



# Vejen til varigt vægttab



[powerperformance.dk](https://powerperformance.dk)



# Hvis du vil tabe dig, **siger teorien**, at det hele handler om input versus output.

Dette er også korrekt, til en hvis grad. For har du en krop der er i ubalance for eksempel i form af hormonubalance eller stofskifteproblemer så kan dette have stor indvirkning på dit vægttab.

Og desværre er det de færreste i dag, der har en sund krop i balance, så derfor kan det være vigtigt at kigge på flere parametre end blot input vs. Output. Det er bl.a. det jeg gerne vil give dig nogle tips til hvordan du griber an såvel som hvor du starter.

Jeg ønsker ikke kun at give dig tips, men også tage et spadestik dybere og gøre dig lidt klogere på, hvorfor mine anbefalinger er vigtige, såvel som hvordan du lettere selv kan teste / tjekke dig selv på de enkelte områder i forhold til hvor godt du selv gør det / og eller om der er plads til forbedringer.

Et ugentligt vægttab på 1 kg svarer til en energi reduktion på 7.000 kcal.

Hvis du i læsende stund for eksempel ikke kan opfylde kravene i tips 1 - det kunne jo være at du havde en lille baby, som holdte dig oppe mange timer om natten – så gør du selvfølgelig bare det bedste du. Hav dog in mente, at så længe forholdene ikke er optimale, så kan dette modvirke dit vægttab.

# Energi **input** vs. **output**

For at opnå et vægttab kræver det rent teoretisk, at kalorieindtaget ikke overstiger energiforbruget. En positiv energibalance medfører en øgning af kropsvægten. Derfor er et vægttab sigtet mod en negativ energibalance, som enten kan opnås ved at mindske energiindtaget (spise færre kalorier), øge energiforbruget (være mere aktiv) eller endnu bedre; ved at kombinere disse. ↗

Vægtreguleringen baseres ofte på et reduceret kalorieindtag samt et fokus på fødevarer med et højt proteinindhold. Aktuel forskning viser desuden tydeligt, at fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på et sådan vægttabsprogram, som kan føre til et vedvarende vægttab.

Men før vi kommer til kosten og træningen er der en ting der mindst lige så vigtig for et sundt og varigt vægttab – nemlig søvn!

# TIPS 1. SØVN

Alt for mange undervurderer betydningen af at få tilstrækkeligt med søvn når vi taler vægttab. De fleste er opmærksomme på parametrene kost og motion, men søvnen er mindst lige så vigtig for et vægttab.

Udover at manglende søvn kan gøre det svært at tabe sig, påvirker manglende søvn også helbredet negativt på andre måder. Der er bl.a. påvist en sammenhæng mellem dårlig søvn og type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, stress, risiko for hjertekarsygdomme og for tidlig død

## Hvad er søvn?

Søvnen består af forskellige faser, som hver især karakteriseres ved forskellig aktivitet i hjernen og musklerne.

Den normale søvncyklus består af et langt søvnstadie 1, så søvnstadie 2 på 15-30 minutter, søvnstadie 3 på 20-45 minutter og til sidst en kort REM-søvn på 5-10 minutter. Efter at have gennemsovet den første søvncyklus, gentages faserne, og på en normal, velsovet nat gennemsover man 4-6 sådanne forløb, fordelt på 7-9 timer.



## Søvn og helbred

Vi har sikkert alle mærket effekten af manglende og/eller dårlig søvn på kroppen. Dårligere humør, dårligere dømmekraft og hukommelse, langsommere reaktionsevne og manglende energi m.m.

Meget tyder på, at søvnmangel skader alle aspekter af vores liv, ikke mindst ydeevnen. Der findes utallige undersøgelser der bekræfter dette, og i en stor undersøgelse opsummeres omkostningerne således: "Søvnmangel gør os ineffektive på arbejde og farligere bag rettet. Den undergraver vores livskvalitet og gør os sårbare overfor sygdom. Søvnmangel har ansvaret for, at vi bliver mindre i stand til at reagere

kreativt på problemer og muligheder, mindre originale, fleksible og alsidige i vores tænkning og derfor dårligere til at komme med nye ideer"

Og der skal ikke meget til. Hvis du kun får 4 timers søvn pr. nat over en periode på fem nætter vil det påvirke din hukommelse, opmærksomhed og tankehastighed i en sådan grad, at det svarer til at være beruset.

Du ved, hvor farligt spritbilisme er, men vidste du, at hver femte trafikulykke i Danmark kan relateres direkte til manglende søvn?

### Søvn og vægt

Du har et hormon, der undertrykker

appetitten, kaldet leptin. Leptin frigøres fra kroppens fedtceller og er med til at fortælle hjernen, at det er på tide at stoppe med at spise. Leptin kaldes også "mæthedshormonet". Leptin påvirkes bl.a. af søvnen, forstået således, at des kortere du sover, des mere falder niveauet af leptin.

Du har også et appetitstimulerende hormon kaldet ghrelin, som produceres i maven og fremkalder sult. Det kaldes passende for "sulthormonet". Ghrelin påvirkes også af din søvn da søvnmangel øger niveauet af ghrelin og derved øger din appetit.

Undersøgelser viser, at risikoen for overvægt er markant stigende (60 %) for personer, der sover mindre end fem timer pr. nat, i forhold til dem der sover 7 timer.

### Hvor meget søvn har du brug for?

Vores kroppe er genetisk de samme som vore forfædres, men vores livsstil er en anden. For blot nogle hundreder år tilbage tilpassede vi vores levevis efter dagenes og nætternes cyklus mellem lys og mørke. Vi er ikke skabt til at holde os vågne i længere tid ad gangen.

Når det så er sagt er vi alle forskellige og har vores eget søvnbehov, som kan skyldes helbredstilstand, genetiske forhold, træningsniveau, alder etc. De fleste voksne har brug for 7-9 timers sammenhængende søvn om natten for at fungere optimalt. Man har brug for lidt mere søvn i de mørke vintermåneder og lidt mindre om sommeren.

Sidder du nu og tænker "gad vide om jeg får nok søvn / sover godt nok?" så kan du lige løbe listen på næste side igennem og se om du kan nikke ja til en eller flere af tegnene på for lidt søvn.

# TIPS 1. SØVN

## 7 tegn på at du får for lidt søvn...

1. Du er afhængig af et vækkeur
2. Du bliver døsig og træt når du kører bil
3. Du er afhængig af kaffe
4. Du laver fejl
5. Du er glemsom
6. Du er i dårligt humør og er irriteret
7. Du er ofte syg

Har du svaret ja til blot en af ovenstående er der en god chance for at du ikke sover godt nok! Og søvn er bare alfa og omega for at vi overhovedet kan eksisterer – det er på lige fod med at spise og drikke. Du har jo sikkert hørt dette ordsprog før: ”Uden mad, søvn og drikke – dør helten ikke”

### Jamen hvad gør jeg så?

Har du så brug for et par gode ideer til hvad du kan gøre ved, kan du i hvert fald starte med at følge de nedenstående ideer. De er simple og det gode ved de mange problemer der er med for dårlig søvn, er at de faktisk langt hen af vejen kan løses med meget lette og få ændringer.



# TIPS 1. SØVN

## 12 tips til bedre søvn →

### **1: Regelmæssige sengetider:**

Respekterer kroppens indre ur, gå i seng og stå op, på nogenlunde samme tid,- også i weekenden (+/- 1 time)

### **2: Begræns tiden i sengen:**

Respekterer dit søvnbehov 6-9 timer, og vær vågen resten af tiden 15-18 timer

### **3: Lys/mørke**

Få så meget dagslys morgen og formiddag som muligt. Mørke stimulerer søvnhormonet melatonin

### **4: Drik ikke alkohol- eller koffeinholdige drikke**

Alkohol smadrer dit søvnmønster. Koffein har en halveringstid på 6-8 timer

### **5: Slap af 1 time før sengetid:**

Man kan ikke være aktiv i 16 timer, og så forvente at lægge sig i sengen og sove

**6: Forsøg med forskellige afspændingsteknikker, lyt til beroligende musik. Fjern digitaluret**

### **7: Gå ikke sulten eller overmæt i seng**

Hvis sulten tag et let mellemmåltid og et glas varmt mælk

### **8: Sengen er kun til søvn og sex**

Pas på med for mange adspredelser i sovemiljøet

### **9: Motioner mindst 30 minutter**

Men gør det et par timer inden sengetid

**10: Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op, gør noget andet og gå så i seng igen når trætheden melder sig**

### **11: Sovemedicin bør undgås**

### **12: De vigtigste søvnforstyrrelser – Konsulter lægen og evt. et søvnlab**

<http://www.sleepapnea.org>, [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk), center for stress.

Leadbeater, Charles: Dream on: Sleep in the 24/7 Society. London: Demas 2004.

Curran, Frank: "Sleep Deficit: The Performance Killer" Harvard Business Review, oktober 2006.

Ulykker på landeveje. Havarikommissionen for vejtrafikulykker, rapport nr. 7, 2011.

Van cauter, Eve et al.. "Metabolic Consequences of sleep and sleep loss" Sleep Medicine 9, september 2008, s.23-28

## TIPS 2. KOSTRÅD

Her er mine vigtigste kostråd i forbindelse med vægttab.

### 1. Først og fremmest så husk den rigtige sammensætning.

Størstedelen af din kost bør primært bestå af gode proteiner fra bl.a. økologisk kød, æg, bønner og lignende. Kulhydrater, primært fra forskellige grøntsager, en lille smule frugt samt fuldkornsprodukter. Fedt er også vigtigt og bør primært bestå af enkeltumættet fedt, såsom olie og nødder, samt flerumættet fedt fra eksempelvis fede fisk og kornprodukter.

#### Protein

Protein fornyer kroppens celler, opbyg-

ger muskler og sørger for, at kroppens hormoner, enzym- og immunsystem fungerer. Dagsbehovet er ca. 10-15 E % (mellem 0,8 –2,0 g/kg legemsvægt) og fås især gennem kød, fisk, æg, bønner og linser. Man mener, at kroppen kan optage omkring 30 gram protein pr. måltid.

(E% = den procentvise anbefaling af det daglige total energiindtag).

#### Kulhydrat

Kulhydrat er kroppens vigtigste energikilde. Dagsbehovet er 55-60 E%.

Man skelner mellem simple kulhydrater (sukker, slik, sodavand), som er hurtigoptagelige og komplekse eller langsomt optagelige kulhydrater, som især findes i groft brød, frugt og grønt. Det er især godt for blodsukker og fordøjelse at spise komplekse kulhydrater, da de mætter mere og frigives over længere tid.

#### Fedt

Fedt er nødvendigt for celler, nerver, hud, hormoner og for optagelsen af visse vitaminer (vitaminerne A, D, E og K kan kun opløses i fedt). Hjernen består af

næsten 60 % fedt, så det kræver en del fedtstof at kunne være skarp og udholdende.

Men fedt er ikke bare fedt. Det handler om at indtage de rigtige slags fedtstoffer, og i rimelige mængder. Du bør få omkring 20 E % dagligt (max 30 E %) svarende til 84 g for mænd og 65 g for kvinder. Fedt inddeles i mættet (kød, æg, fløde, ost), enkeltumættet (olie, nødder) og flerumættet fedt (fede fisk, kornprodukter).

# Fedt er ikke bare fedt



## TIPS 2. KOSTRÅD

Du kan gøre, hvad du vil med **grøntsagerne**, bare du får dem ned



### 2. Spis masser af grøntsager, bær og frugter hver dag

Mindst 600 gram og gerne op til 1 kg (selvfølgelig afhængig af din vægt og daglige aktivitetsniveau). Det lyder måske voldsomt, men det er nødvendigt for, at vores krop og stofskifte fungerer optimalt i denne hektiske, forurenede verden.

Størstedelen skal være indtag af grøntsager og blot et par stykker frugt om dagen.

Du kan gøre, hvad du vil med grøntsagerne, bare du får dem ned: Juice dem, blend dem (fx. greenies), damp/ovnbag/lynsteg dem, snit dem fint på en mandolin i en salat eller tyg på dem som de er. For at få grøntsager nok, er det letteste, at få grønt til alle dine måltider.

#### 1 grøntsag (100 g) er f.eks.

- 1 stor tomat, 1 stor gulerod, 1 stort løg,
- 1 peberfrugt eller 1 rødbede
- ¼ agurk, blomkål eller knoldselleri
- 1½ dl bønner eller ærter
- 3 dl snittet rødkål, hvidkål eller grønkål
- 1½ dl stuvet hvidkål eller spinat, kogt rødkål
- 1 almindeligt salathoved eller 1/5 icebergsalathoved
- 3 stilke bladselleri

#### 1 frugt (100 g) er f.eks.

- 1 æble, pære, appelsin, banan, fersken eller kiwi
- ½ dl tørret frugt eller nødder
- 3 klementiner eller mandariner
- 1½ dl friske eller frosne bær
- 1 båd melon
- ½ grapefrugt
- 5 blommer

# TIPS 2. KOSTRÅD

## Sukker gør intet godt for din krop og det er gemt i mange fødevarer.

### 3. Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid

Dvs. økologisk og fokus på fisk, fjerkræ, linser og bønner. Det gælder også mellemmåltider. Protein har en meget særlig evne til at sende mætheds- og stofskifte-boostende signaler til hjernen - og en række andre vigtige funktioner.

Gå efter 1 til 1,5 gram protein pr. kg. kropsvægt dagligt.

### 4. Slip sukkeret, både det synlige, det usynlige og det kunstige

Sukker gør intet godt for din krop og det er gemt i mange fødevarer.

### 5. Spis primært sunde fedtstoffer

Såsom nødder, koldpresset vegetabiliske olier, kokosolie. Alle fedtstoffer skal være økologiske og de animalske skal være fra dyr, der har haft et godt liv.

Steg i kokosolie/smør, spis gerne skindet på kyllingen/andelåret og fint med fuldfed ost og mørk chokolade i små mængder (mættet fedt).

### 6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn

### 7. Drik vand hver dag, 1½-2 liter vand

Kroppen består af 50-60 % vand. Tilstrækkeligt med rent vand hjælper kroppen til selvhjælp og til at udskille uønskede affaldsstoffer via sved, åndedræt

og urin. Kaffe, almindelig te og andre stimulanser tæller ikke med i vandregnskabet, nærmere tværtimod.

Væske spiller også en stor rolle i energi- og præstationsniveau. Generel træthedfølelse, slørede sanser, dårlig restitution efter træning og mangel på toppræstationer, er blot nogle af de typiske symptomer som dehydrering skaber.

Det er en god ide at starte hver dag med et stort glas tempereret vand, eksempelvis tilsat lidt friskpresset citronsaft. Det giver en god start på dagen og sætter gang i udskillelsen af affaldsstoffer.

### Vigtige gloser til din sukkerordbog

Ord, der ender på ”-ose”; sukrose (sukker fra sukkerroer), maltose (sukker fra malt) dextrose (druesukker), laktose (mælkesukker) – alle suktermolekyler, der virker som sukker. Sukker udvundet fra frugt kaldet frugtsukker eller fruktose har også nogenlunde samme virkning som sukker. Så er der majsstivelse, som er et andet ord for glukosesirup, hvor det kun er majsenes suktermolekyler, der bruges. Glukosesirup og andre sirupper er også sukkerfælder. Bygmalt er udvundet af byg men er en sirup, der ligesom sukker ikke bidrager med ret meget andet end en sød smag.

## TIPS 2. KOSTRÅD

### 8. Spis regelmæssigt.

Der er intet evidens for om man skal spise 3 eller 6 måltider om dagen, så det er vigtigt du mærker efter hvad du har brug for. En ting jeg dog typisk anbefaler når vi taler vægttab er ikke at springe morgenmaden over. Det er ikke sikkert du spiser den så snart du står op, men lad være med at vente helt til frokost før du får dit første måltid. Morgenmaden kickstarter dit stofskifte, hjælper til at energien holdes mere stabilt i løbet af dagen og minimerer således, at du overspiser eller får sukkerflip senere på dagen. Der kan være individuelle forskelle, så derfor, lyt også til kroppen og dens behov i forhold til antal måltider.

### 9. Hold dit blodsukker stabilt

Har du ustabil blodsukker, så kan du ofte mærke det i form af pludselig uoplagthed, sult eller manglende koncentrationsevne. Har du det sådan, så er det nødvendigt at gøre noget ved det. Blodsukkeret påvirker nemlig stort set alle kropslige funktioner, balancer og systemer. Et ustabil blodsukker kan således påvirke din organisme særdeles negativt. Løsningen ligger i velkomponerede, blodsukkerstabiliserende måltider indeholdende såvel kulhydrater som proteiner og godt fedt. Til hvert eneste måltid.

Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen. Tænk på at ½ delen af din tallerken skal være fyldt med lækre friske grøntsager. Så en ¼ del stivelses kulhydrater og den sidste ¼ del skal indeholde protein, samt fedtstof.

### Følg 80/20 reglen.

Lad være med at være fanatisk, husk livet skal være sjovt og skal nydes. Hvis du udelukkende spiser fødevarer din krop har brug for 80 % af tiden, er der 20 % tilbage til at skeje lidt ud!

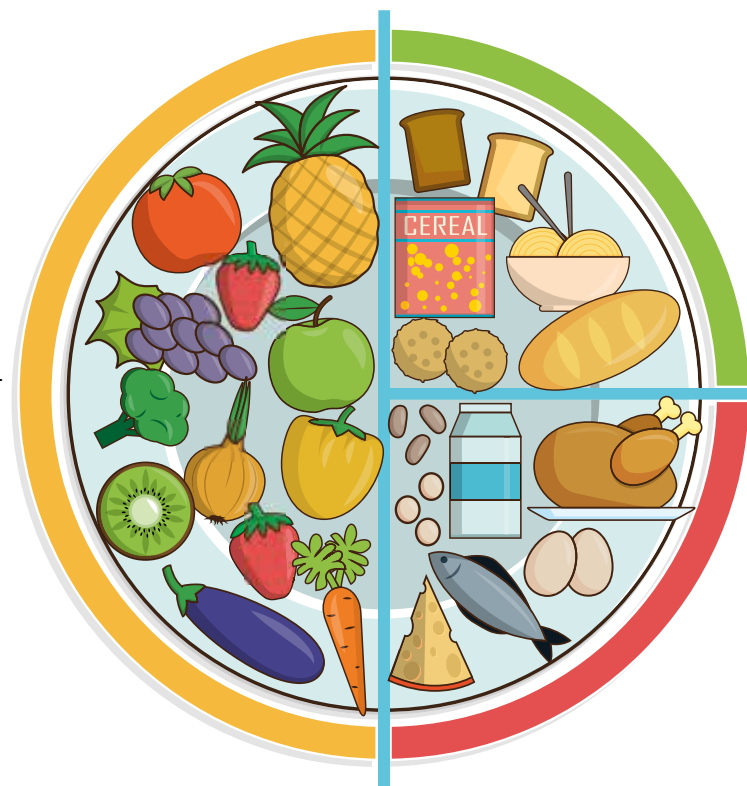


# 10

**Grønt:**  
Broccoli  
Løg  
Porrer  
Kål  
Salat  
Spinat  
Peberfrugt  
Tomat  
Grønne bønner  
Gulerod  
Pastinak  
Persillerod  
Hokkaido græskar  
Rødbede



Vand



**Stivelse/korn:**  
Brune ris  
Quinos  
Hirse  
Majs  
Kartofler

**Protein/Fedt:**  
Kød  
Fjerkræ  
Fisk  
Æg  
Bønner  
Linser  
Tofu  
Avocado  
Mandler, nødder  
Cashew, pinjekerner  
Oliven

# TIPS 3. FYSISK AKTIVITET

Det er jo ikke noget nyt, at vi er væsentlige mindre aktive i dag end vores bedsteforældre var.

Vi sidder alt for meget på måsen på arbejdet. Vi transporterer os primært siddende i bil/bus, og mange af de daglige huslige gerninger er erstattet af maskiner. Så kort og godt er vi alt for inaktive og hvis du vil tabe dig betyder det, at du må bevæge dig noget mere.

Fysisk aktivitet betyder ikke, at du nødvendigvis skal være medlem af et fitnesscenter eller en sportsklub. Med fysisk aktivitet menes alle former for bevægelse, som øger pulsen og åndedrættet, men ikke nødvendigvis mere, end at du stadig kan føre en samtale, som for eksempel under rask gang.

Fysisk aktivitet er derfor også:



- Gåture
- Cykelture
- Dans
- Havearbejde
- Rengøring
- Leg
- og meget andet.



# TIPS 3. FYSISK AKTIVITET

## Energiomsætning under fysisk aktivitet – MET

Først lige lidt mere forklaring og forståelse for fysisk aktivitet og hvordan du uden de store gadgets og pulsmålere etc. kan kortlægge din egen daglige fysiske aktivitet.

Metabolic Equivalent Task (MET) er et begreb, der bruges til at beskrive den energi, der er forbundet ved en fysisk aktivitet. MET er således et udtryk for den mængde ilt, der er nødvendig for at fuldføre en aktivitet. Definitionen er, at du i hvile bruger 3.5ml/kg/min ilt. Dette energiforbrug repræsenterer værdien 1 MET.

**1 MET er altså lig med basalstofskiftet.**  
**- BMR Det betyder med andre ord, at ved en aktivitet der svare til 2 MET bruger din krop det dobbelte af energi i forhold til i hvile.**

### **Let intensitet = <3 MET:**

Let aktivitet, ud fra MET værdierne, beskrives som værende øget stofskifte over BMR, svarende til 3 MET. Ved en aktivitet på 3 MET forbrænder du altså 3 gange så meget som hvis du lå helt stille og slappede fuldstændig af.

Eksempler på sådanne aktiviteter er langsom gang (under 3,5 km/t), kontorarbejde, let hus- og havearbejde, håndarbejde m.m.

### **Moderat intensitet = <3-6 MET:**

F.eks. hastig gang (over 3,5 km/t), gang i sand, leg med hunden/børnene, vask af bil, hånddrevet græsslåning, vandaerobic, fitnessaktiviteter (motionscykel, trappemaskine, crosstrainer).

### **Hård intensitet = < 6 -9 MET:**

F.eks. diverse boldspil, løb, svømning, aerobic, skiløb, styrketræning eller sneskovlning.

### **Ekstremt hård intensitet = >9 MET:**

F.eks. klippeklatring, diverse sprintaktiviteter, intensiv mountainbiking eller løb i høj fart (typisk over 12 km/t.)

# TIPS 3. FYSISK AKTIVITET

## Anbefalinger for fysisk aktivitet

Et højt gennemsnitligt dagligt MET-niveau er et udtryk for en aktiv og sund livsstil.

Nedenstående tabel giver et overblik over aktivitetsniveau og de relaterede gennemsnits MET-værdier.

Persontype	Typisk gennemsnitlig MET
Inaktiv person	1,0-1,1
Stilesiddende person (meget lidt aktiv)	1,2-1,4
Normal (let til moderat aktivitet)	1,4-1,6
Fysisk aktiv person, idrætsudøver	>1,7

# 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen..

- Det tager ca. 1 minut at gå 100 skridt - så 10.000 skridt tager en time og 40 minutter at gå.
- Hvis du cykler 1 minut på lige vej, svarer det til ca. 100 skridt.
- Hvis du vejer 80 kg og har en skridtlængde på 1 meter, skal du gå 7713 skridt for at forbrænde 100g flæskesvær.

En person, der har en gennemsnitlig MET på ca. 1 indikerer altså, at denne person i sin hverdag primært er inaktiv, hvor en gennemsnitlig MET på 1,4-1,6 indikerer, at personen har et moderat aktivitetsniveau.

Anbefalingerne lyder på minimum 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen, med en minimumsintensitet svarende til at gå 5 km/t.

En livsstil med mindre aktivitet end dette anses som værende en inaktiv livsstil og vil udover at blive overvægtig, øge risikoen for led-og muskelgener samt diverse livsstilssygdomme såsom type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, kræft og knogleskørhed.

En varig effekt på kropsvægten kan kun nås ved længere fysisk aktivitet hver dag, som f.eks. at gå minimum 60 minutter med >5 km/t hver dag.

# TIPS 3. FYSISK AKTIVITET

## Tips til øget fysisk aktivitet

### Mange bække små gør stor en å

En mere aktiv hverdag handler især om at få nye vaner. Mere cykling/gang og mindre stillesiddende aktiviteter som tv og bil/buskørsel samt flere trapper og færre elevatorer.

Mange undervurderer hvad hverdagens små aktiviteter kan gøre i forbindelse med et øget energiforbrug og et opnået vægttab. En voksen kan brænde 1800 kilojoule ekstra af ved at klare alle de daglige gøremål på en aktiv måde (se nedenstående tabel).

Det svarer til at tabe sig over ét kilo på to uger, men ofte vil vægttabet blive mindre, når man bliver mere aktiv. Det skyldes, at der opbygges muskler samtidig med at der tabes fedt – det kan bare ikke ses på badevægten. Men hvis man måler taljeomkredsen, vil det sikkert kunne ses, at man bliver slankere.

Passiv livsstil	kJ/dag	Aktiv livsstil	kJ/dag
Tager elevatoren 3 etager op og ned	3	Tager trappen 3 etager op og ned	45
Køre i bil i 30 min.	50	Cykler eller går i 20 min.	600
Sidder og taler i telefon i 30 min.	45	Står op og taler i telefon	75
Bruger fjernbetjeningen til af skifte kanal	3	Rejser sig og skifter kanal	15
Bruger opvaskemaskine	75	Vasker op i hånden	195
Lukker hunden ud i haven	8	Går en tur med hunden i 30 min.	450
Ser TV eller arbejder ved computer 45 min	68	Går tur eller leger med børnene i haven 45 min	675
<b>Energiforbrug</b>	<b>252</b>	<b>Energiforbrug</b>	<b>2055</b>



### Hvad viser tabellen?

Tabellen viser, hvor meget energi, det koster ud over hvileniveau for en person på 70 kg at klare forskellige aktiviteter i dagligdagen, på en passiv og aktiv måde. Forskel i energiforbrug på en dag er 1803 kJ.

# TIPS 3. FYSISK AKTIVITET

## Hvordan og hvor meget

Ud over aerob motion (træning hvor musklerne bruger ilt) bør du lave i styrketræning mindst to gange om ugen, da det vil fremme vedligeholdelsen af muskelmassen, give forbedringer i muskelstyrke og udholdenhed, og bevare funktionen.

Tid er ofte en begrænsende faktor. Heldigvis behøver du ikke træne i lang tid for at få en god effekt. Det handler blot om at lave højintensiv træning, dvs. træning der typisk foregår i området ”hård” til ”ekstremt hård” (omtales ”meget hårdt” i nedenstående skema) intensitet. Det svarer til området omkring 7 til 9 METs eller mere.

Du kan træne intensivt på flere måder. Forudsætningen for intensiv træning er, at helbredet og grundformen er i orden og man starter forsigtigt. Desuden skal træningen foregå med fuld koncentration og være teknisk korrekt, da risikoen for skader stiger, når intensiteten sættes i vejret.

**Nedenstående tabel giver et simpelt overblik over træning, intensitet og fordele.**

Intensitet	Procent	Træningseffekter i denne zone
Let	25-40 %	Generelt fysisk aktivitet. Du kan blive på denne intensitet i mange timer i træk. Godt for din sundhed, men kun hvis du gør det i lang tid.
Moderat	40-70 %	Moderat træning. God til kalorieforbrænding, fordi du kan holde denne intensitet i flere timer – alt efter hvad du laver.
Hårdt	70-85 %	Rimelig intensiv træning. Øger din kondition, og er også effektiv til kalorieforbrænding, men de fleste kan kun træne på denne intensitet i minde end en time.
Meget hårdt	85-100 %	Meget intensiv træning. Øger din kondition og anerobe kapacitet. Typisk interval, sprint og elitetræning.

### Efterforbrænding

En anden pointe og fordel ved højintensiv træning er den øgede efterforbrænding. Efterforbrænding/EPOC er den mængde energi kroppen bruger efter træning og er det tidsinterval det tager kroppen at vende tilbage til hvilestadiet og restitution. Efter træning ved høj intensitet vil det tage længere tid for kroppen at komme tilbage til hvilestadiet, og der vil være en højere EPOC end træning ved lav intensitet.

Jo højere intensitet og jo længere tid et træningspas vare, des større efterforbrænding



# TIPS 3. FYSISK AKTIVITET

Uanset hvilken form for træning der er tale om vil der efter træning være faktorer der hjælper kroppen til at komme tilbage til hvilestadiet.

Forbrænding efter træning kan fortsætte i op til 48 timer. (Afhængigt af intensitet, aktivitet, intensitet køn og form).

Blandt andet vil den stadig øgede puls og forhøjede kropstemperatur efter intensiv træning skulle bruge mere energi til restitution af kroppen, altså fjernelse af mælkesyre, genopbygning af glykogen, cellereparation, celleop-

bygning og genetablering af ilt-energi-lagre, end træning ved lav intensitet.

Undersøgelser har vist at intervaltræning med intensitet over 75 % af VO<sub>2</sub> max (svarende til ca. 85 % af max puls) har den længste efterforbrænding. F.eks. vil en person der cykler i 45 min ved 73 % max VO<sub>2</sub>, under træningen forbrænde 519 kcal (udsving 458-580 kcal) og derefter have en efterforbrænding i 14 timer på i alt 190 kcal.

Interval træning kan fx være løb der er

delt ind i intervaller på 30 sek. spurt 30 sek./30 sek. pause – gentaget i 20 minutter. Eller styrketræning med 2-4 sæt, 3-8 reps. (80-90 % 1 RM), pause 2-3 min. ml. sæt, 8-10 øvelser. (1RM er den maximale vægt der kan løftes 1 gang).

Tung styrketræning har større efterforbrænding end cirkeltræning (lille forskel) og distancecykling ifølge flere forsøg :

Tung styrketræning, 3 sæt, 3-8 repetitioner, 80-90 % 1RM, 8 øvelser (53 kcal) Cirkeltræning, 4 sæt, 15 repeti-

tioner, 50 % 1RM, 8 øvelser (51 kcal) Cykling, kontinuerlig, 40 minutter ved 80 % af maksimalpuls (33,5 kcal) For optimalt udbytte af træning bør flere muskelgrupper være involverede, altså flere muskelgrupper på samme tid. Helt enkelt vil forbrænding og efterforbrænding være større hvis flere muskler arbejder samtidig – end hvis fx kun en muskel trænes isoleret. Dette også set i forhold til at store muskelmasse vil opbygges, og derved give generel øget forbrænding – da muskler forbrænder mere end fedt.

Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge. Rapport fra Motions- og Ernæringsrådet, 2007.

Knab AM, Shanelly RA, Corbin KD, Jin F, Sha W, Nieman DC. (2011). "A 45-minute vigorous exercise bout increases metabolic rate for 14 hours."

Michalsik L, Bangsbo J (2002): Aerob og Anaerob Træning, DIF.

Scott CB, Leighton BH, Ahearn KJ, McManus JJ. (2011). "Aerobic, anaerobic, and excess postexercise oxygen consumption energy expenditure of muscular endurance and strength: 1-set of bench press to muscular fatigue".

Vella CA, Kravitz L. "Exercise After-Burn: Research Update".unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/epocarticle.html

By Chantal A. Vella, Ph.D. & Len Kravitz, Ph.D. <http://www.drkravitz.com/Articles/epocarticle.html>

# TIPS 4. DIN FORDØJELSE

Meget meget kort fortalt: I fordøjelsessystemet foregår fordøjelsen. Systemet sørger for optagelsen af livsnødvendige stoffer som f.eks. næringsstoffer, vand, vitaminer, mineraler og flere. Fordøjelsessystemet nedbryder næringsstofferne i maden til mere simple molekyler, der nemmere kan optages i kroppen.

Maden går gennem munden, spiserøret, maven, tolvfingertarmen, tyndtarmen, tyktarmen og endetarmen. Leveren og bugspytkirtlen er vigtige organer i fordøjelsessystemet. Undervejs bliver de nødvendige næringsstoffer optaget, og føden bliver omdannet til afføring, der udskilles jævnlige via anus under toiletbesøg.

Mange der ønsker at slippe for den oppustede mave og sig i tabe vægt glemmer at se, hvad der er lige for øjnene af dem, nemlig et tydeligt bevis på hvordan det i virkeligheden går indeni.

En god fordøjelse hjælper dig nemlig af med overskydende væske, styrker dit immunforsvar – 75% af dit immunforsvar ligger i tarmene - , og hjælper hele din krop til en bedre balance.

# TIPS 4. DIN FORDØJELSE

## Hvordan skal “tyksakken” så føles og se ud?

### Her er et par gode generelle hovedregler

- Du skal ”levere” typisk 1-2 gange dagligt.
- Ca. 30 cm hver gang (Ja, nogen må have et målebånd frem).
- Udfaldet/nedfaldet skal være kompakt og have en fast form.
- Det skal være let at komme af med.
- Det skal ikke lugte som var der sprunget en stink bombe.
- Have en flot brun farve.
- Og så skal det være ”en flyder”

### Sådan kan du tjekke om din fordøjelse fungerer relativt ok

Spis rødbede og hold så øje med, hvor lang tid det tager før der er betaling ved kasse 1. Det skal tage ca. 24 timer - og så skulle du gerne kunne se rødbedefarvet pølle.

Har du en god afføring skal den ligne type 4 – en normal pølse



### Hvad er det så du kan gøre for at støtte op om en god fordøjelse?

Hvis vores fordøjelse ikke fungerer, så tænker vi ikke på ret meget andet. Der skal noget ind i den ene ende, men der skal så sandelig også noget ud i den anden. Og hvordan det ser ud, styrer vi et langt stykke hen ad vejen selv, hvis vi sørger for at spise rigtigt.

Men det, der er rigtigt for den ene person er ikke nødvendigvis rigtigt for den anden. På den måde er vi meget individuelt indrettet, og derfor handler det meget om at lære sin egen krop at kende på det punkt. Alligevel er der selvfølgelig nogle fællestræk, og her vil vi komme med et par helt overordnede tips til, hvad du kan prøve at gøre, hvis du enten ikke har gang i maven, eller for meget gang i maven.

## TIPS 4. DIN FORDØJELSE

Rigtig mange tror fejlagtigt, at hele kerner er en vigtig del af en god sund kost. Men sådan er det ikke - for nogle mennesker er de hele kerner tarmens fjende nummer et.

Problemet er, at de hele kerner enten går ufordøjede gennem tarmen, og kroppen derfor ikke får nogen gavn af dem, eller endnu værre at de samler sig som propper i tarmen. Tyktarmen er som en pose, der skal arbejde for at skubbe afføringen igennem til endetarmen.

Men de hele kerner forhindrer den proces, i stedet dannes der en masse luft i tarmen.

Desuden har mange ældre mennesker udposninger på tyktarmen, og her kan

kernerne lægge sig i de udposninger. Det kan man blive rigtig dårlig af, næsten som ved en blindtarmsbetændelse, med feber og voldsomme smerter til følge. I sjældne tilfælde sprænges tarmen faktisk, og så er det rigtig farligt.

Det er altså en god ide at undgå for mange hele kerner i kosten. Det er dog ikke det samme som, at vi ikke skal spise fuldkorn. Men det skal være malet og forarbejdet, ikke i form af hele kerner. Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Også skaldelene og kimen, hvor mange af vitaminerne, mineralerne og fibre findes.

Men fuldkorn kan sagtens være malet til mel, og så er der ikke hele kerner i brødet.

# Tarmens fjende nummer et

# TIPS 4. DIN FORDØJELSE

## Og så skal der fibre til et godt tarmarbejde!

Fibre i kosten giver tarmindeholdet fylde og stimulerer tarmbevægelsen. Særligt de vandopløselige fibre, som man finder i mel, grønt og frugt kan skabe en god balance.

Hvis man har problemer med afføringen, kan man prøve at undgå nogle forskellige ting i kosten:

### # Hvis du føler dig oppustet

Hvis du føler du dig oppustet eller utilpas kan forklaringen ligge i, at du indtager meget store mængder luftproducerende kost.

Derfor kan det være en god ide at undgå før-omtalte kerner, men også sukker, sukkerholdige drikke, kulsyreholdige drikke, alkohol, vin og øl. Og evt. hvis det er rigtig slemt så prøv at undgå ærter og andre bælgfrugter, kål, rå grøntsager, salater, syredannende frugt som æbler og appelsiner, løg, hvidløg i en periode og se om det hjælper.

### # Har du ildelugtende prutter

Men én ting er luft i maven og oppustethed. Luften skal jo ud, og hvis du har ildelugtende prutter, kan det være, at du spiser for meget lugtproducerende kost. Det kan fx være æg, porrer, løg og hvidløg, kål, stærkt krydret mad og stærk ost.

### # Lider du af mavekneb eller forstoppelse

Hvis du lider af mavekneb, har forsnævring i tarmkanalen eller tendens til forstoppelse, kan du prøve at tjekke, om du indtager store mængder ufordøjelig kost.

Det kan være fødevarer som kerner (igen!), hele nødder og mandler, dadler eller rosiner, kokos, asparges, champignon, porre, spinat, salater, majs, ærter, rå hele grøntsager, agurkeskal, tomatskal, frugtskræl, frugthinder fra fx grapefrugt eller appelsin, ananas, vindruer og popkorn.

### # Eller diarré

Diarré har mange forskellige årsager og det kan derfor være svært at pege på dele af hverdagskosten, som er skyld i det. Blandt andet udlandsbakterier, medicin og flere forskellige andre sygdomme.

Men det er en kendt sag, at alkohol kan give tynd mave, fx kan et enkelt glas whisky give lige så voldsom diarré som giftstoffet i kolera-bakterien, det kaldes også tarmstøtømme. Begrebet kaldes alkoholisk diarré og forårsager ofte totalt socialt invaliderende diarréer med ufrivillig afføring.

### Prøv dig frem

Så hvis du har problemer med forstoppelse, oppustet hed eller ildelugtende prutter, og du mistænker kosten for at være skyldneren, så kan du sagtens selv tjekke, hvad problemet er.

Hold en pause fra den fødevarer, som du mistænker. Hvis du mistænker flere forskellige fødevarer, så test en ad gangen. Undlad at spise den pågældende fødevarer i 8-14 dage. Herefter vil dit problem gå i sig selv, hvis du har fat i den rette fødevarer.

Fortsætter maveproblemerne må du prøve med den næste fødevarer eller overveje om problemet skyldes noget helt tredje.

Hvis du gerne vil gå mere i dybden med litteratur om emnet kan følgende bog anbefales: "Tarme med charme", den er både sjov og informativ.

*God fornøjelse med observationerne*

## TIPS 5. VANER

At ændre vaner, at gå efter ønskekroppen – det kræver mere end blot at sige ”gid jeg var..... / bare jeg kunne..... / eller jeg burde også.....”

Hvis du vil ændre vaner og fastholde dem, så kræver det først og fremmest, at du sætter dig et MÅL for det du ønsker og bliver bevidst om de vaner, der begrænser dig i at nå dine mål. Et positivt mål, som skaber nok værdi for dig til, at du ”gider” rykke på det. Hvis ikke disse kriterier som minimum er til stede, er chancen for succes meget lig nul.

► Hvert eneste nytår sætter tusindevis af mennesker mål om en sundere livsstil eller færre kg på sidebenene, men allerede efter en uge har 25% af dem opgivet deres nytårsfortsæt, og en gennemsnitsperson har det samme nytårsfortsæt ti gange uden at det lykkes.

► 95% af dem, som taber sig ved hjælp af en slankekur, tager de tabte kilo på igen, og en stor procentdel tager mere på, end de tabte.

Tænk på hvor mange gange du selv har fejlet? Hvad det har gjort ved dit motivation i forhold til at prøve igen? Jo flere gange du prøver – og fejler- des mindre gå på mod har du til at prøve igen. Det smitter også af på andre områder i dit liv, på dit selvværd, dit forhold til andre mennesker, din tro på at du faktisk kan gennemføre og ja måske giver du helt op.

Så hvad skal der til for at du reelt set får succes med at ændre vaner og fastholde dem, så du ikke bliver en del af den kedelige statistik? Det får du svaret på i nedenstående.

Sidst men ikke mindst må du tage et nøjere kig på dine vaner, hvis du ønsker at opnå et varigt vægttab i stedet for konstante kure og yoyo vægt



## TIPS 5. VANER

# Hvorfor er det så svært at slippe vaner igen?

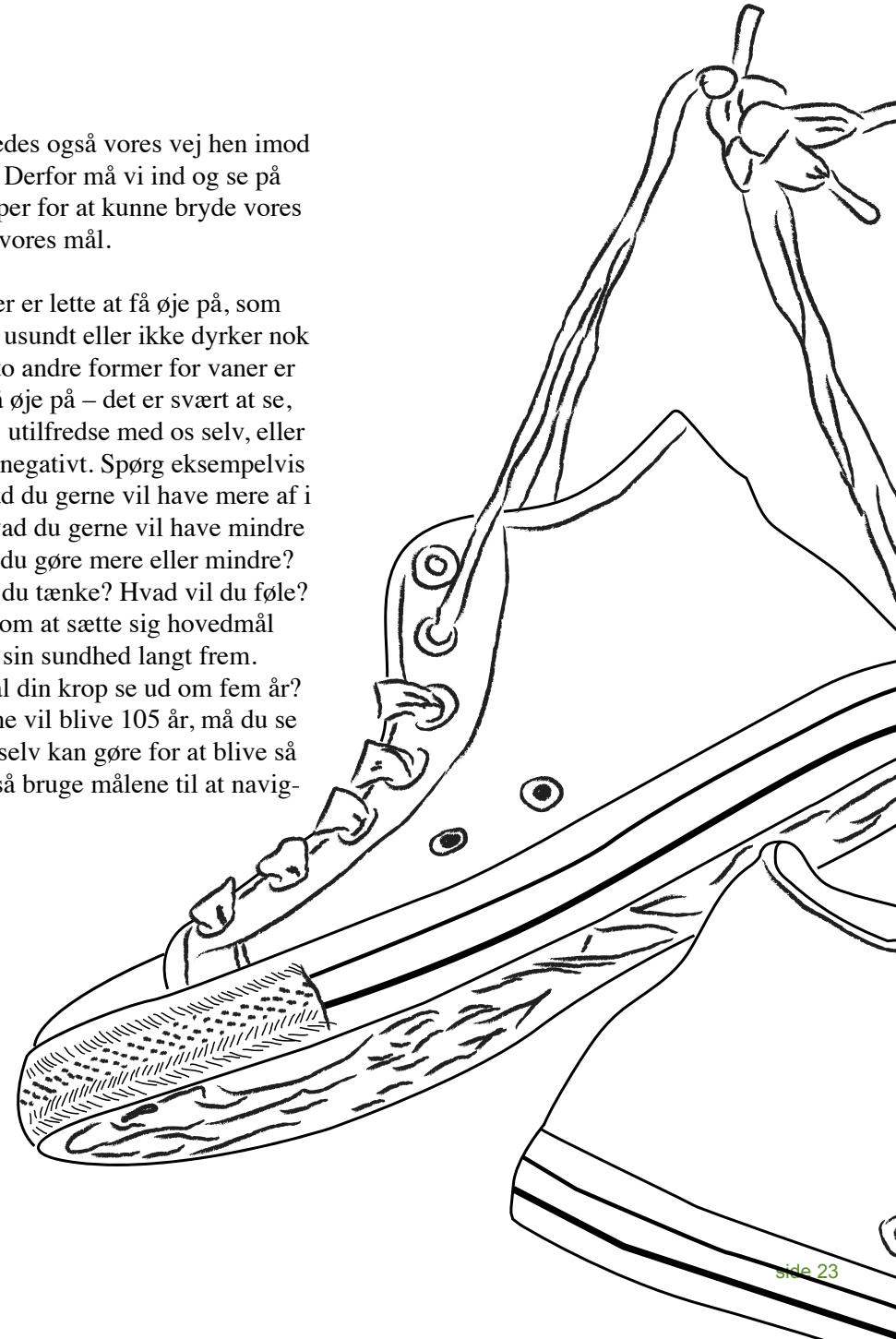
★ For det første gør det livet lettere at have vaner, hjernen sparer energi, når vi gør ting automatisk. Vi ville ikke kunne fungere, hvis vi ikke havde vaner – vi ville for eksempel ikke vide, hvad vi skulle gøre, når vækkeuret ringer om morgenen eller det at takle simple ting som om vi vil have kaffe eller te, ville også tage for lang tid at overveje.

★ For det andet er vaner svære at bryde, fordi de giver os en følelse af tryghed, fordi vi gør noget, vi kan og er vant til at gøre. 95% af vores adfærd sker automatisk, ubevidst eller som en refleks på udefrakommende begivenheder. Kun 5% af vores handlinger er bevidste.

★ For det tredje må du blive bevidst om dine vaner og tydeliggøre, hvilke der er u hensigtsmæssige og således modarbejder dig i din vej mod at nå dit mål. Vores vaner kan inddeles i tre grupper, nemlig de fysiske-, de tankemæssige- og de følelsesmæssige vaner. Alle disse vaner påvirker hinanden indbyrdes og

påvirker således også vores vej hen imod at nå et mål. Derfor må vi ind og se på alle tre grupper for at kunne bryde vores vaner og nå vores mål.

Fysiske vaner er lette at få øje på, som når vi spiser usundt eller ikke dyrker nok motion. De to andre former for vaner er sværere at få øje på – det er svært at se, at vi føler os utilfredse med os selv, eller at vi tænker negativt. Spørg eksempelvis dig selv, hvad du gerne vil have mere af i dit liv, og hvad du gerne vil have mindre af. Hvad vil du gøre mere eller mindre? Hvordan vil du tænke? Hvad vil du føle? Det handler om at sætte sig hovedmål og tænke på sin sundhed langt frem. Hvordan skal din krop se ud om fem år? Hvis du gerne vil blive 105 år, må du se på, hvad du selv kan gøre for at blive så gammel og så bruge målene til at navigere med.



## TIPS 5. VANER

I nedenstående finder du en guide, som trin for trin hjælper dig til én gang for alle at gå fra tanke til handling, at nå de mål og leve det liv du gerne vil, men som du pt. kun har drømt om.

**Sæt dig et mål,** som du virkelig ønsker at opnå. Sørg for at målet er positivt formuleret. Er målet eksempelvis at tabe dig –vil “formuleringen “jeg vil være slank “ kontra “jeg vil ikke være fed” være et godt eksempel på et positivt formuleret mål.

**Vær specifik.** Det er ikke nok blot at sige, at du vil tabe dig. Du skal tydeliggøre, hvor mange kg. du reelt ønsker at tabe dig. En god idé er også at sætte flere ord på, såsom hvordan din krop ser anderledes ud, mere muskuløs, mindre tøj str. m.m.

**Hvad vil det give dig at nå dit mål?**  
Skriv fordelene ved at opnå dit mål ned, det er her “guldet” ligger”.

Vil du for eksempel bryde vanen med at spise usundt og i stedet cykle på job hver dag for at tabe dig, , så spørg dig selv, hvad det vil give dig at nå dit mål.

Her kan svaret være, at du vil tabe dig, så

du igen kan passe dit tøj, og at du vil se bedre ud og dermed være mere attraktiv over for kæresten, så du i stedet for det usunde kan hygge dig med ham/hende og måske dyrke lidt sex efter en hård dag, i stedet for at ”trøste” dig i de søde sager. Du vil også få mere fra hånden på jobbet, fordi du får mere overskud. Den ekstra energi vil give dig mulighed for at lege mere med dine børn. Og så vil du spare penge på ikke at bruge bilen og dermed få råd til fx. at rejse mere med familien. Det er disse underliggende mål, der er drivkraften, når det er svært at komme af sted om morgenen, fordi det regner eller sner.

**Lav delmål.** Del målet op i delmål, så du kan føle glæde, hver gang du er nået et skridt tættere på dit store mål. Er dit mål / føles dit mål også stort og langt fremme i fremtiden, bliver det også mere overskueligt og øger motivation at chunke dit store mål ned i små delmål.

**Hvad forhindrer dig?** Er der noget, der kan forhindre dig i at nå dit mål, det kan være både af fysisk såvel som mental karakter. Notér dette ned og bliv opmærksom på hvad du kan gøre for at minimere og/eller eliminere disse forhindringer.

# 10

(sikre) trin til varige vaneændringer



## TIPS 5. VANER



**Lav en to do liste.** Efterfølgende skal du lave en liste over alle de ting, du er nødt til at gøre for at opnå dit mål. Du skal notere det du skal gøre mere af (herunder også nye ting), såvel som hvad du skal gøre mindre af.

**Små skridt skaber stor succes.** Det er vigtigt at huske på, at store succeser bygger på små succeser. Når du skal i gang med at bryde en begrænsende vane, så spørg dig selv: Hvad er det mindste, jeg kan gøre? Et eksempel kan være et mål om at løbetræne. Måske har du købt løbeskoene, men de står stadig i skoæsken ubrugt. Hvad er så det mindste, du kan gøre? Du kan starte med kun at tage skoene på og af igen. Den næste dag kan du gå rundt i dit hjem med dem på,

og den følgende dag kan du så gå udenfor med dem. Ved at tage små skridt af gangen får du langsomt opbygget en ny og bedre vane.

**Find balancen.** Det gælder om at finde balancen, når vi ændrer vaner. Hvis du for eksempel vil løbetræne for at leve sundt og bliver så grebet af at nå dit mål, at du overperformer og ender med at løbe en halvmaraton hver dag, har din krop ikke længere godt af det – og du ender med at få skader og må droppe dit mål. Så lav en realistisk plan – do it but don't overdo it! Det hjælper også på at holde motivationen i det lange løb.

Alliér dig med en god ven/veninde, din kæreste, en coach eller en anden, der kan

støtte dig på vejen mod dit mål.

**Op på hesten igen – når du falder i.** Undersøgelser viser, at det tager 21-29 dage at bryde en vane (afhængig af vanens størrelse / afhængighed), idet det tager tid for hjernen at danne nye vaner. I starten er det som regel hårdt, når man skal bryde en behagelig usund vane, men det gælder kun indtil, man får den erstattet af en ny og sundere vane. Mange mennesker er enten for hårde imod sig selv eller for bløde over for sig selv, når de falder tilbage i den gamle vane. Hvis du falder tilbage i den gamle vane, så spørg igen dig selv, hvad det mindste er, du kan gøre for at komme videre – og så begynd dér, hvor du var kommet til.

Og sidst men ikke mindst **Husk at fejre dine succeser!** Når du har nået et delmål, så husk at beløn dig selv med noget, du virkelig har lyst til, uden at det forstyrrer dig på din vej mod målet.

# 10

(sikre) trin til varige vaneændringer



Kontakt meget gerne  
Powerperformance,  
hvis du har spørgsmål

Power Performance  
v. Heidi Møller  
Telefon: +45 22 21 44 77

