

Vår filosofi

Dette er våre råd for de som har gjennomført en test med InBody. Her får du en generell oppsummering med gode råd i forbindelse med trening, livsstilsforandring og kosthold. Vi anbefaler faktaarkene om idrettsnæring på olympiatoppen.no samt boken Fedmefaktoren som er utviklet av ernæringsprofessorene Birger Svihus og Anders Skrede ved Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB).

{youtube}pAueRe67Ohw{/youtube}

Kosthold

Kroppen

vår fungerer som en bank, setter du inn mer en du forbruker vil det over tid oppstå et overskudd og dette vil bli lagret som fett. Den beste måten å oppnå balanse i regnskapet er et fornuftig kosthold kombinert med bevegelse. Et fornuftig kosthold består av en næringsrik frokost for få forbrenningen i gang, et mellommåltid etter 3 timer, og deretter prøve å spise hver 3. time, vekselvis mellommåltid og vanlig måltid. Spiser du jevnt utover dagen vil humøret (blodsukkeret) være bra, du får mindre søtsug og det er lettere å la være å overspise. Summen av det du spiser bør være i balanse med kaloriforbruket pr dag for å ha en stabil vekt. Ønsker du å ned i vekt bør du ha et lite underskudd, men det må IKKE skapes ved kutte ut måltider for da senkes forbrenningen din og kroppen sparer på bla fett.

Hva skal du spise?

Kosten bør være sammensatt slik at du får i deg en kombinasjon av fett, protein, og karbohydrat samt mineraler. Vi henviser ellers til olympiatoppen.no og fedmefaktor.

Vann

73.3

% av kroppen vår består av vann. Dette må etterfylles og vi anbefaler minimum 6 glass rent vann uten kullsyre hver dag. Så enkelt, så tilgjengelig men likevel så vanskelig? Vannet i kroppen er med på å rense ut avfallstoffer, fra kaffe, dårlig mat etc. Driker du nok vann vil dette forsvinne med

svette, utåndingen gjennom munnen og ved toalett besøk. Tips! Bruk drikkeflaske. Tren på å drikke nok vann. Det er gratis og kjempeviktig.

Trening og bevegelse

Vi er skapt for bevegelse. I forbindelse med vektreduksjon er vårt viktigste råd å trene variert og inkludere styrketrening i treningsprogrammet. Utvikler du muskulatur vil du øke stoffskiftet fordi muskulatur forbrenner mer enn fett. Normalt vil det ta ca 1 år å utvikle 2,5 kg muskulatur. Det er en myte at muskulatur omdannes til fett om den ikke brukes. En fiber type kan ikke omdannes til en annen. 2,5 kg fett kan lagres på kroppen som tillegg på 14 dager om man fråtser i mat og alkohol. Tilsvarende mengde muskler vil øke forbrenningen din og gradvis gi en reduksjon i fettmassen.

Tren hele kroppen og glem for all del ikke muskulaturen i underkroppen. Dette er stor og viktig muskulatur som hvis den blir trent vil gi deg et høyere stoffskifte. Særlig fra rundt 30 års alderen er det viktig å vedlikeholde muskulaturen.

All bevegelse er av det gode, men skal du trene 7 dager i uken er du nødt til å planlegge og ha en god plan med det du gjør. Muskulaturen som belastes trenger tid og hvile for å bygge seg opp igjen til å bli sterkere for å kunne takle den belastning du påførte ved siste treningsøkt. Trener du for eksempel bena bør det i prinsippet gå minimum 48 timer før du påfører dem tung belastning igjen.

Prøv å variere treningen din. Finn aktiviteter du liker. Bruk kroppen, alene eller sammen med andre, inne eller utendørs.

Samfunnsutviklingen

Samfunnet er i dag lagt opp til minimalt med mosjon. Går du inn på bensinstasjonen for å betale for bensinen du nettopp har fylt på bilen som flytter deg fra a til b får du gjerne tilbud om 3 rosinboller til 5 kroner på veien hjem (eller 450 kcal i kostregnskapet ditt). Vel hjemme foran tv fristes man av 25 kanaler som slåss om oppmerksomheten, og er noen av programmene gode og den nye stresslessen virkelig god å sitte i er det lett for å bli nettopp sittende. På jobben kan det meste løses via epost og telefon, spaserturen til banken er borte, skal vi kjøpe noe nytt finner vi informasjon på nettet, vi sitter og sitter og sitter.

Vær oppmerksom på ditt eget aktivitetsnivå og dermed ditt kaloriforbruk. Vær på vakt og prøv gjerne å bryte noen mønster dersom ditt aktivitetsnivå er for lavt.

Noen klassiske feil

Kutte ut alt fett i kosten: kroppen tviholder på det fett man har.

Hoppe over måltid for å gå ned i vekt: humøret synker, og det gjør stoffskiftet også.

Trene alt for mye og glemmer å gi musklene hvile: gir dårligere form, muskulaturen brytes ned og man får lavere stoffskifte.

Tålmodighet

Det viktigste prinsippet er tålmodighet. Alle kan gjøre feil, gjøre ukloke valg og gi etter for fristelser. Ramler du av hesten, så hiv deg på igjen og stå på videre. Er du tålmodig og omgir deg med mennesker som støtter deg og motiverer deg vil du lykkes. Finn deg en positiv treningspartner og jobb sammen mot individuelle og realistiske mål. Se på din trening i et helseperspektiv og jobb i et langt perspektiv. Sett deg små mål og evaluer deg selv underveis.

Lykke til!