i vekt. Mange starter hver uke med løfter om en sunnere livsstil, med trening, riktig kosthold og vitaminer. Likevel blir mange stadig tykkere og får dårligere helse.

Markedet svømmer over av kortsiktige kommersielle løsninger som skal sikre deg god helse, men på tross av gode intensjoner er det i det lange løp bare lommeboken som blir slankere. Du blir lurt.

For å forstå og lykkes med vektreduksjon må man forstå hvordan stoffskifte og basalmetabolisme fungerer i menneskekroppen i 2015.

Rundt 50 &ndash; 70% av energien du bruker kalles hvilestoffskifte (BMR). Dette tilsvarer 24 timers hvile. Energien brukes for å drive vitale organer som hjerne, lunger, kretsløp. Ca 20% av hvilestoffskiftet kan påvirkes ved å vedlikeholde eller utvikle ytterligere muskulatur.

Rundt 10 &ndash; 15% av energien kalles impulsstoffskifte. Ved å observere en gruppe mennesker i et møte vil du se at i løpet av 20 minutter vil noen sitte helt rolig, mens andre stadig beveger en fot, en hånd eller på annen måte sitter urolig. Denne forskjellen fra person til person krever noe energi og kan neppe påvirkes i noe særlig grad.

Rundt 10 &ndash; 15% er forbrenningsenergi i mat. Proteiner har høyere forbrenningsenergi enn fett, naturlig mat har høyere forbrenningsenergi enn mat med mye tilsetningsstoffer, slowfood har høyere forbrenningsenergi enn fastfood.

Rundt 10 &ndash; 15% av energien er våre aktiviteter i løpet av dagen, som mosjon, kroppsarbeid, husarbeid o.s.v.

Hvilke av de ovennevnte kan man forbedre?

Menneskekroppen er skapt til bevegelse, men for mange er dagene preget av mye stillesitting, både i bil, på kontoret og hjemme i sofaen. Vi er i det hele tatt svært god til å sitte, og utvikler et større sitteredskap enn vårt moderne samfunnsideal anno 2015 tilsier.

Det er liten tvil om at de almenne råd om at aktivitet som innebærer bruk av store muskelgrupper i kombinasjon med et sunt kosthold er riktige. Det er fokuset på vekten alene og bruk av BMI som er hoderystende galt.

Betegnelsen vekt er 4000 år gammel og sier ingenting om forholdet mellom muskler og fett. BMI er en målemetode fra 1860 utviklet av en statistiker og er feilaktig plukket opp av den kommersielle industrien for å kategorisere personer som lettere overvektig i håp om å selge produkter.

Publiserte studier viser at dersom man taper muskulatur under en slankekur vil hvilestoffskiftet reduseres. Likeledes økes

hvilestoffskiftet ved økning av muskulatur.

Menneskekroppen og stoffskiftet er et fininnstilt mekanisme som ikke bør forstyrres av hurtige og ugjennomtenkte slankekurer. Resultatet blir i mange tilfeller jo-jo slanking og betydelig dårligere livskvalitet enn nødvendig.

”For å vite hvor du skal må du vite hvor du er”

InBody 720 gir en hurtig og meget presis måling av kroppens sammensetning. Maskinen gir deg mulighet til å følge utviklingen av stoffskiftet, muskulaturen og visceralt fett (det farlige fettene rundt indre organer). Dette virker motiverende. For vellykket vektreduksjon uten å miste muskulatur er det viktig å bruke store muskelgrupper og spise sunnere mat over lang tid. Fokuser på løsningen og ikke på problemet. Gjør du dette med en stor dose tålmodighet, variasjon i aktivitet og et sunt og balansert kosthold vil noe av vektproblemet forsvinne av seg selv. Det finnes ingen hurtigkurer som på en fornuftig og forsvarlig måte kan få deg raskt ned i vekt og bli der. Resultatskjemaet til InBody 720 vil gi deg en pekepinn og motivasjon underveis på at du gjør dette på en vitenskapelig og korrekt måte.

Med InBody 720 kan man blant annet måle følgende i en vektreduksjonsfase:

- Skjelettmuskulatur
- Fettfri kroppsvekt
- Hvordan muskulaturen er fordelt
- Balanse i muskulatur
- Kroppsform (midje-hofte mål)
- Visceralt fett
- Fettprosent
- BMI
- Hvilestoffskifte
- Idealvekt

Hvilken informasjon får man ved å benytte kun BMI og KG?

Selve kroppsanalysen med InBody 720 tar kun 2 minutter.

Grundig evaluering av resultatskjemaet tar ca 15 minutter.

Mange store norske universitetssykehus og forskningsinstitusjoner har tatt i bruk InBody 720. InBody 720 finnes i flere byer i Sør-Norge og er tilgjengelig for alle til en testpris på ca kr 450,-. Spør din lege, personlige trener eller rådgiver hvordan han eller hun måler dette på en presis måte neste gang du tar imot råd. Prøv å analysere ditt eget stoffskifte og hvor du har mest å hente. Kosthold er en nøkkelfaktor og kombinasjonen med varierte aktiviteter inkludert styrketrening vil være til det beste.

Neste gang du slanker deg eller gir råd om slanking &ndash; er du sikker på at du ikke taper muskulatur og ødelegger stoffskiftet?

Kontakt oss for leie av, eller bedriftsbesøk med Inbody 720