

+ **4 under 400:** Oppskrifter på lekre, sunne middager med få kalorier

Nr. 10
2025

ifEORM

2537

SEXOLOGEN:
**SLIK FINNER
DU SEXLYSTEN**

Bli
sterk

KOM I GANG etter ferien

Det er nå du skal finne tilbake
til de gode vanene. Få de
beste tipsene til å kickstarte
treningen etter en pause

Eplecrumble

Den elskede klassikeren
– bare sunnere

+
**MINDRE
MAGEFETT:**

Få forskerens
oppskrift på å
flytte fett fra
magen

10
RÅD

til å få flotte,
sunne og sterke
negler

HELSE/TRENING

10/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 010



7 023061 006050 5 6010

Innhold

iFORM / nr. 10 – 2025



Forsidefoto: Jakob Helbig

- 38 4 under 400: Oppskrifter på lekre, sunne middager med få kalorier
- 32 SEXOLOGEN: SLIK FINNER DU SEXLYSTEN
- 18 Kom i gang etter ferien
- 48 Eplecrumble
- 56 Mindre magefett
- 4 Velkommen
- 6 Akkurat nå
- 18 Kickstart treningsrutinen etter ferien
- 26 Skru ned på kaloriene: Slik setter du sammen et perfekt måltid
- 32 Sexologens beste råd til å finne tilbake sexlysten
- 38 Lekre oppskrifter på middag med under 400 kalorier
- 44 Vondt i nakken eller tommelfingeren? Få 10 tips til sunne mobilvaner
- 48 Så er det servert: Eplecrumble i en litt sunnere versjon
- 52 Neglene dine kan avsløre sykdom: Få de beste rådene til å passe godt på dem
- 56 Mindre fett på magen – se hvordan her
- 60 Spør
- 66 Gled deg til neste utgave



Verdens enkleste kake, som til og med gir deg masser av fibre, vitaminer og mineraler



Overlegen forklarer: Dette forteller neglene deg, og slik passer du på dem

Nå løpemålet ditt med veiledning på øret

I FORM har løpeprogrammer i form av lydguider som du putter i ørene. Det gjør løpeturene enkere og mer effektive, og øker sjansen for å komme i mål med hver tur og nå målet ditt, enten du drømmer om å kunne løpe **5 eller 10 km, halvmaraton**, eller bare vil kjøre enkeltstående intervalløkter.

LYDGUIDENE FORTELLER ...

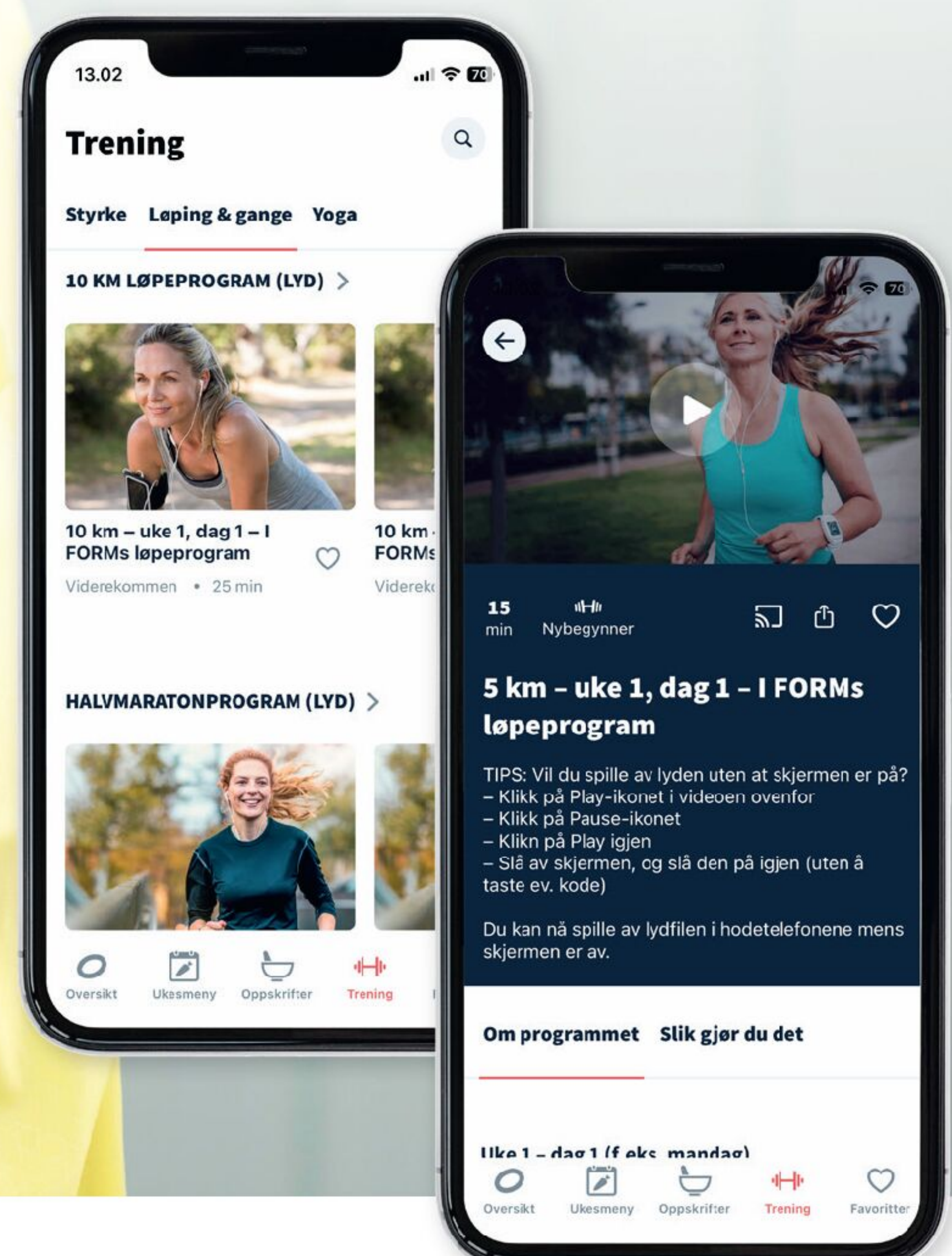
- Hvor lenge du skal løpe.
- Når du skal øke og senke farta.
- Når du er kommet halvveis og det er på tide å snu.
- + Oppmuntring og highfives.

Ta med I FORM-appen på løpetur

Alle programmene med lydguider ligger klare i I FORM-appen. Den har du fri tilgang til som abonnent på I FORM.

Last ned appen i App Store eller på Google Play.

Finn ditt løpe-
program på
[iform.nu/
løpeprogrammer](https://iform.nu/løpeprogrammer)





Verdens beste trening

Jeg har nærmest fått det inn med morsmelken: Den beste treningen er den som blir gjennomført. Det var tilnærmingen i barndomshjemmet mitt – og den har jeg tatt med meg. Det er ikke viktig om jeg løper 3, 5 eller 10 kilometer – det viktige er at jeg kommer meg ut. For hvis jeg fortsetter igjen og igjen, vil kilometerne komme på et eller annet tidspunkt.

«Den beste treningen er den som blir til noe», messer jeg ofte for meg selv når jeg etter en lang sommerferie med masse is og kjølige glass rosévin på terrassen trenger å komme inn i gode treningsvaner igjen. For det er bare å innse det – jeg faller fort ut av de gode vanene, og jeg synes det er vanskelig å komme inn i dem igjen.

På side 18 kan du lese våre beste tips for å komme i gang med treningen igjen etter ferien. For meg fungerer det å senke kravene når jeg skal komme i gang etter en treningspause. Det gjør ikke noe at løpeturen bare er 3 kilometer – eller at jeg velger 10-minutters-treningen på iform.nu.

Det viktigste er at jeg får trent – for jeg vet av erfaring at ambisjonsnivået stiger helt av seg selv når jeg igjen er tilbake til gode treningsvaner.

Cecilie Gormsen, sjefredaktør



iFORMs mantra



Grønne valg er gode valg

Eplesesongen nærmer seg, og hva er vel bedre enn en **lun eplekake** med knasende crumble? Se vår lekke og sunnere oppskrift på klassikeren på side 48.



Det skal være lett å leve sunt

Færre kalorier i middagen – men fortsatt god smak? Enkelt! Bare sjekk vår store guide på side 26, som viser tallerkeneksempler og hva du skal skru opp og ned på.



All mosjon monner

Har du også brukt sommerferien på å vurdere om det skal gjøres noe med løpeformen? Hvis ja, så sjekk **våre beste råd** til å komme i gang (igjen) på side 12.



Det er også god helse å ha det godt

Mange vet det ikke, men det er helt normalt at **sexlysten svinger**. For noen forsvinner den helt. På side 32 kan du se sexologens beste råd til å finne igjen gnisten.



Lindring som varer



 Med chili & EDTA
For sirkulasjon og velvære



Bestill her

+47 92419527

www.universalhelseprodukter.no

Brukt av terapeuter i over 25 år

**Muskel & Ledd
GEL**

varmende
med **EDTA**

Akkurat nå

Smått men godt

Ett enkelt gram
omega-3 daglig
har vist seg å
holde oss yngre
lenger.

Ny
studie

Omega-3 kan bremse din biologiske aldring

Hvis du vil leve lenge, **lønner det seg å ta en daglig dose fiskeolje**. Det forlenger levetiden din – spesielt hvis du kombinerer det med D-vitamin og styrketrening.

Omega-3-fettsyrer har en direkte livsforlengende effekt hvis de inntas daglig. Dette er hovedkonklusjonen i et sveitsisk forskningsprosjekt som nettopp er publisert i tidsskriftet Nature Ageing. Forskerne fulgte 777 personer fra 70 til 91 år for å se om omega-3-tilskudd over tre år kunne påvirke alderen deres på cellenivå.

Flere dietter – en klar vinner

Deltakerne ble delt inn i grupper som fikk hver sin «medisin»: Omega-3, vitamin D, placebopiller og regelmessig styrketrening. Da resultatene ble summert opp, var det særlig én behandling som viste seg å være effektiv: omega-3-gruppen fikk målt sin



Omega-3-fettsyrer

- Finnes ofte i fet fisk, nøtter og frø.
- Støtter hjertehelsen, hjernen og smører leddene
- Har betennelsesdempende effekter.

biologiske alder til å være tre måneder yngre sammenlignet med gruppen som fikk juksetabletter.

– Dette er den hittil største studien som tyder på at et enkelt kosttilskudd bidrar til å bremse den biologiske aldringen, sier Heike Bischoff-Ferrari, som har ledet studien.

Den aldringshemmende effekten ble målt til å være enda større hos dem som kombinerte omega-3 med D-vitamin og regelmessig styrketrening. Her var nedgangen i aldring fire måneder.

At fiskeolje er sunt, er ikke noe nytt. Men den nye studien understreker hvor stor effekten er. Så begynn å få i deg daglig omega-3 så tidlig i livet som mulig, lyder rådet. ♥





56 %

av den norske befolkningen spiser, ifølge Norges Sjømatråd, fisk eller sjømat færre enn to dager i uken.

Fet fisk er den primære kilden til omega-3.



iFORMs favorittstrekk for **korsryggen**

Barnets stilling

Press baken aktivt ned mot hælene, og strekk ryggen.

Kjenn at det strekker over korsryggen og ned i baken.

Strekker korsryggen og ryggsoylen, og frigjør spenninger i bryst og skuldre.



Utgangsposisjon:

Stå på hender og knær med loddrette armer og lår.

Bevegelse:

- Hold oversiden av føttene i gulvet og samle dem, slik at stortærne møtes.
- Trekk pusten dypt, og senk baken mot hælene mens du puster ut.
- Senk brystet mot gulvet.
- Legg pannen mot gulvet hvis du klarer det.
- Plasser armene rett frem foran deg med håndflatene og underarmene i gulvet, eller legg dem langs kroppen.
- Slipp eventuelt knærne ut til sidene for å gi mer plass til magen, og kjenn hvordan overkroppen kommer lenger ned mot gulvet.
- Lukk øynene, slapp av og pust normalt.
- Bli i stillingen i et par minutter, eller til pusten har falt til ro.
- Gå ut av stillingen mens du puster ut ved å løfte baken langsomt og sette deg opp på alle fire. ♥



Gjør det lettere:

Du kan hvile pannen eller kinnet på en yogablokk eller en sammenrullet yogamatte foran deg. Hvis det er stor avstand mellom baken og hælene, kan du legge et sammenrullet teppe eller lignende på underbeina. Se øvelsen på video på iform.nu/barnets-stilling.

wype

Prøv en måned gratis

Hele hyllen med magasiner for hånden!

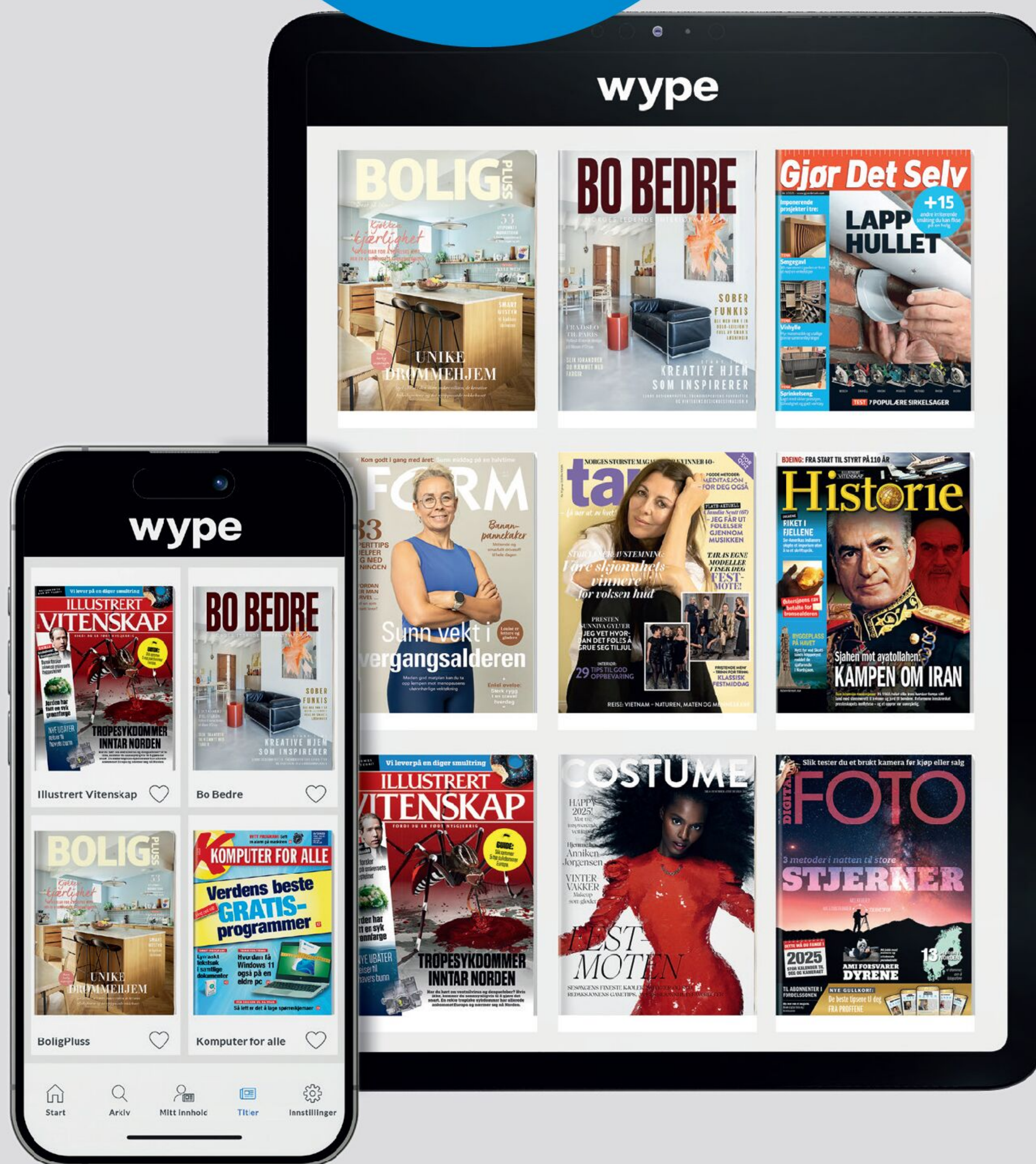
Få Wype gratis i en måned, og les favorittmagasinene dine på smarttelefonen og nettbrettet – når du vil, hvor du vil.

Gled deg til å lese populære magasiner som BO BEDRE, Illustrert Vitenskap, I FORM, Gjør Det Selv, Historie, Costume og mange flere. Med et abonnement på Wype får du nemlig ubegrenset tilgang til over 500 utgivelser fra populære magasiner som du kan dele med hele familien.

Bli klokere på alt fra historie, vitenskap og helse til trening, mat, mote, gjør-det-selv og fotografering.

Etter prøveperioden koster Wype kun 129 kr, og du kan alltid si opp abonnementet igjen. Er du allerede abonnent på et av Bonniers magasiner? Da får du Wype til en spesialpris på 79 kr pr. måned.

Prøv gratis på wype.no/intro



Mer enn 500 utgivelser



Last ned og les magasinene offline



Stort arkiv – dykk ned i tidligere utgaver



Legg til bokmerke for yndlingsartiklene dine



Del med familien – kan brukes på opptil 5 enheter



Velg selv skriftstørrelse på artiklene

Abonner på **BOLIG**PLUSS



BoligPluss er det perfekte tilbudet til deg som elsker å fornye hjemmet:

- De viktigste designnyhetene og trendene
- Vakre og kreative innredningsløsninger
- Inspirerende reportasjer fra personlige hjem
- Flotte løsninger til hjemmet ditt til overkommelige priser

Bestill på: **BOLIGPLUSS.NO/ABONNEMENT**

Bonnier Publications International AS, Kundeservice, postboks 1188 Sentrum, 0107 OSLO, tlf. 23 06 87 00.





Blir man i **bedre form** av å se sport på TV?

Mange av oss sitter klistret til TV-en under store sportsbegivenheter. **Det er god underholdning, men inspirerer det også til bevegelse?**

Er du en av de som har fulgt Tour de France, Wimbledon eller fotballkvinnene i EM tett i sommer, kjenner du til begeistringen for sport. Spørsmålet er om interessen også kan få oss til å dyrke (mer av) sporten selv?

– Hvis det er mye medieoppmerksomhet, ja, da tenker man selvfølgelig mer på sport, sier Rasmus K. Storm, forskningssjef ved Idrættens Analyseinstitut i Danmark.

Men én ting er å bli revet med i en sportsbegivenhet i sofaen – noe helt annet er å knyte sine egne sko etterpå.

Det ville kreve at du i tillegg blir engasjert på en eller annen konkret måte, for eksempel ved at du får stukket en flyer i hånden, eller blir tilbudt en gratis prøvetrening.

– Det er som å se en vaskemiddelreklame på TV. Du kjøper det bare hvis det i tillegg blir lagt foran deg i butikken, sier idrettsforskeren.

Toppidrett kan virke demotiverende

Han erkjenner at interessen for en idrett kan øke når noen du holder med vinner en gullmedalje – for eksempel

kan friidrett være noe flere tenker på etter Markus Rooths utrolige olympiske gull i ti-kamp. Interessen kan også øke hvis et idrettsarrangement arrangeres på hjemmebane, men dette gjenspeiles sjelden i idrettsklubbenes medlemstall.

Å se på toppidrett kan i verste fall faktisk ha motsatt effekt, ifølge en studie fra 2011.

– For de som er overvektige, eller ikke trener i det hele tatt, kan det sannsynligvis føre til at de føler seg maktesløse. De kan tenke: «*Noe sånn klarer jeg aldri*», avslutter han. ♥

Ekspertens råd til nybegynnere

Drømmer du om også å bli en løper, kan du **komme godt i gang** med disse åtte viktige rådene.

1 Gode sko er alfa og omega

Skadeforebygging er sannsynligvis det siste du tenker på når du endelig har funnet fram løpeskoene, men ingenting kan slukke løpegnisten like kjapt som en skade. Gode sko er noe av det viktigste for å styre unna denne fallgruben.

2 Husk sikkerhet

Hvis du skal ut og løpe i mørket, er det viktig at andre trafikanter ser deg. Det er ikke alltid nok med vanlige reflekser på sko og klær, så fest gjerne noe som blinker og lyser på løpejakken – og gjerne på beina også.

3 Jobb med motivasjonen

Kom manglende motivasjon i forkjøpet ved å bruke litt tid på å se for deg sluttmålet mens du ennå har ånden over deg. Forestill deg følelsen når du gjennomfører drømmeløpet, eller gleden når du kommer under 30 minutter på 5-kilometeren.

4 Ikke stol på kroppen i starten

I begynnelsen av løpeprosjektet vil du trolig føle at du gjør raske framskritt, men den følelsen bør du faktisk prøve å overse. Kretsløpet forbedrer seg nemlig mye fortere enn vevet, så du risikerer å bli skadet hvis du bare kjører på.

5 Ikke bli skremt av lekkasjer

Noen nybegynnere blir ufrivillig fuktige nedentil når de begynner å løpe. Dersom du får problemer med inkontinens, hjelper det ofte å gjøre knipeøvelser. Det pleier å fikse problemet.

6 Kle deg for 10 grader mer

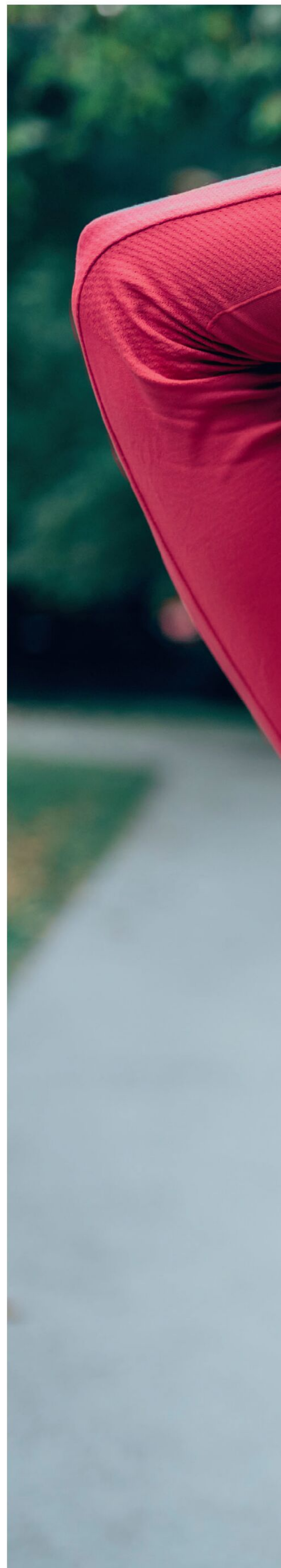
Det er en kunst å kle seg slik at man verken blir for kald eller varm. En tommelfingerregel sier at du bør kle deg som om det var 10 grader varmere enn det er. Følger du 3 x 30-minuttersprogrammet, så vær klar over at du går mye i starten.

7 Det er ikke alt eller ingenting

Det kommer dager der du egentlig hadde tenkt å løpe, men ender med å droppe det. Det er ingen grunn til å slutte helt, men bare en veldig god grunn til å komme seg ut og av gårde dagen etter i stedet.

8 Spis riktig og restituer fortere

Spesielt i starten er det ikke fordi du forbrenner så mye på løpeturen, men litt mat og drikke når du kommer hjem kan gjøre at du kommer deg fortere. Prøv med en banan, litt nøtter og/eller litt sjokolade-melk. ♥



10%

kan du som en tommelfingerregel øke løpedistansen med i uken, hvis du vil redusere risikoen for skader. Løper du for eksempel 5 km i uke 1, kan du løpe 5,5 km i uke 2.



Det finnes over 450 forskjellige sorter blåbær, og både farge og smak varierer betydelig.

Vi
elsker

Blåbær

Flotte, fargerike og herlige på smak. **Blåbær kan brukes på mange måter,** og bærene kan både kjøpes i matbutikkken, finnes i skogen og dyrkes i egen hage.

3 raske om blåbær

Uendelige muligheter

Blåbær er nydelige i bakverk som paier og muffins – også selv om de ikke er helt modne, da de gir fra seg en syrlig smak. Blåbær fungerer også godt som snacks, i salater og som topping til frokost. I smoothies, syltetøy og ispinner er blåbær også et populært valg.



Forskjellige sorter

De tre vanligste sortene med blåbær er skogsblåbær, amerikansk blåbær (hageblåbær) og blokkebær/skinntryte. Amerikansk blåbær er det du vanligvis finner i butikkene. Skogsblåbær har blått fruktkjøtt, mens de to andre er hvite inni. Blokkebær finnes bare i naturen – men i de fleste deler av verden.

Fylt med gode ting

Blåbær er fylt med vitaminer, mineraler og antioksidanter. Du får et godt tilskudd av både A-, B-, C- og E-vitaminer, samt kobber og sink, når du spiser blåbær. ♥



⬆ Full gass på mønster og mote med disse elegante tightsene, med høy midje i beste Casall-kvalitet.

Casall
Essential Printed Tights, **999 kr.**



Vår
favoritt

⬆ Pustende regnjakke for de vekslende sensommerdagene. Perfekt for både fotturer og løpeturer.

Helly Hansen
Graphic Rain Jacket, **1799 kr.**



⬆ Smart T-skjorte i svetteavvisende materiale med de små, ikoniske Hummel-logoene.

Hummel
Hummel Fast Workout W T-Shirt S/S,
300 kr.

Gå aldri ned på print

Hvis motivasjonen svikter litt, er det ingenting som lekre, **fargerike treningsklær med trykk som kan få deg til å smile** og gi deg en energiboost for å komme ut døren.



⬆ Lett cap som sitter tett inntil hodet og beskytter mot den varme solen når du er på fottur eller løper.

Kari Traa
Linnea run cap, **349 kr.**



⬆ Solid terrengsko med god demping. Perfekt for løping på stier og i ujevnt terreng i skogen.

Asics
Trabuco Max 4, **2000 kr.**



⬆ Beskytt ansiktet mot solens stråler med denne pustende bøllehatten som faktisk tåler regn i tilfelle det skulle komme en byge.

Helly Hansen
Bucket Hat, **599 kr.**



Derfor er kvinner ofte mer **forstoppet** enn menn

Biologisk sett er det ingen forskjell i tarmsystemet mellom kjønnene. **Likevel er det dobbelt så stor sannsynlighet for at kvinner lider av forstoppelse som menn.** Her er legens svar på hvorfor det er slik.

Hard og klumpete avføring, magesmerter og en følelse av å ikke være på topp. Forstoppelse er på alle måter en ubuden gjest. Og hvis du er kvinne, er det statistisk sett dobbelt så stor sannsynlighet for at du blir rammet sammenlignet med en mann. Men hvorfor egentlig?

– Vi vet ikke helt nøyaktig, men vi har noen gode gjetninger, sier Klaus Theede, overlege ved Gastroenheten på Hvidovre Hospital.

Det ene er at kvinner generelt er flinkere til å oppsøke hjelp, de går rett og slett oftere til legen – for eksempel for forstoppelse – og det kan gjøre statistikken skjev.

En mann som er forstoppet, og bare går med det uten å søke hjelp, fremkommer ikke noe sted. Klaus Theede tror imidlertid ikke at dette er hele forklaringen.

Frykt for fremmede toaletter

Gode avføringsvaner er et av de mest effektive våpnene mot forstoppelse, og det er her overlegen ser at menn viser vei.

De er rett og slett flinkere til å gå på toalettet når trangten melder seg.

– Særlig unge kvinner synes det er vanskelig å gå på ukjente toaletter. Da venters de til de kommer hjem, slik at avføringen får åtte timer til i tarmen, og da blir man forstoppet, sier Klaus Theede. ♥

Råd mot akutt forstoppelse:

Det beste tipset er å ta et avføringsmiddel som fremmer avføring. Det finnes også produkter som øker vannmengden i tarminnholdet, men de fungerer ofte ikke godt nok til å lindre akutt forstoppelse.

Du kan også prøve det gammeldagse middelet mot forstoppelse: Spis en god porsjon sviker – gjerne rundt leggetid.

Få lukket hullene i allmennkunnskapen din

Hvor stammer vi fra?

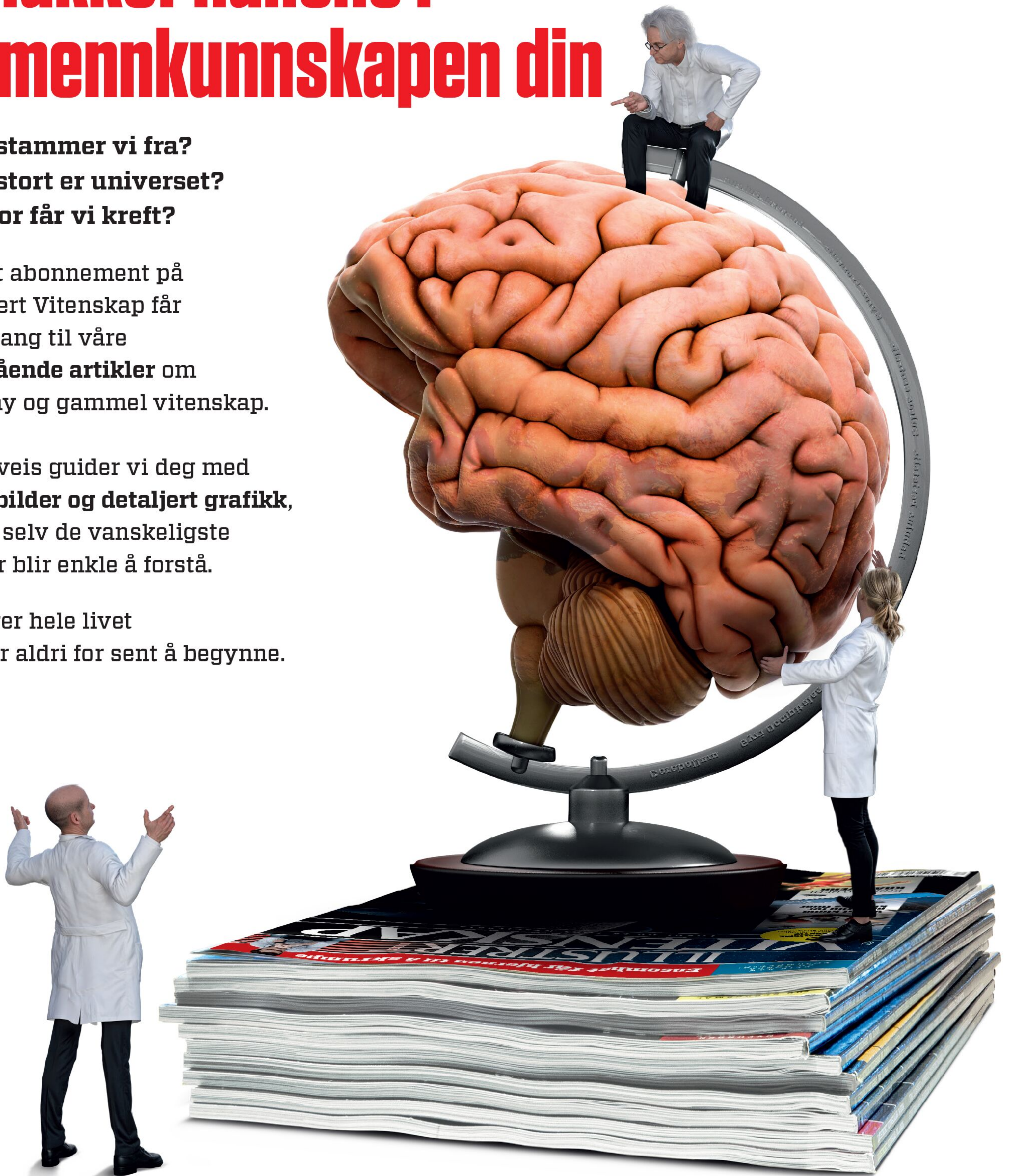
Hvor stort er universet?

Hvorfor får vi kreft?

Med et abonnement på
Illustrert Vitenskap får
du tilgang til våre
dyptgående artikler om
både ny og gammel vitenskap.

Underveis guider vi deg med
flotte bilder og detaljert grafikk,
slik at selv de vanskeligste
temaer blir enkle å forstå.

Du lærer hele livet
- det er aldri for sent å begynne.



ILLUSTRERT VITENSKAP

FORDI DU ER FØDT NYSGJERRIG



Få 5 magasiner for 129 kroner:

Start kunnskapsreisen på

illvit.no/kunnskap

Bonnier Publications International AS, kundeservice,
postboks 1188 Sentrum, 0107 Oslo, tlf. 23 06 87 00, kundeservice.com

Kom tilbake
til **gode**
treningsvaner
etter ferien.
Vi gir deg de
beste tipsene
for å gjøre
treningen
enkel og
overkommelig.

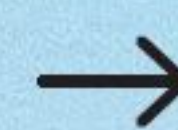
Slik kick- starter du treningen etter ferien



Begynn med å ...

... trene i 1-2 uker med lavere intensitet, der du ikke blir kjempesliten – kroppen vil venne seg til treningsbelastningen. Hvis du øker intensiteten gradvis, gir du kroppen de beste forutsetningene for å komme (tilbake) i form.

Etter en god sommerferie er det på tide å finne tilbake til de gode vanene igjen.



Uker med god mat, vin, avslapning og kanskje til og med en liten pause fra treningen er over. Ferien er slutt, og du ønsker å komme tilbake i form og begynne å trene igjen.

Men selv om du er uthvilt og motivert for å komme deg tilbake på treningssenteret, kan det være vanskelig å komme inn i rutinen og de gode vanene igjen.

Så hva er den beste måten å gjøre det på hvis du ønsker å gjøre treningen til en del av din daglige rutine – og unngå å gå lei av treningen før den i det hele tatt har startet?

Det tar vi en titt på her, slik at du kan finne tilbake til de gode vanene.

Legg lista lavt

De fleste av oss kjenner nok følelsen. Etter en pause fra treningen setter du forventningene altfor høyt: Jeg vil løpe like langt, løfte like tungt og ta like mange armhevinger som jeg gjorde før ferien.

– Selvsagt er det bra å være ambisiøs, sier Nikolaj Bach, personlig trener og bachelor i medisin med industriell spesialisering. Men det er ikke bra å være overambisiøs hvis det blir et hinder for å komme i gang og holde fast ved treningen:

– Den beste treningen er den du faktisk gjør. Derfor er det bedre å starte lett enn å være overambisiøs og kjøre seg fast underveis, sier Bach.

Så i stedet for å forvente at du skal trene fem ganger i uken og gi alt, er

hans råd å legge lista lavt. Det gjør det lettere å komme tilbake til treningen og bygge opp en god rutine.

Gjør det overkommelig

Når ferien er over, og jobb og hverdag er i gang igjen, kan det være vanskelig å finne tid til trening.

– Derfor er det viktig å gjøre treningen overkommelig og enkel, sier Nikolaj Bach.

Planlegger du for eksempel å være på treningssenteret kl. 06.00 de fleste morgener? Flott – hvis du faktisk klarer å holde det.

Men kanskje du bør spørre deg selv: Føles det overkommelig i løpet av de neste seks månedene?

Hvis ikke, bør du sette forventningene dine i forhold til hva du tror du kan klare på lang sikt.

– Treningen du kan gjøre til en vane over lang tid, slår alltid det du kan gjøre

“

Den beste treningen er den du gjør. Derfor er det bedre å starte lett enn å være overambisiøs og kjøre seg fast underveis.

Nikolaj Bach, personlig trener

Morsomt, enkelt og overkommelig er nøkkelordene når du er tilbake fra ferie.

5 gode råd til å komme i gang igjen

- **Gjør treningen overkommelig**
- **Få hele kroppen med**
- **Fokuser på realistiske og korte treningsøker**
- **Begynn lett og øk treningen gradvis**
- **Velg det morsomste først**

mye av på kort tid, forklarer Bach.

Du trenger ikke å trene hver dag for å få noe ut av det. Det viktigste er at du kan sette deg et mål som du kan holde deg til i det lange løp.

Så hvis to effektive treningsøker i uken er realistisk for deg, så gjør det. Du kan lett få mye god trening og helse ut av det.

Ifølge Nikolaj Bach kan det føles litt uambisiøst i begynnelsen. Det er tross alt ingen som sier at du ikke kan trappe opp og gjøre mer underveis.

Tren hele kroppen

En annen ting du bør tenke på når du begynner å trene, er at det er viktig å dekke hele kroppen.



– Da spiller det ingen rolle om du bare har tid til å trene noen få ganger i uken, påpeker Nikolaj Bach.

Etter en pause trenger kroppen din også å venne seg til å trene igjen.

Husk å begynne rolig og ikke presse deg selv så mye som du pleier.

– Fysiologisk sett er det ingen grunn til å trene så hardt at du er støl mange dager etterpå, sier Nikolaj Bach.

Det vil påvirke treningen de neste dagene, noe som kan gjøre det vanskeligere å komme i gang med treningen igjen. Og det er ikke nødvendig å trene veldig hardt når du skal starte opp igjen etter en ferie. For når du har hatt en pause, skal det ikke like mye trening til for å få effekt.

Velg det morsomme først

Hvis du sliter med å finne motivasjonen til å trene igjen, eller hvis du går lei etter noen uker – har den personlige treneren noen råd til deg: Begynn med det som er gøy!

– Det er helt greit å gjøre mer av den treningen du liker best i oppstartsfasen. Hvis det hjelper deg med å komme i gang og gjøre treningen til en rutine, kan det være med på å kickstarte motivasjonen for å komme i gang med treningen igjen, sier Nikolaj Bach.

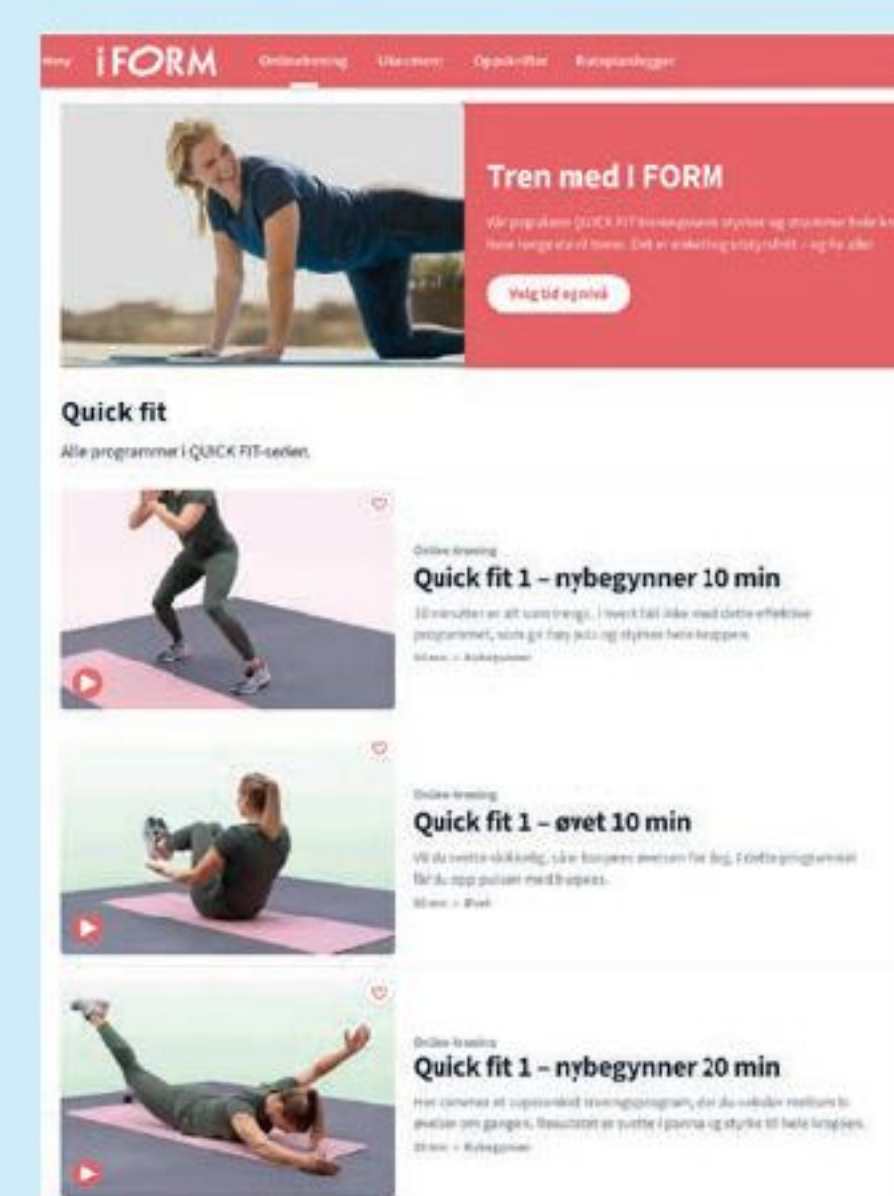
Bruk I FORMs Quick Fit- program

En enkel måte å gjøre treningen oversiktlig og enkel på, er med hjemmetrening. Derfor har I FORM et helt univers av treningsvideoer som du kan se hjemme i stua. Vi kaller det Quick Fit.

Derfor skal du velge Quick Fit:

- Oversiktlig styrketrening
- Krever ikke noe utstyr
- Velg selv om du vil trene 10, 20 eller 30 minutter
- Trening for både nybegynnere og erfarne
- Du trener hele kroppen
- Mange forskjellige programmer (60+ forskjellige)
- Tren overalt med videotrening på telefon, PC eller TV-en

Finn programmene her:
iform.nu/tren-med-i-form



Derfor er akkurat nå en perfekt timing

I kjølvannet av sommerferien er et godt tidspunkt å begynne å trene. Her forklarer ekspertene hvorfor, og gir deg **verktøyene du trenger for å gjøre ord til virkelighet.**

«I morgen skal jeg begynne å trene.»

Har du lovet deg selv det om og om igjen etter hvert som du har sunket dypere ned i sofaen?

– Det kan være vanskelig å finne motivasjonen til å trene. Men faktisk kan tiden etter ferien være den perfekte tiden for deg, sier Nikolaj Bach, personlig trener og bachelor i medisin.

Grunn nr. 1

Motivasjonen din er på topp

Sommerens gode energi er perfekt for å kickstarte treningen. Mange kommer hjem fra sommerferien og ønsker å begynne å trene igjen. Utnytt den ekstra motivasjonen til å komme i gang., Deretter er det bare å holde ut til det blir en vane.

– Det er motivasjonen som får deg i gang, og det er vanene som gjør at du fortsetter å trene. Så det er det viktigste når alt kommer til alt, sier Nikolaj Bach.

Etter en sommerferie har de fleste sannsynligvis sovet og ladet batteriene. Du kommer uthvilt og opplagt tilbake fra ferien, og det er en viktig faktor når du skal komme i gang med treningen igjen.

– Fysiologisk sett fungerer kroppen bedre når du har sovet godt og er uthvilt, sier Nikolaj Bach.

– Mange har motivasjon til å begynne å trene etter en sommerferie. Så det handler bare om å komme i gang og gjøre det til en vane, forklarer han.

Flytt fokus

Føler du likevel at overgangen fra liggestolen til kontorstolen er tøff, og at motivasjonen fortsatt har ferie?

Da er Nikolaj Bachs råd til deg å ikke fokusere for mye på det. Se i stedet på hvordan du kan justere forventningene til treningen slik at du faktisk kommer i gang:

– Det viktigste er å få inn trening i hverdagen. Og det beste tidspunktet å gjøre det på er alltid akkurat nå.

For mange er imidlertid tiden etter ferien det perfekte tidspunktet å komme i gang på, for etter flere uker med avslapping er kroppen klar for aktivitet.

Vær konstruktiv i tilnærmingen

Kanskje er du typen som bebreider deg selv for at du har spist for mange is og

trent for lite i løpet av ferien.

Hvis du går inn i treningen med en tankegang som: «Nå må jeg virkelig ta meg sammen og straffe meg selv med trening til alle kiloene er borte», så er Nikolaj Bachs råd klart:

– Straff og kjeft er definitivt ikke et godt utgangspunkt hvis du prøver å motivere deg selv. Prøv i stedet å se på trening som noe du gjør for å prioritere deg selv, og ikke som et ork, sier han.

Fokuser på hva du ønsker å få ut av treningen. Hva du savner ved å trene. Og hvorfor du ønsker at det skal være en del av hverdagen din.

Da har du gode forutsetninger for å lykkes med å gjøre treningen til en del av de daglige rutinene etter ferien.

Grunn nr. 2

God tid for nye rutiner

Når hverdagen kommer tilbake etter ferien, venter de faste rutinene på deg. Det er lurt å prøve å se på tiden etter ferien som et åpent vindu der du har mulighet til å gjøre trening til en fast del av hverdagen.

– For hvis du begynner å trene samtidig som du kommer tilbake til hverdagsrutinene, blir det mye lettere å innlemme treningen i hverdagen, sier Bach, og tilføyer:

– Det viktigste er å gjøre treningen til en rutine. For da er det lettere å holde fast ved det når motivasjonen daler.



Det er motivasjonen som får deg i gang, og det er vanene som gjør at du fortsetter å trene.

Nikolaj Bach, personlig trener

Bare slå på TV-en ...

... og følg I FORMs trener i Quick Fit-videoene. Enklere blir det ikke. På bare 10, 20 eller 30 min. får du treningen i boks – og vi lover at det både er effektivt, morsomt og enkelt. Finn videoene på iform.nu/tren-med-i-form

Ikke noe utstyr, ingen transport – med hjemmetrening er du i gang på kort tid.



8 mantraer som får deg i mål med treningen

Hva sier du til deg selv når du skal i gang igjen etter ferien? Når planken skal holdes eller de siste knebøyene skal gjøres?

Et sterkt kamprop kan gi bensin tilbake i blodet

– også selv om du bare roper det inni deg selv.

La du deg sent i seng i går? Har det vært en lang dag på jobben? Det kan være mange grunner til at kreftene og overskuddet ikke er helt på topp. Da kan det være ekstra tøft å komme seg gjennom de siste øvelsene i et sett eller tilbakelegge de siste 500 meterne på løpetur.

Med et mantra i bakhodet kan du lure psyken til å tro at du selvsagt ikke stopper nå. Det ville jo være helt idiotisk når du er SÅ nær målstreken, ikke sant? Her har vi samlet noen av de beste mottoene som blant annet profesjonelle trenere bruker for å holde koken til siste slutt.

Det er selvsagt lov å låne dem. God trening!

Et mantra kan gi deg den siste nødvendige energien og få deg i mål.



1

“

KROPPEN
DIN ER
SKAPT FOR
DETTE. DEN
FIKSER DET!

Hjernen har en tendens til å føle at det er hardt, og har lyst til å gi opp før kroppen egentlig er tom. Med dette mantraet kan du minne deg selv om at kroppen din faktisk er sterk og at du klarer å gjennomføre det du utsetter den for.

2

“SMIIL!

Å smile løfter deg både psykisk og fysisk til et nytt nivå. Selv kunstige smil kan lure hjernen til å tro at du faktisk er glad. Og når du er i godt humør, blir det ganske mye lettere å prestere. Prøv det allerede i dag.

3

“Godt jobbet!

De fleste gir litt ekstra bare noen anerkjenner hvor mye krefter vi legger ned i jobben. Det gjelder faktisk også hvis det er du selv som anerkjenner det. En verbal klapp på skulderen som «*Godt jobbet!*», «*Du er rå!*» eller «*Utrolig bra*» kan utgjøre virkelig stor forskjell for lysten til å stå på og fortsette å jobbe.

4

“De siste to!

Det hjelper å vite at lidelsene har en ende når det gjenstår to minutter eller to repetisjoner av et treningssett. Det kan bidra til at du mobiliserer de aller siste kreftene

5

“DET
BLIR SÅ
DEILIG
ETTERPÅ!

Det må gjøre vondt før det blir godt.

Fokuser på den deilige følelsen i kroppen og dype respekten som ligger og venter så snart treningstimen er over.

6

“Bare litt til!

Dette mantraet fungerer veldig godt når du er hardt presset.

Dette snakker til alle som kanskje ikke er i stand til å trene 20 minutter riktig ennå, men som fint klarer bare litt til.

7

“Du kan, du vil og du gjør det!

Troen på egne evner har enormt stor betydning for prestasjonsevnen. De ordene du sier til deg selv, har det med å bli til selvoppfyllende profetier. Det gjelder enten du bruker dette mantraet under en jobbsamtale eller trykker play på Quick Fit-videoene.

Du KAN jo klare det, og den styrkende tanken må du bare mane frem om og om igjen.

8

“Det er bare å gjøre det!

Er du inne i en ond sirkel der det blir stadig lengre mellom treningsøkene, og det blir mer og mer uoverkommelig å komme i gang? Si til deg selv at det bare er å fortsette, og du må ikke begynne forfra. Vips, så har du et mye lettere utgangspunkt. ♥

Bra! Husk også å gi deg selv en mental high-five når du er ferdig.



L e k k e r m i d d a g m e d

Kævre Kalørier

Hva bør du legge på tallerkenen din? **Og hvor mye?** Sjekk ut vår guide til en sunn middag hvor kaloriene ikke løper løpsk.

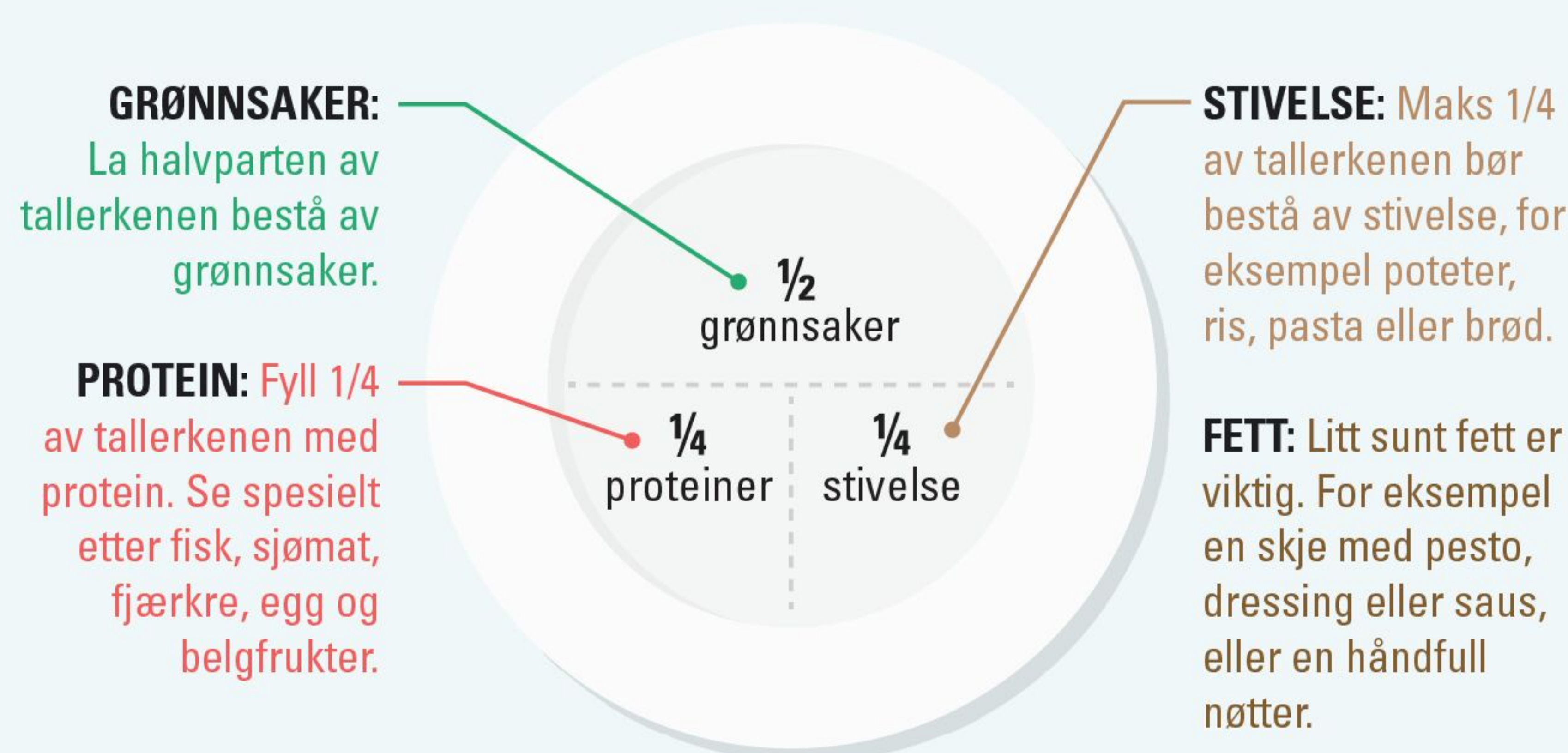
Hvis du bare vil ha ett råd som vil spare deg for kalorier ved middagsbordet, så er det dette. Spis mye mer grønnsaker. Da spiser du mindre av alt det andre på menyen. I prinsippet kan du slutte å lese nå, men hvis du har 5 minutter, finnes det mange andre tips som også kan hjelpe deg med å spise en middag med færre kalorier. Du finner dem alle i denne artikkelen.

Vi spiser for mye

Stadig flere av oss blir overvektige, viser tall fra Folkehelseinstituttet. Årsakene er mange, men en typisk årsak er at vi får i oss for mange kalorier – enten i form av for mye mat eller feil type mat, som for eksempel et høyt inntak av ultraprosesserte produkter. For noen av oss ligger problemet ved middagsbordet, der vi ofte spiser dagens største måltid. Men det går faktisk an å spise en god middag uten å sprengte kalorigrensene. Det handler om å fokusere på hvordan du setter sammen tallerkenen din. Og ikke minst om hvilke matvarer du bør spise spesielt mye av, og hvilke du bør kutte ned på – eller unngå helt.

Slik setter du sammen tallerkenen din

Middagen din skal helst bestå av både proteiner, grønnsaker, kostfiber og litt sunt fett. På den måten sikrer du at kroppen får de byggesteinene den trenger for å fungere, og at du får energi til hverdagens oppgaver. Hvis du er usikker på hvor mye du trenger av hvert næringsstoff, kan en tallerkenmodell være en enkel rettesnor å følge. T-modellen, som vist nedenfor, passer utmerket for deg som ikke driver med toppidrett, eller for deg som ønsker å gå ned i vekt eller opprettholde en sunn vekt.



3 tallerkener – svært forskjellige kaloritall

Mye stivelse og fett ■ 1 laksefilet = 250 kcal ■ 4 dl pastaskruer, kokte = 300 kcal ■ ¼ brokkoli, dampet = 23 kcal ■ 3 ss pesto = 300 kcal KALORIER I ALT = 873 kcal <i>Beregnete mengder: 110 g oppdrettslaks, 220 g kokt pasta og 75 g brokkoli.</i>	Middels mengde stivelse og fett ■ 1 laksefilet = 250 kcal ■ 2 dl pastaskruer, kokte = 150 kcal ■ ¼ brokkoli, dampet = 23 kcal ■ 6 cherrytomater = 18 kcal ■ 2 ss pesto = 200 kcal KALORIER I ALT = 641 kcal <i>Beregnete mengder: 110 g oppdrettslaks, 110 g kokt pasta, 75 g brokkoli og 90 g tomater.</i>	Ingen stivelse og lite fett ■ 1 laksefilet = 250 kcal ■ ¼ brokkoli, dampet = 23 kcal ■ 6 cherrytomater = 18 kcal ■ 2 gulrøtter = 32 kcal ■ 1 ss pesto = 100 kcal KALORIER I ALT = 423 kcal <i>Beregnete mengder: 110 g laks (oppdrettslaks), 75 g brokkoli, 90 g tomater og 130 g gulrot.</i>

Kalorikilde: DTU Fødevarer instituttets matvaredatabase



Skru *ned*

Som de tre tallerkenene på forrige side illustrerte, er det mye å hente på å redusere mengden stivelse og fett.



Stivelse

Karbohydratene i stivelsesprodukter som pasta er drivstoff for hjernen og musklene. Derfor kan de være gode for deg som trener mye. Men hvis du fokuserer på kalorier, skal du også være klar over at disse produktene gir deg relativt mange kalorier.

Typiske stivelseskilder i et hverdagskosthold

- Pasta
- Ris
- Poteter
- Havregryn
- Brød

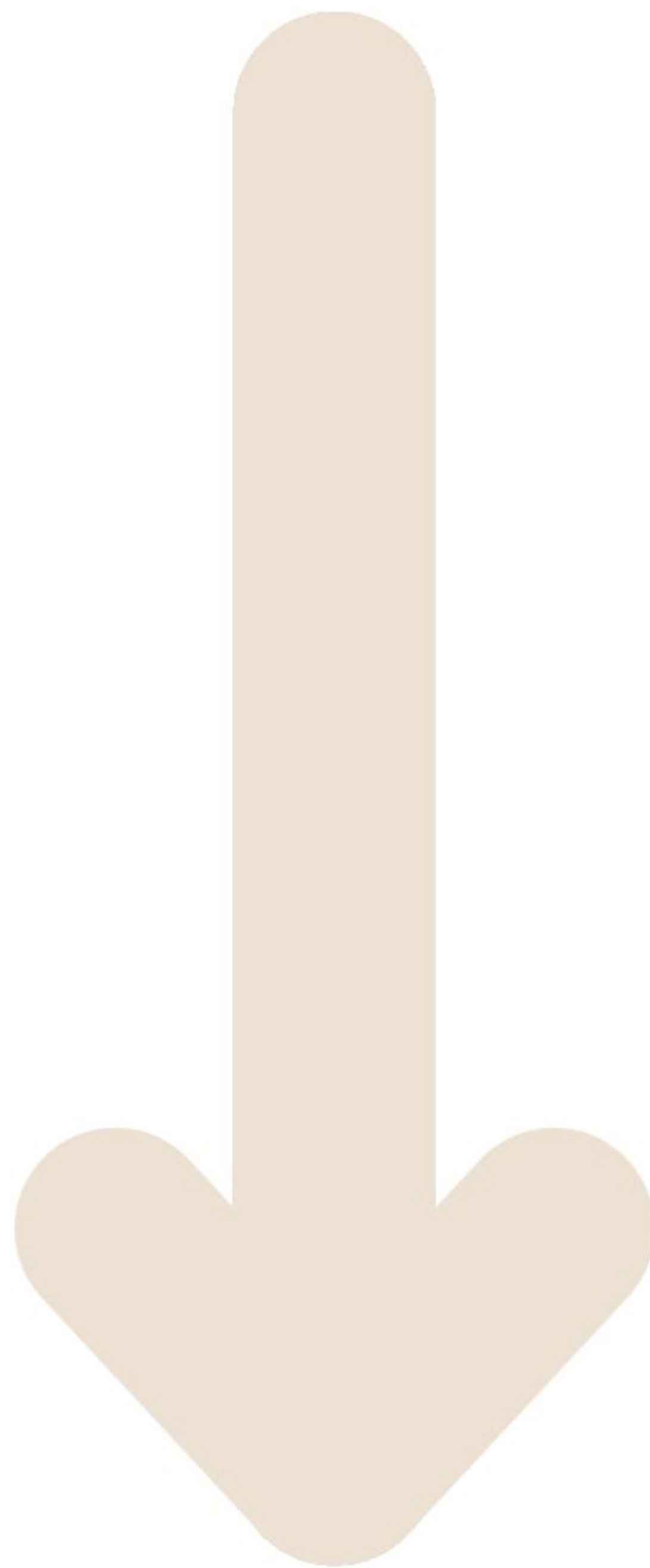
Slik begrenser du kaloriene fra stivelse

- Fyll bare 1/4 – eller mindre – av tallerkenen med stivelsesholdige produkter.
- Dropp brød som tilbehør til middagen. Hvis du for eksempel spiser rundstykker, vil du ofte ha smør eller lignende på toppen, og kaloriene blir fort mange.

Slik velger du de sunneste stivelseskildene

Gå for fullkornsversjonene. De inneholder nesten like mange kalorier som de hvite variantene, men du får i deg mye mer kostfiber som holder deg mett lenger.

Det betyr at du trenger mindre mengder for å føle deg mett. Som en bonus styrker kostfiber også fordøyelsen og tarmbakteriene.



Ultraprosesserte matvarer

Hvis middagen ofte består av gatekjøkkenmat, kan du spare mange kalorier ved å lage din egen mat. I FORMs matplaner kan hjelpe deg. Hurtigmat faller inn under kategorien ultraprosessert mat. Som navnet antyder, er dette matvarer som har gjennomgått en kraftig industriell bearbeiding. Ofte er det tilsatt fett, sukker, salt, konserveringsmidler og andre stoffer. Dette ikke bare hurtigmat og ferdigretter, men også produkter som kjøttpålegg, pølser, lightprodukter, chips, kjeks, godteri og brus. Ultraprosessert mat har i flere studier blitt knyttet til overvekt og fedme.



Fett

Vi kan ikke klare oss uten fett. Det spiller en viktig rolle for hormoner, nervesystem og immunforsvar. Fett gir oss imidlertid mange kalorier per gram. Derfor er det opplagt å se på fett når du vil redusere kaloriinntaket.

Typiske fettkilder i et daglig kosthold

- Meieriprodukter, spesielt smør, ost og fløte
- Planteoljer
- Nøtter
- Avokado
- Dressinger, sauser, pesto og lignende
- Kjøtt med synlig fett
- Fet fisk

Slik begrenser du kalorier fra fett

- En god regel er å få i seg 1-3 ss fett per hovedmåltid. Hvis du vil ned i vekt, bør du holde deg til 1 ss.
- Unngå kjøtt med synlig fett, som bacon, svinestek, koteletter og biff. Du kan også velge å steke kjøttet med fett på og deretter skjære det av før du spiser det.
- Hvis du kjøper kjøttdeig, velg de fettfattige versjonene med under 10 prosent fett.
- Unngå smør, fløte og fet rømme når du lager middag.
- Unngå å frituresteke de hjemmelagde pommes fritesene dine. Vend dem heller i litt olivenolje eller rapsolje og stek dem i stekeovn eller airfryer.

Slik velger du de sunneste fettkildene

- Prioriter fett fra olivenolje, rapsolje, nøtter, avokado og fet fisk.

Skru *opp*

Dette er enkelt, for det kan oppsummeres i ett ord: grønnsaker.
Grønnsaker inneholder generelt lite kalorier, så her kan du satse stort.



Grønnsaker

Grønnsaker har mye å skryte av. I tillegg til at de er kalorifattige, gir de deg masse vitaminer, mineraler og kostfiber. Samtidig har de flotte farger og smaker godt.

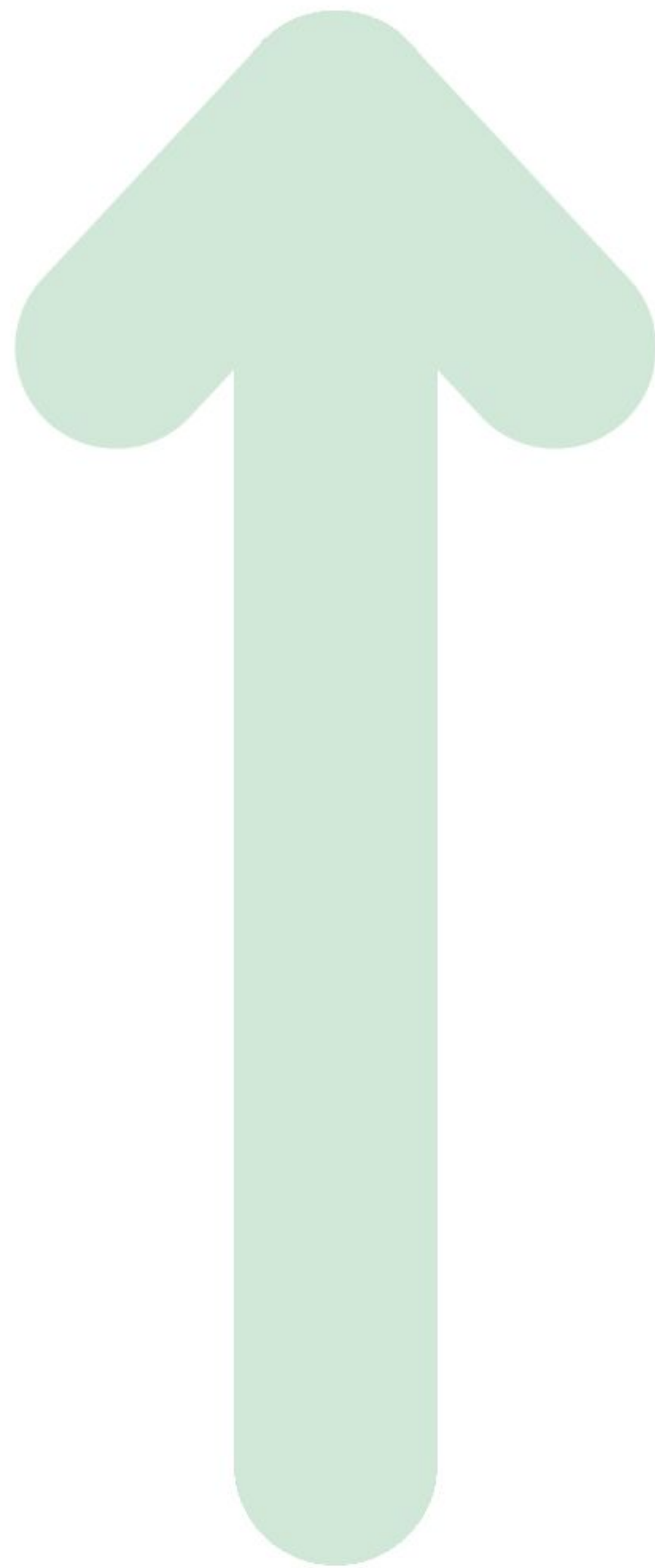
Slik får du i deg nok grønnsaker

Sørg for at minst halvparten av tallerkenen består av grønnsaker.

Velge de sunneste grønnsakene

Den sunneste måten å spise grønnsaker på er å spise variert – og helst i alle regnbuens farger. Ulike grønnsaker, og farger, inneholder mange forskjellige sunne stoffer, så jo mer variert du spiser, desto bedre for helsen din.

Se etter mørkegrønne grønnsaker i butikken. Mange av oss har en tendens til å få i oss for lite av dem. I kostrådene fra Helsedirektoratet står det vi bør spise fem til åtte porsjoner med frukt og grønnsaker per dag. Av disse bør minst én være mørkegrønne grønnsaker som for eksempel spinat, brokkoli, grønnkål, pak choy og mangold. Grønnsaker med høyt innhold av kostfiber



er også verdt å prøve, da de gir deg en god og langvarig metthetsfølelse. Det betyr at du ikke blir sulten mellom måltidene og ikke så lett blir fristet av kaloririke snacks.

Noen av de mest fiberrike grønnsakene er kål som grønnkål, blomkål, rosenkål, brokkoli og rødkål, rotgrønnsaker som gulrøtter, selleri, pastinakk og persillerot og erter.

Det finnes ingen usunne grønnsaker, men typer som agurk og isberg, som har et høyt vanninnhold, gir deg ikke like mye av det sunne.

Få også med ...



SKYR: Få kalorier og mange mettende proteiner gjør skyr til et smart alternativ til dressinger og dipper til middagen. Den er ypperlig til å dyppe grønnsaker og kjøtt i, og du kan droppe den fete sausen.



EGG: Hvis du ikke har lyst på kjøtt, er egg et godt valg. Du får mettende proteiner og sunt fett for relativt få kalorier. Hva med en rask omelett, en ovnsbakt frittata eller kanskje en god tunfisksalat med hardkokte egg?



BELGFRUKTER: Mye protein og færre kalorier enn de fleste kjøttprodukter finner du i belgfrukter, for eksempel kikerter, linser, kidneybønner og svarte bønner. Bruk dem som proteinkilde i salatene dine, lag en linsesuppe eller server en deilig chili sin carne.

3 tips til mid-dagen

1 Drikk vann
Sett en stor kanne med vann på bordet. Gjerne med sitron- eller appelsinskiver. Søte drikker som brus og saft gir deg mye kalorier. For eksempel er det ca. 100 kcal i et 2,5 dl glass brus – og hvem nøyer seg vel med bare ett glass ...?

2 Spis sakte
Ta deg god tid til å nyte middagen. Tygg maten grundig og legg fra deg bestikket etter hver munnfull. Det tar cirka 15-20 minutter fra du begynner å spise til du føler deg mett.

3 Ta bare én enkelt porsjon
Én porsjon er vanligvis nok til at du føler deg mett – spesielt hvis du spiser sakte. Det er litt enklere hvis du lar grytene og pannene stå igjen på kjøkkenbenken. Men ta gjerne med salatskålen til bordet.



6 gode grunner til å bruke *matplaner*

1 Unngå daglige fristelser i matbutikken

Hvis du går på butikken hver dag og bestemmer deg for hva du vil spise først når du er der, er det ikke sikkert at du alltid ender opp med et sunt alternativ. Og når du går forbi hyllene med chips, godteri og brus, kan du bli fristet til å legge noe i handlekurven. Spesielt hvis du føler deg småsulten. Derfor er det smart å ha en matplan som sparer deg for daglige turer til butikken.

2 Du spiser mindre hurtigmat på travle dager

Hvis du er travel eller sliten, er det ikke alltid du har overskudd til å bestemme deg, handle inn og lage en sunn middag. Da er det stor sjanse for at du ender opp med en rask pepperonipizza. Med en matplan er menyen på plass, og hvis du handler stort inn én gang i uken, er ingrediensene klare hjemme.

3 Du får mer grønt

Hvis du spiser etter matplaner – i hvert fall I FORMs matplaner – tør vi love at du spiser mer grønnsaker. Og det er jo glimrende hvis du teller kalorier. Grønnsaker gir deg vitaminer, mineraler og mettende kostfiber for svært få kalorier. Se etter fiberrike grønnsaker som kål, rotgrønnsaker og erter.



Matplaner

Du finner alle I FORMs matplaner på iform.nu/matplaner

4 Tilbered grønnsaker for flere dager

De fleste av oss har dager hvor vi har mer tid enn andre dager. Det er lurt å bruke disse dagene til å forberede grønnsaker. Da kan du raskt lage en sunn middag på travle dager i uken, og slipper å bli fristet til å velge usunne alternativer. Kål er ideelt å skjære eller raspe på forhånd, det samme gjelder purre, paprika og rotgrønnsaker. Oppbevar dem i kjøleskapet i tett forseglet emballasje.

5 Du kjenner kaloriene

For deg som ønsker å holde styr på kaloriene, kan du bruke I FORMs matplaner. Her vet du at middagen aldri vil gi deg mer enn 650 kcal. Det gjør det lettere for deg å komme deg gjennom dagen uten at kaloriene skyter i været. Hvis du også vil ha hjelp til å styre dagens øvrige måltider, er I FORMs matplaner for vekttap et effektivt hjelpemiddel.

6 Du vil ha mindre lyst på søtsaker senere

En god matplan sørger for at du får en sunn og mettende middag med gode råvarer som gir deg karbohydrater, proteiner og kostfiber. Et velbalansert måltid bidrar til å holde blodsukkeret stabilt. Det reduserer sannsynligheten for at søtsuget vekkes til live igjen etter middagen. ♥



Bytt til
nytt

12 gode byttehandler

Spagetti → **Squashstrimler**
100 g (rå): **361 kcal** 100 g: **15 kcal**

Ris → **Revet blomkål**
100 g (rå): **360 kcal** 100 g: **19 kcal**

Burgerbrød → **Portobellosopp**
1 stk.: **220 kcal** 2 stk.: **2 x 30 kcal**

Tortillawrap → **Kålblad**
1 stk.: **180 kcal** 1 stk.: **15 kcal**

Potetmos → **Gresskarmos**
100 g: **85 kcal** 100 g: **38 kcal**

Pommes frites → **Bønnefritter**
100 g (frityrstekte): **300 kcal** 100 g: **31 kcal**

Lasagneplater → **Aubergineskiver**
100 g: **350 kcal** 100 g: **17 kcal**

Tunfisk i olje → **Tunfisk i vann**
1 boks: **280 kcal** 1 boks: **150 kcal**

Fløtesaus → **Tomatsaus**
1dl: **360 kcal** 1dl: **30 kcal**

Rømmedressing → **Skyrdressing**
1dl: **192 kcal** 1dl: **61 kcal**

Vanlig brød → **Brokkolibrød**
Stort stykke: **200 kcal** Stort stykke: **100 kcal**

Smør → **Avokado**
100 g: **741 kcal** 100 g: **155 kcal**

Kalorikilde: DTU Fødevareinstituttets matvaredatabase



Null sexlust

– så hva nå?



Hvis sexlysten har vært noenlunde stabil gjennom hele livet, kan det være vanskelig hvis den plutselig dabber av eller forsvinner helt. Møt Anne, som har funnet en måte å takle sin ulykkelighet på, og **få sexologens råd om hvordan du kan finne gnisten igjen, hvis du vil.**

Når klimaks er nådd, og Anne og mannen faller andpustne sammen i dobbeltsengen etter sex, er det den beste tiden i uken.

– Det er deilig etterpå, for han er lykkelig og vi er nære, sier Anne (47), og legger til: – Og så er det lenge til neste gang.

Uttalelsen sammenfatter hennes følelser om sex i ektesengen veldig godt. Hun elsker sin mann gjennom 20 år, og han elsker henne og sexen de har. Hennes begjær etter ham har imidlertid endret seg:

– Jeg synes ærlig talt ikke at sex i seg selv er særlig spennende. Sexlysten min er ikke der lenger. Jeg har ikke lyst, sier hun.

Et vanskelig dilemma

Scenen er satt: Skal hun spre beina og gi mannen det han vil ha? Eller skal hun lytte til kroppen sin og insistere på et nei?

Sexolog og parterapeut Katrine Berling møter mange mennesker i faste forhold som sliter med å finne et



De som ikke har lyst, føler seg ofte utilstrekkelige fordi de har en forestilling om at lyst er noe vi bare har. Derfor tror de at det er noe galt med dem.

Katrine Berling, sexolog og parterapeut

kompromiss som både de og partneren kan leve med.

– De som ikke har lyst, føler seg ofte utilstrekkelige fordi de har en forestilling om at lyst er noe vi bare har. Derfor tror de at det er noe galt med dem. Samtidig er de ulykkelige over at de ikke kan gi partneren det han eller hun lengter etter, sier hun.

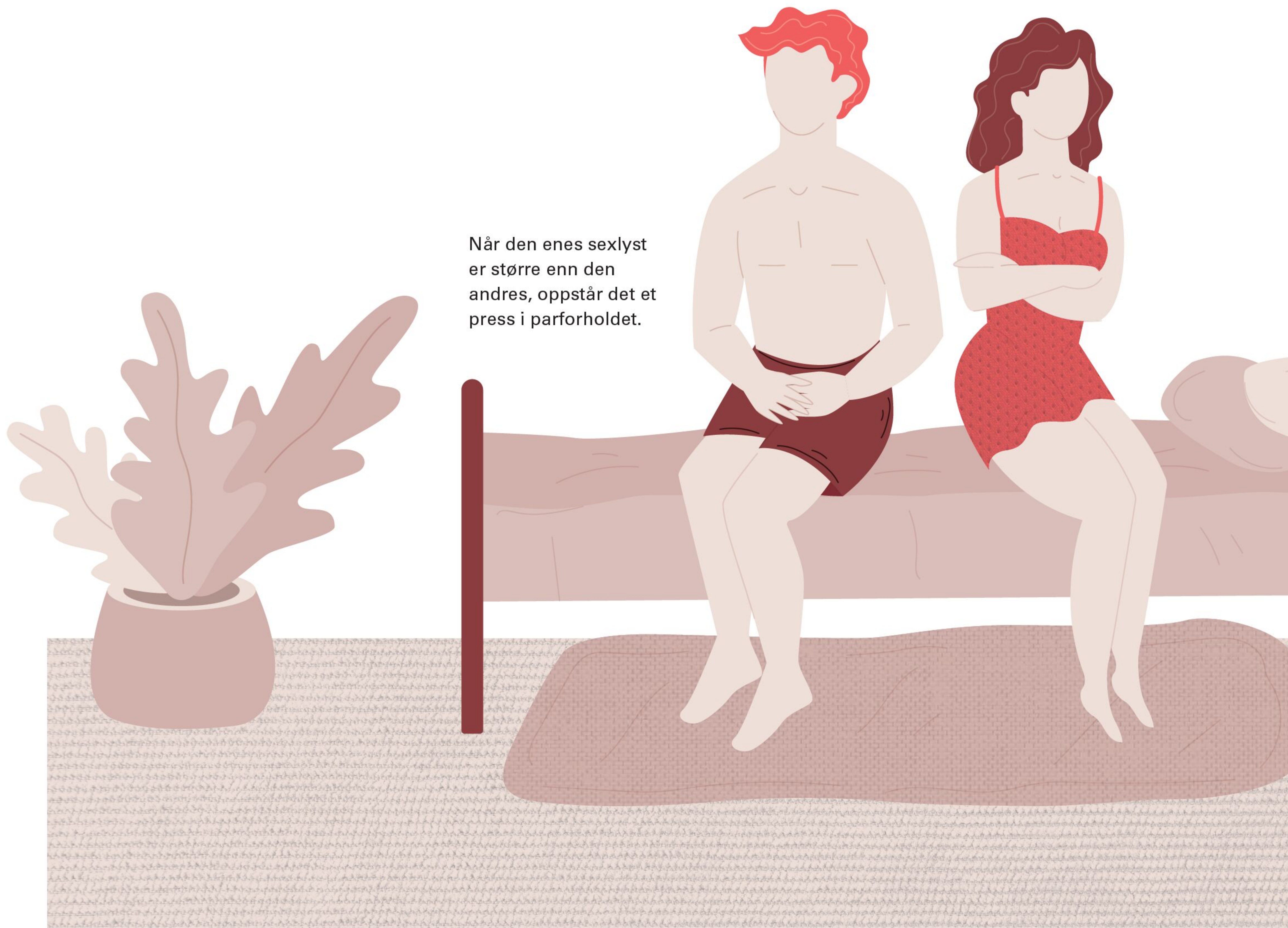
Anne kjenner seg igjen i denne beskrivelsen. Frem til hun og mannen fikk barn, hadde de et aktivt og lystbetont sexliv, men årene med små barn og konflikter førte til et veiskille der hun rett og slett ikke lenger føler egentlig seksuell lyst sammen med mannen sin.

– Jeg føler at det er galskap å late som om vi begjærer hverandre etter alt vi har vært gjennom. Jeg kan leve med det, men det er utilfredsstillende for mannen min. Han skulle ønske at sex var lystbetont og spontant, men det er det ikke, sier Anne.

Skap rom for nytelse

Når den ene personen ønsker mer enn den andre, oppstår det et press mellom partene. Ifølge den danske





Når den enes sexlyst er større enn den andres, oppstår det et press i parforholdet.

SEXUS-undersøkelsen fra 2019 har to av tre faste forhold en ubalanse i begjæret.

– Jo mer den ene presser på for å få sex, desto mer vil den andre trekke seg tilbake. I Annes tilfelle kan det ende med at hun unngår all kontakt av frykt for at mannen skal tro at hun vil ha mer. Ingen kontakt er bedre enn skuffelse, tenker hun, sier Katrine Berling.

Hvis du er en av dem som ikke klarer å mobilisere så mye lyst selv, finnes det veier å gå før du legger sexlysten helt på hyllen.

– For det første må vi bli kvitt myten om at det er den spontane lysten som er den ekte varen, for eksempel når vi tenner på en naken mann som kommer ut av dusjen. Det er like mange som trenger noe for å aktivere lysten, sier sexologen.

Det må gjøres på en behagelig måte. Å sitte i sofaen sammen med partneren din og bli strøket på armen er

sannsynligvis mer behagelig enn å få en hånd stukket ned i buksa mens du skreller poteter. Lysten kan også forandre seg, slik at det som fungerte før, er noe helt annet i dag.

– Det er helt normalt å trenge et lengre forspill for å bli våt eller å ta pauser underveis. Ha mot til å si hvordan du vil ha det, sier sexologen.

Ærlig samtale og et kompromiss

I Annes tilfelle har hun rotet i verktøykassen for å få lysten tilbake, og nå har hun sluttet fred med seg selv.

– Når man har jobbet med det, men ikke har funnet lysten på sex med partneren sin, tror jeg det er et premiss vi må forholde oss til. Jeg er sterk motstander av tanken om at den ene skal gjøre noe feil, sier hun.

Derfor har hun ærlig fortalt mannen sin hvor landet står. De har nå inngått et kompromiss om å ligge sammen hver onsdag for hans skyld.

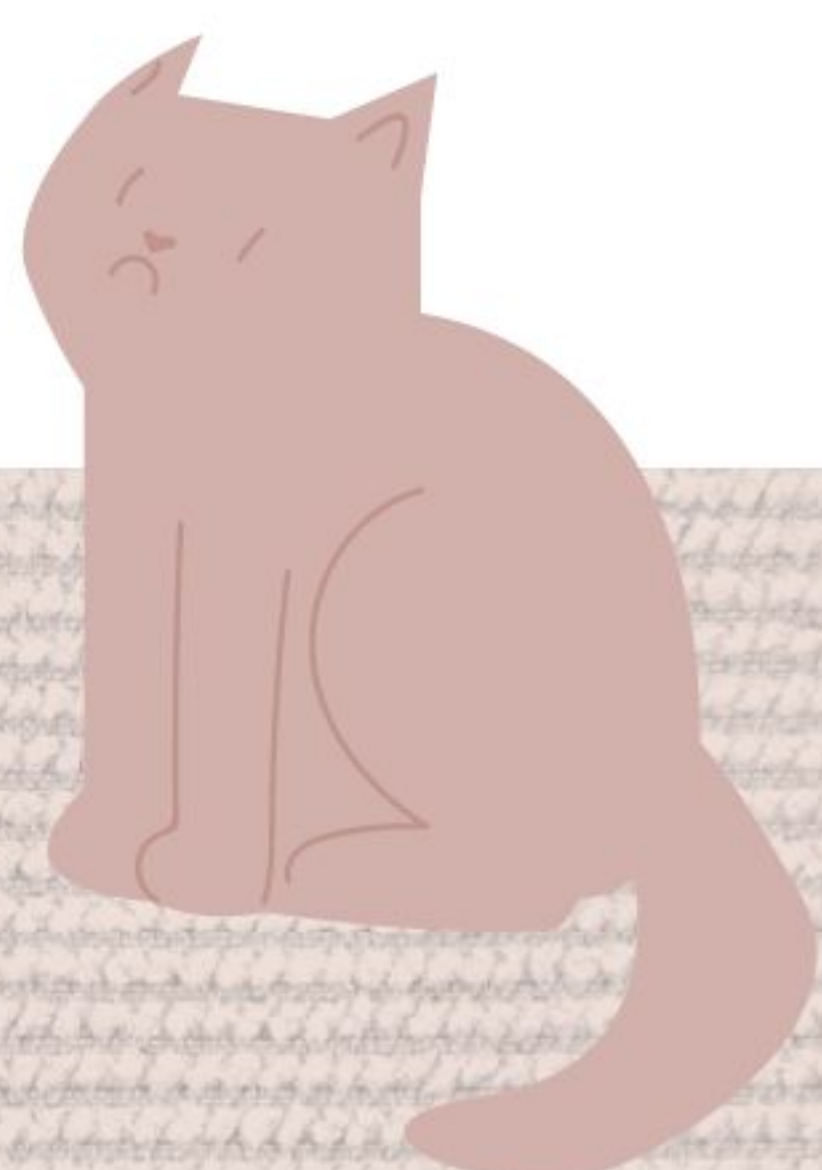
“

Dette er det som er mulig. Det har vært fint å justere forventningene slik at det ikke alltid er et spørsmål i luften om vi kommer til å ha sex.

Anne, 47 år, om å ha sex én gang ukentlig – hver onsdag, for mannens skyld.

2
av 3

faste parforhold
har ubalanse i
sexlysten.



– Dette er det som er mulig. Det har vært fint å justere forventningene slik at det ikke alltid er et spørsmål i luften om vi kommer til å ha sex, forklarer hun.

Det er mange andre ting som binder henne og mannen sammen, og som gjør at hun ikke vil forlate ham: felles barn, sove tett, mye prat og teltturer.

Å føle tilhørighet er det viktigste, hvis du spør sexologen.

– Folk sitter fast i tanken om at vi må ha sex for at forholdet skal lykkes. Løsningen er snarere at det må være rom for både deg og meg. Kanskje vi ikke skal ha sex, men kanskje det finnes noe annet som også er lystbetont, avslutter Katrine Berling.

Anne er ikke hennes virkelige navn, men hennes identitet er kjent for redaksjonen.



Hvorfor *avtar* sexlysten?

Når det skjer en forandring i livet, for eksempel når man får barn eller gjør et karriereskifte, vil det ofte føre til en endring i sexlivet. Her er noen av de vanligste årsakene til nedsatt lyst:

Du får ikke det du vil ha

Du får sex, men ikke den typen du vil ha, og du mister motivasjonen. Kanskje du trenger å endre forspillet, tempoet eller atferden i sexen for å gjøre den mer nærværende.

Misnøye med partneren

«Vi gjør aldri noe sammen lenger», «du hjelper aldri til», og så videre. Hvis du er lei av partneren utenfor dobbeltsengen, er det ikke sikkert at en tur på lakenet er det første du har lyst til.

Små barn

Den avbrutte søvnen som følger med å ha en baby i huset kan suge den siste energien til sex. Det kan også være vanskelig å veksle mellom omsorgsrollen og rollen som «sultent sexdyr».

Stress

Stress er en av de største fiendene til sexlyst. Hjernen går i kamp-/fryktmodus, og da er det veldig vanskelig å hengi seg til elskov.

Endret selvilde

Ser du en attraktiv kropp når du ser deg i speilet? Noen synes det er vanskelig å akseptere endringer som kommer med alderen, som en figur i endring, rynker og hengende bryster.

Hormoner

Fra midten av 40-årene begynner hormonbalansen å endre seg, slik at du produserer mindre østrogen, progesteron og testosteron.



7 gode råd til å få *sexlysten* tilbake

Har lysten din gått fra å være et flammehav til en lighter som ikke vil tenne?

Sexologen oppfordrer deg til å utforske nye måter å aktivere lysten din på, ettersom den endrer seg gjennom livet.



En gang i tiden kunne du og partneren din bare kysse hverandre, så var dere klare for sex. Nå blir du kanskje sliten bare av å tenke på det. Ikke vær redd for det. Det er helt normalt.

– Lysten vår er ikke statisk. Den endrer seg bare med alderen, så det er viktig å ikke kjempe mot den, men å spørre: «Hva vil jeg ha nå?», sier sexolog og parterapeut Katrine Berling.

Hvis du drømmer om å finne gnisten, får du her 7 tips fra en sexolog – fra bedre planlegging til flere overraskelser.

1 Finn de utløsende faktorene for lysttapet ditt

Hvis det er en spesifikk grunn som utløste tapet av lyst, bør det komme frem i lyset fordi det kan være et skritt i retning av oppmykning. Når begynte du å ikke like sex?

Det kan være en krevende jobb, en partner som ikke strekker til hjemme, eller rett og slett mangel på intimitet.

2 Forstå lysten din

Før var det gøy å være ute på byen til klokken 04.00. Hvis det ikke er det lenger, kan du sikkert fortsatt nyte en lørdag, ikke sant? På samme måte må sexen tilpasse seg der du er i livet nå.

Skap rom for nytelse der lysten kan vokse. Hva trenger dere? Mindre penetrering, mer forspill, variasjon eller at dere bytter på å bestemme?

3 Ha sex i tankene



Drukner tankene om sex i endeløse gjøremålslistor? Da kan det hjelpe å få hjernen til å tenke på noe seksuelt. Det kan være gjennom erotiske podcaster, noveller eller porno.



4 Gå ned i kroppen

Hvis du ikke er vant til å lytte til kroppens signaler, kan det være en god idé å jobbe med å komme ut av hodet og inn i kroppen. Det kan du gjøre ved å ta et langt bad, danse, få massasje, vinterbading og gå i badstue.



5 Avtal at det er greit å trekke seg

– Du trenger ikke å ha lyst for å begynne å ha sex. Men du må ha en vilje til å prøve for å finne sexlysten, sier sexolog Katrine Berling.

Bli enig med partneren din om at dere kan kose med hverandre. Enten kommer lysten, og hvis ikke skal du alltid kunne trekke deg uten at partneren din blir sint.

6 Bli enige om en fast ukedag

«Vi har sex på søndager».

Når sex får sin egen ukedag, kan det skape ro på de andre dagene og sørge for at dere bevarer intimiteten. For noen er det fint å kunne legge til rette for det.

Tenk over hva dere kan gjøre for å se frem til det, for eksempel ved å tenke positivt om det eller gjøre noe koselig sammen på forhånd.

Visste du at ...

... regelmessig sex kan føre til et lengre liv? En studie har vist at kvinner som har sex mindre enn én gang i uken, har 1,7 ganger større risiko for å dø tidlig.



7 Dyrk overraskelser

Trygghet er bra for et forhold, men gnisten kommer fra noe annet: Mystikk, uforutsigbarhet og noe litt farlig. Du kan skape den ved å organisere noe for den andre, for eksempel en date, en konsert, en kveld ute eller nye måter å ha sex på. Alt som kobler dere sammen er bra. ♥

Det er servert:

Middag med under 400 kalorier

Du kan fint lage en **sunn, god og mettende middag med få kalorier**. Trikset er å redusere stivelsen og øke inntaket av protein og kostfiber. Det gjør vi her i fire retter med kylling, fisk, reker og storfekjøtt.

**Bønnesalat med
spicy kjøttboller**

Se oppskrift på side 43





Tips

Alle fire oppskrifter er hentet fra I FORMs matplaner, der du får fem sunne middagsforslag hver uke. Rettene inneholder alltid maksimalt 650 kcal og tar under 30 minutter å lage. iform.nu/matplaner



Kylling tikka masala med blomkålrís

Se oppskrift på side 43

Tips

Lag en stor porsjon mens du er i gang. Blomkålrís kan fryses, men la den hvile i en sil slik at all væsken har rent av før du fryser den.



Den perfekte middagen på en travel dag. På bare 15 minutter kan du sette disse lekre eggwrapsene med varmrøkt laks på bordet.



Lavkarbo-wrap med varmrøkt laks

Se oppskrift på side 43





Tips

Hvis du vil ha en mer mettende rett, kan du blande squashpasta med fullkornsspagetti. Det øker fiberinnholdet i retten.

Squashpasta med reker, tomater og hvite bønner

2 PERSONER

 **Tilberedningstid:**
20 min.

- 300 g squash
- Havsalt
- Kaldpresset rapsolje
- 4 ss hvite bønner fra boks
- 300 g store reker
- 2 ss extra virgin olivenolje
- ½ ts chiliflak
- 1 fedd hvitløk
- 1 sitron
- Pepper, *kvernet*
- 10 cherrytomater

1. Skjær squash i strimler med spirellimaskin, mandolinjern eller tynnskreller.
2. Kok opp en kjele vann med havsalt og en skvett rapsolje.
3. Hold vannet like under kokepunktet og la squash og bønner være i vannet i cirka ½ minutt før du heller dem rett over i en sil til avrenning.
4. Klapp rekene tørre med papir.
5. Stek rekene i én spiseskje olivenolje sammen med chili og finhakket hvitløk.
6. Skjær et par sitronbåter til anretning. Press ut saften av resten av sitronen over rekene.
7. Smak til med salt og pepper.
8. Skjær tomatene i båter.
9. Anrett squash og bønner med reker, den siste skjeen olivenolje samt sitron- og tomatbåter.

Næringsinnhold | per person

Energi: **305 kcal** | Proteiner: **26,8 g**
Fett: **15,3 g** | Karbohydrater: **18 g**
Fiber: **5,5 g**



Bønnesalat med spicy kjøttboller

2 PERSONER

 **Tilberedningstid:**
20 min.

- 200 g karbonadedeig
- 1 egg
- 1 ts knuste chiliflak
- 2 ts ingefær
- 1 fedd hvitløk
- Havsalt
- Pepper, *kvernet*
- Extra virgin olivenolje
- 100 g blandet salat
- 4 ss hvite bønner fra boks
- 100 g spisskål
- 2 tomater, *gjerne grønne*
- 1 nektarin

Bringebærvinaigrette:

- ½ dl bringebæreddik
- 1 ss dijonsennep
- 1 dl extra virgin olivenolje
- 1 dl kaldpresset rapsolje

1. Rør farsen med egg, chili, finrevet ingefær og hvitløk, samt litt salt og pepper.
2. Stek små kjøttboller i olivenolje.
3. Bland salaten med helt finsnittet spisskål og hvite bønner.
4. Pisk bringebærvinaigretten, og smak til med salt og pepper.
5. Bland salat, kål og bønner med to spiseskjeer dressing.
6. Skjær tomater og nektarin i tynne båter.
7. Anrett salaten med kjøttboller, tomater og nektarin.

Næringsinnhold | per person

Energi: **355 kcal** | Proteiner: **30 g**
Fett: **18 g** | Karbohydrater: **21 g**
Fiber: **6 g**



Kylling tikka masala med blomkålis

4 PERSONER

 **Tilberedningstid:**
30 min.

- 1 stor løk
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 3 fedd hvitløk
- 2 ss fersk ingefær
- 2 ss garam masala
- 2 ts spisskummen
- 1 ts gurkemeie
- ½ ts chili
- ½ kg kyllingfileter
- 2 boks hakkede tomater
- 2 ss tomatpuré
- 1 ss akasiehonning eller sukker
- 3 dl yoghurt naturell
- Havsalt
- Pepper, *kvernet*

Tilbehør:

- 1 blomkålhoder
- ½ håndfull krydderurter, *for eksempel koriander eller persille*

1. Finhakk løk og fres den i olje i en stor kjele til den er myk og blank. Finhakk hvitløk og tilsett den i kjelen sammen med finrevet ingefær og krydder. Gi det et par minutter under omrøring.
2. Skjær kyllingen i passe store biter og legg dem i kjelen med resten av ingrediensene. La retten stå og putre i 20 minutter før du smaker til med salt og pepper.
3. Skjær blomkål i store biter. Finhakk den i kjøkkenmaskinen eller rasp den på rivjern.
4. Hell kokende vann over blomkålrisen og la den stå og trekke i 1 minutt. Hell ut vannet og la risen renne av i en sil.
5. Server blomkålrisen med kremet tikka masala og ferske krydderurter.

Næringsinnhold | per person

Energi: **345 kcal** | Proteiner: **35 g**
Fett: **12 g** | Karbohydrater: **28 g**
Fiber: **6 g**

Tips

Hvis du lager mange wraps, så oppbevar dem kaldt med matpapir mellom. Da limer de seg ikke sammen.



Lavkarbo-wrap med varmrøkt laks

2 PERSONER/2 STYKK

 **Tilberedningstid:**
15 min.

- 4 egg
- ½ dl melk
- ½ ts havsalt
- pepper, *kvernet*
- 1 ts extra virgin olivenolje
- ½ rød paprika
- 1 liten rødløk
- 100 g varmrøkt laks
- 2 håndfuller rucola

Dressing:

- 1 dl yoghurt naturell
- 1 sitron, *saften*
- 1 ss flytende honning
- havsalt
- pepper, *kvernet*

1. Pisk egg, melk, salt og pepper.
2. Stek halvparten av eggemassen i pannen i litt olje i cirka 2–4 minutter på hver side. Gjør det samme med det som er igjen.
3. Skjær paprika i strimler og løk i ringer. Fordel det på de nylagde wrapsene med laks og rucola.
4. Bland alle ingrediensene til dressingen, og fordel det på wrapsene. ♥

Næringsinnhold | per person

Energi: **380 kcal** | Proteiner: **29 g**
Fett: **23 g** | Karbohydrater: **15 g**
Fiber: **2 g**

Vær for-siktig

– når du bruker mobilen

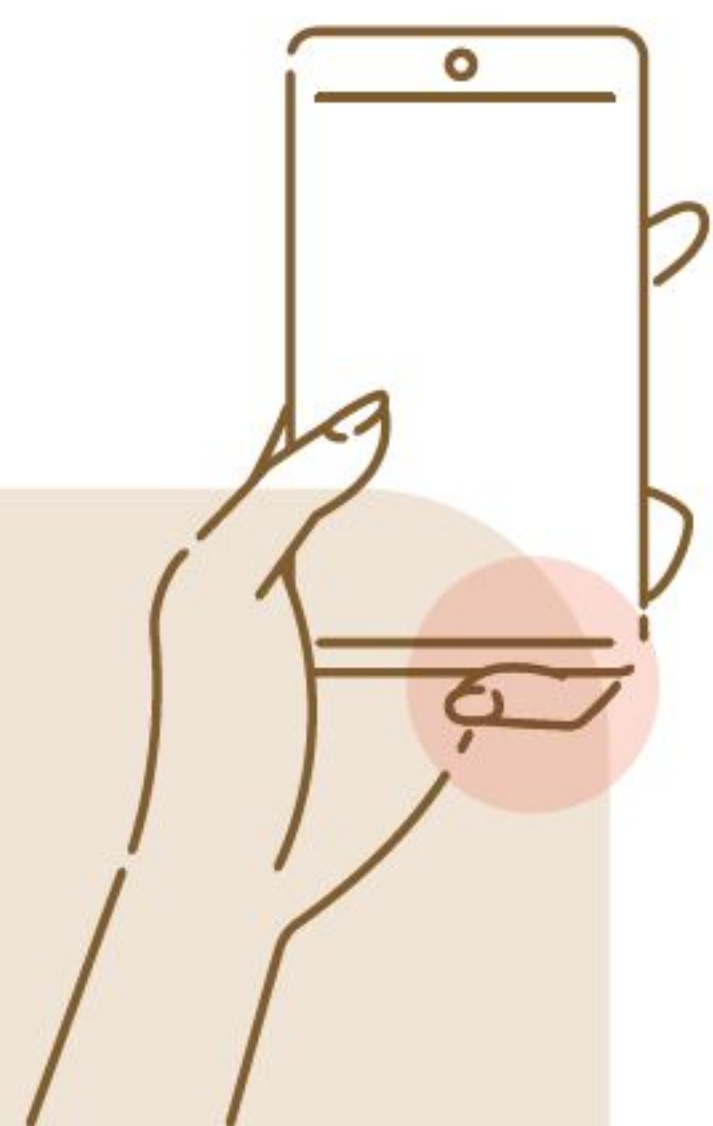


Den er lett tilgjengelig og til stor hjelp. Men **hvis du vil unngå at mobilbruk fører til nakkesmerter** og søvnproblemer, bør du følge disse 10 tipsene.



Ikke la lillefingeren din bære byrden

De fleste av oss holder ofte mobiltelefonen på en slik måte at lillefingeren fungerer som en støtte for å hindre at den glir ut av hånden. Dette kan føre til en deformert lillefinger hvis du bruker telefonen for mye. Den beste måten å beskytte fingeren på er å endre håndstillingen regelmessig hvis du bruker telefonen mye og over tid.



Beskytt hjernen mot stråling

Selv om det aldri er bevist at mobilstråling øker risikoen for kreft, er mobiltelefonen den største kilden til eksponering. Prøv derfor å redusere tiden du holder telefonen opp til hodet.

Nedenfor er noen anbefalinger basert på føre-var-prinsippet.



Minimer mobilstråling

- Bruk hodesett eller øreplugger, eller bruk høyttaleren når du snakker i telefonen.
- Bruk SMS i stedet for tale hvis mulig.
- Begrens samtaletiden.
- Ikke sov med telefonen ved hodet.
- Begrens samtaler under dårlige dekningsforhold og under transport.

Gi øynene en pause

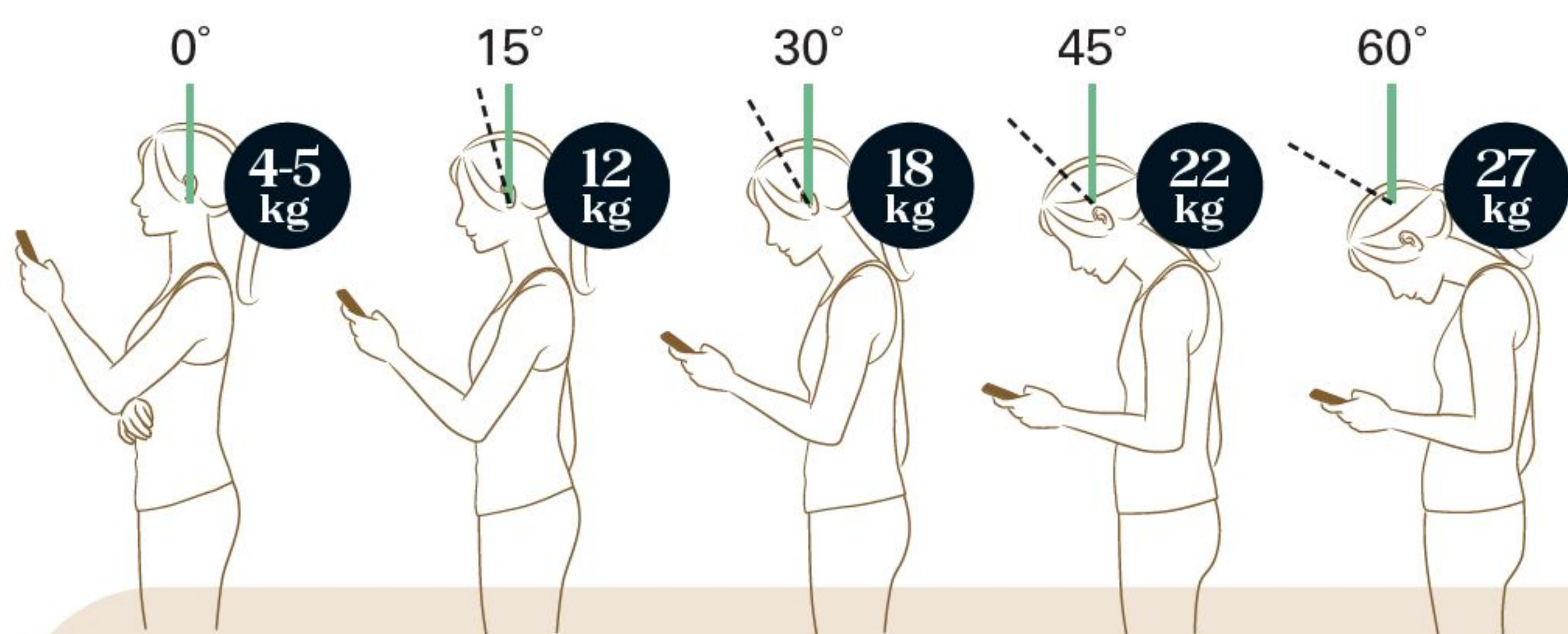
Du blunker mye sjeldnere enn vanlig foran en skjerm. Dette kan føre til at øynene tørker mer ut og at musklene rundt øynene spennes, noe som kan føre til hodepine. Du kan også bli falsk nærsynt, noe som betyr at du får dårligere evne til å fokusere på lange avstander. Så sørg for at du gir øynene dine en pause underveis.



Bruk 20-20-20-regelen

Både barn og voksne anbefales å bruke 20-20-20-regelen når de sitter foran en skjerm.

- Se bort fra skjermen hvert 20. minutt
- Se på noe som er ca. 6 meter unna (20 fot på engelsk)
- Hold blikket der i ca. 20 sekunder.



Hold hodet høyt for å unngå slitasjeskader i nakken.

Løft telefonen for å beskytte **nakken**

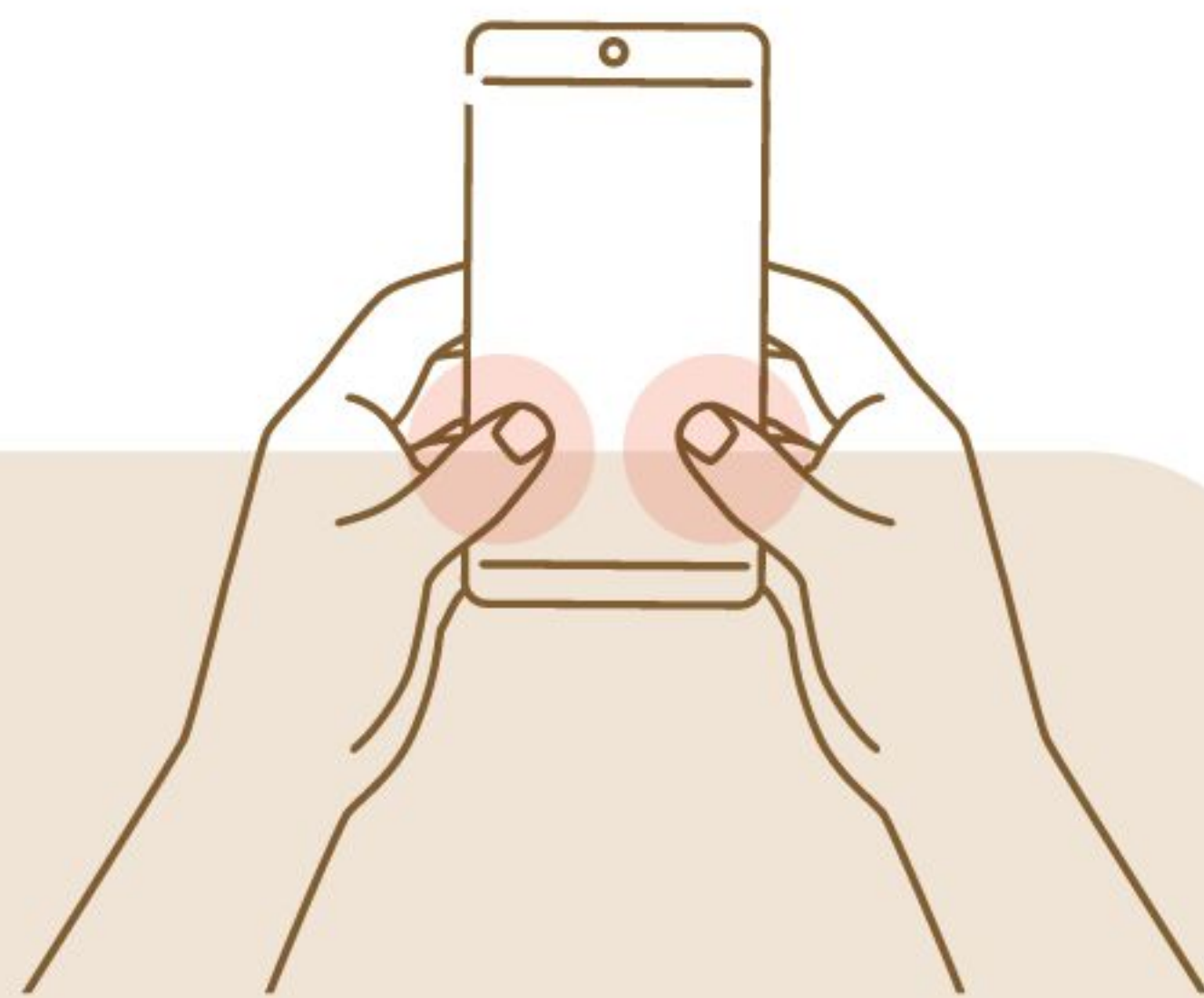
Hvordan sitter du med telefonen din? Hvis du holder den rett foran deg, veier hodet ditt omtrent fem kilo. Hvis du bøyer hodet forover, må nakken din bære cirka 27 kilo. Det er den raskeste veien til nakkesmerter!

Så sørg for at du løfter telefonen, eller at du sitter lavt – det er den enkleste måten å ha telefonen i øyehøyde på.

Legg bort mobiltelefonen mens du spiser

... ellers ender du opp med å spise mer mat. I hvert fall viser studier at du har en tendens til å innta flere kalorier under måltidet og spise mer senere på dagen når maten inntas med mobilen som selskap.





Se opp for tommelen

Konstant trykk og bevegelse av tommelen når du skriver eller scroller på telefonen, kan føre til senebelastning.

Hvis fingeren begynner å smerte, hovne opp og bli svak, er dette symptomer på såkalt «iPhone-finger» eller tendinitt.

6 tips for å unngå iPhone-fingre

I tillegg til å bruke mobiltelefonen kun til samtaler så mye som mulig, kan du følge disse anbefalingene.

- Støtt underarmene når du bruker smarttelefonen.
- Hold smarttelefonen i én hånd, og bruk pekefingeren på den andre hånden til å skrive meldinger eller scrolle.
- Strekk ut fingrene regelmessig.
- Senk ned tempoet når du skriver tekstmeldinger, og hold meldingene korte.
- Hvil deg hvis du føler smerte og stivhet.
- Oppsøk fysioterapi hvis du ikke blir kvitt smertene.



Visste du at ...

... funksjonen Skjermtid på iPhone eller Digital Balance på Android kan hjelpe deg å holde oversikt over hvor mye tid du faktisk bruker på mobilen?

Ikke bruk mobilen for å slappe av

I hvert fall ikke hvis du virkelig ønsker å gi hjernen din en pause. Ekspertene tviler ikke lenger på faren ved avhengighet, økt stressnivå og negativ innvirkning på selvfølelsen ved overdreven bruk av mobiltelefon.

3 forslag til en perfekt hjernepause



Mindfulness og meditasjon

Begge øvelsene beroliger hjernen og reduserer stresshormoner som kortisol.



Fysisk aktivitet i naturen

Selv en kort spasertur i grønne omgivelser har vist seg å løfte humøret og redusere mental utmattelse.



Mindlessness

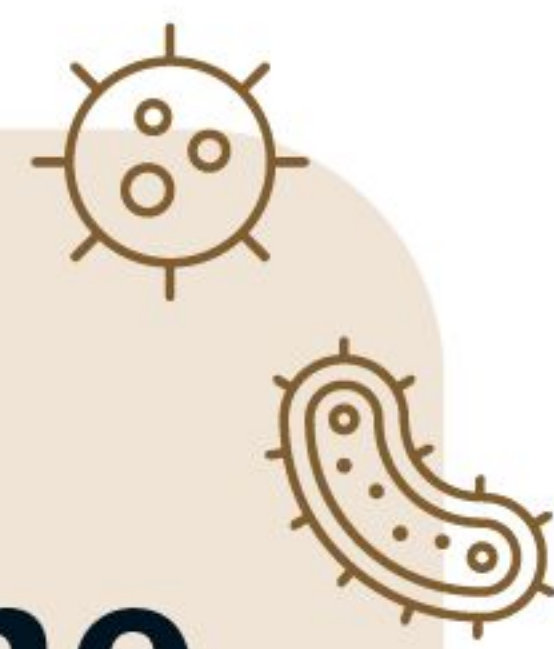
Bak begrepet ligger monotone handlinger der hjernen går på autopilot. For eksempel å henge ut vasken eller strikke.

Hold hodepinen borte



Ikke overraskende viser studier at høy mobilbruk på minst 2-3 timer om dagen fører til hyppigere tilfeller av hodepine. Særlig migrene kan utløses av for mye skjermtid. Kuren er å huske å ta pauser og ha tilstrekkelig lys når du bruker mobiltelefonen.

Hold bakteriene nede



1,75 millioner. Så mange bakterier samler det seg vanligvis på en mobiltelefon, ifølge en kinesisk studie fra 2022. Så på samme måte som det er fornuftig å vaske hendene rene, er det også fornuftig med regelmessig rengjøring av mobiltelefonen. Dropp sprit, som kan skade skjermbelegget, og bruk for eksempel en hardt oppvridd, fuktig mikrofiberklut.





Beskytt **søvnen** din

Det gjør du ikke ved å lyse opp skjermen før leggetid! Studier viser nemlig at du sovner senere og får færre timer på hodeputen. Det er særlig det blå lyset fra skjermen som har en revitaliserende effekt. Så sett telefonen på Night Shift om kvelden, og unngå å bruke telefonen i det hele tatt i en time før du legger deg. ♥



30 minutter mobilfri ...

... før leggetid er nok til å få resultater. En studie viser at du sovner raskere, sover lengre og føler deg mer uthvilt neste dag.

Kilde: National Journal of Community Medicine, 2020





Eplecrumble

som mormor lagde den
– **men likevel ikke**

Tips

Velg glutenfri havre hvis du vil være sikker på å lage en glutenfri crumble.

Eplecrumble er en rask og enkel kake å lage – og den smaker nydelig.

Nyt den søte bunnen av myke epler som står i perfekt kontrast til den sprø og knasende crumblen på toppen.

Oppskrift

Eplecrumble med havregryn og mandler

Eplecrumble, eller smuldrepai om du vil, er enkelt å lage og smaker virkelig godt. I denne oppskriften har vi brukt honning i stedet for sukker og byttet ut hvetemel med havremel. Da får du en litt sunnere crumble.

6 PERS.

 **Tilberedningstid:**
45 min.

Eplefyll

- 5 epler
- ½ dl honning
- 2 ts malt kanel
- ½ ts malt kardemomme
- ½ ts vaniljesukker

Smuldredeig/crumble

- 120 g havregryn
- 70 g havremel (blandet havregryn)

- 40 g mandler
- 1 ts malt kanel
- ½ ts vaniljesukker
- ½ ts honning
- 100 g smør i terninger

1. Skjær eplene i terninger og bland dem med honning, kanel, kardemomme og vaniljepulver.
2. Legg dem i en smurt paiform med en diameter på ca. 26 cm.
3. Ha alle ingrediensene til smuldredeigen i en bolle. Smuldre smøret og bland det

lett sammen med de andre ingrediensene med hendene.

4. Fordel smuldredeigen over eplene.
5. Stek i en forvarmet ovn på 180°C i ca. 35 min. eller til overflaten er sprø og gyllen.

Næringsinnhold | per porsjon

Energi: **408 kcal** | Protein: **6 g**
Fett: **19 g** | Karbohydrat: **50 g**
Fiber: **6,5 g**

Så sunn er oppskriften

Sunt og sunt ... det kommer an på hvordan du definerer sunn. La oss se på kaloriinnholdet først. Du skal vanligvis ikke å spise kake for å gå ned i vekt. Kaloriinnholdet i en crumble varierer veldig avhengig av hvilke ingredienser du putter i. Kaloriinnholdet varierer derfor fra rundt 300-700 kcal per person avhengig av oppskrift.

Ingredienser som nøtter, marsipan, smør, mel og sukker bidrar med mye kalorier, mens epler har færre kalorier.

Følger du vår oppskrift, får du i deg litt færre kalorier enn med de fleste tradisjonelle crumbler eller smuldrepaier. Spesielt får du mye mindre mettet fett, som bidrar til risikoen for hjerte- og karsykdommer og diabetes – fordi vi har brukt litt mindre smør i denne oppskriften enn du vanligvis ville brukt. Hvetemelet er byttet ut med havregryn, og sukkeret er byttet ut med honning. Heldigvis uten at det går på bekostning av den gode smaken.

I FORMs crumble vs. klassisk crumble



	I FORMs crumble	Klassisk crumble
Kalorier	408 kcal	503 kcal
Fett	19 g	25 g
Karbohydrat	50 g	59 g
Kostfiber	6,5	6 g
Protein	6 g	6 g

Du får en oppskrift som er enkel å følge, og mange sunne ingredienser fullpakket med vitaminer, mineraler, proteiner og kostfiber. Hovedingrediensen i vår crumble er epler, som er spesielt rike på vitamin C og fiber i form av pektin. Pektin er bra for de sunne tarmbakteriene og binder fett og kolesterol i tarmen og trekker det ut til fordel for hjertet og blodårene dine. Den andre hovedingrediensen i crumbelen vår er havre, som er et fullkornsprodukt og derfor også en gave til både hjerte og mage. I tillegg til kolesterolsenkende kostfiber inneholder havre protein, kalium, magnesium, sink og selen.

Ingen ultraprosesserte ingredienser

Når du lager din egen crumble fra bunnen av, unngår du også ultraprosesserte ingredienser, ettersom det ikke er tilsatt ting som søtningsmidler, herdet palmefett eller annet hokus pokus.

Lønnesirup og sitronsaft vil også være lekkert i yoghurten.



Litt på siden

Tradisjonelt spiser man pisket krem, rømme eller vaniljeis til en crumble. Men det finnes andre, gode alternativer som er mye sunnere. Vi anbefaler skyr eller gresk yoghurt, som du rører sammen med vanilje.



Bruk airfryeren

Du kan også lage eplecrumble i en airfryer, men sjekk først hvor stor porsjon airfryeren din kan romme.

- ➡ Legg alle ingrediensene på et stykke bakepapir i airfryeren eller i en airfryer-sikker form.
- ➡ Stek crumbelen på 170-180°C i 15-20 minutter.
- ➡ Airfryere varierer, så sjekk crumbelen underveis for å forsikre deg om at den ikke blir for mørk.



Ekstra sunn med byttheandler

Velg norske epler, gjerne økologiske, for å få færre rester av sprøytemidler og den beste sursøte smaken. Hvis du vil gjøre eplecrumblen enda sunnere, kan du også tilsette bær i kaken. Hvis det er kalorier du vil spare, kan du gjøre mye ved å bytte ut tilbehøret. Bytt for eksempel ut den helfete crème fraîchen eller kremfløten med vaniljeyoghurt eller crème fraîche light. Det gjør en stor forskjell på kaloriinnholdet. Vi har tilsatt mandler for å øke mengden sunne fettsyrer og fiber, i tillegg til at det gir en sprø tekstur. Men hvis du vil ha en mer kalorifattig crumble, kan du enkelt utelate disse og tilsette mer havre i stedet. Vi synes denne versjonen er god med smør og er store tilhengere av «litt, men godt». Fra et ernæringsmessig synspunkt. Mange sverger til kokosolje, og fremhever den som spesielt sunn, men det er like mye mettet fett i kokosfett som i smør, så ikke spis det for helsens skyld.

Gode epler i en crumble

Alle eplesorter er gode i crumble, men de mer syrlige eplene som får deg til å skjære en liten grimase, passer spesielt godt til søte bakervarer. For eksempel disse sortene:

- Aroma
- Discovery
- Katja
- Summerred
- Filippa
- Åkerø
- Torstein
- Vista bella



Tips til variasjon

Hvis du ikke har mandler i kjøkkenskapet, eller du ønsker å bruke andre nøtter, kan du gjøre det. Det er godt med hasselnøtter, valnøtter eller pekannøtter – eller kanskje du vil prøve en blanding av forskjellige nøtter. Nam-nam.

Summerred-epler, som er litt syrlige, passer godt i en crumble.



Gjør jobben dagen før

Du kan gjerne lage crumblen på forhånd og varme den opp igjen senere. Pass bare på at du ikke gir den for lang tid i ovnen første gang den stekes. Ellers risikerer du at den blir mørk når du varmer den opp igjen – og det er ikke så godt. Alternativt kan du tilberede så mye som mulig av crumblen uten å steke den. Da trenger du bare å lage smuldremassen, skjære ut eplene og oppbevare dem separat i en frysepose eller et glass med lokk. På den måten er det enkelt å sette sammen crumblen og steke den rett før servering.



Oppbevar på kjøøl og frys

Crumblen kan oppbevares i 2-3 dager i kjøleskapet. Den er imidlertid best og sprøest samme dag som du baker den.

Du kan også fryse den ned, så du kan lage en ekstra stor porsjon slik at du har til både kjøleskapet og nedfrysing for fremtidig bruk. Når du skal varme opp crumblen igjen, så sørg for at den blir sprø, ikke mørk. ♥

Slik får du sunne + sterke negler

Visste du at ...

... det er forskjell på hvor harde neglene våre er? På samme måte som noen mennesker er født med tynt hår, kan tendensen til myke og sprø negler også være medfødt.

Normal negl

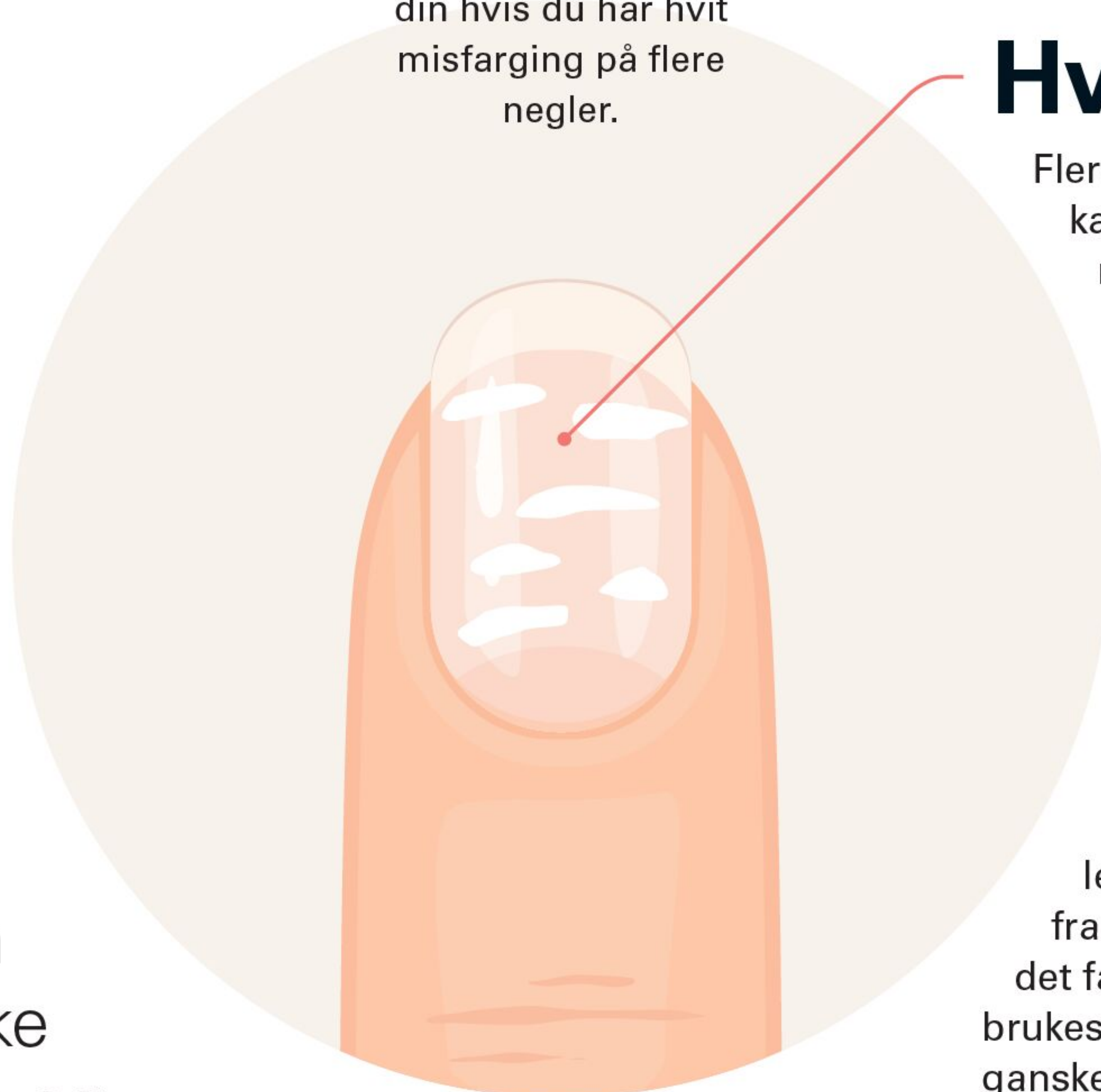
Sunne negler er rosa. Men de kan ha små uregelmessigheter.

Neglene er mye mer enn klørne på enden av fingrene. **De kan faktisk avsløre sykdommer**, og det er en del ting du bør unngå og en del ting du bør huske på for å sikre sunne og sterke negler. Dette er noe de færreste vet så mye om – derfor gir vi deg et lynkurs her.

Sunne negler er rosa, fordi fargen indikerer at det er god blodgjennomstrømning. Selve negleplaten, som er den synlige delen, kan ha små ujevnheter som hvite flekker eller en tendens til å dele seg – det er helt ufarlig. Det finnes imidlertid noen negleforandringer som du ikke bør ignorere, for noen sykdommer påvirker også neglene, og i noen tilfeller er det faktisk forandringen i neglene som avslører at noe er galt. En forandring i én enkelt negl er sjelden et tegn på sykdom. Det er mer sannsynlig at det dreier seg om en lokal infeksjon eller et traume – for eksempel at du har skadet fingeren. Hvis flere negler er påvirket på begge hender eller føtter, er det mer sannsynlig at det skyldes en mer generell påvirkning eller sykdom.

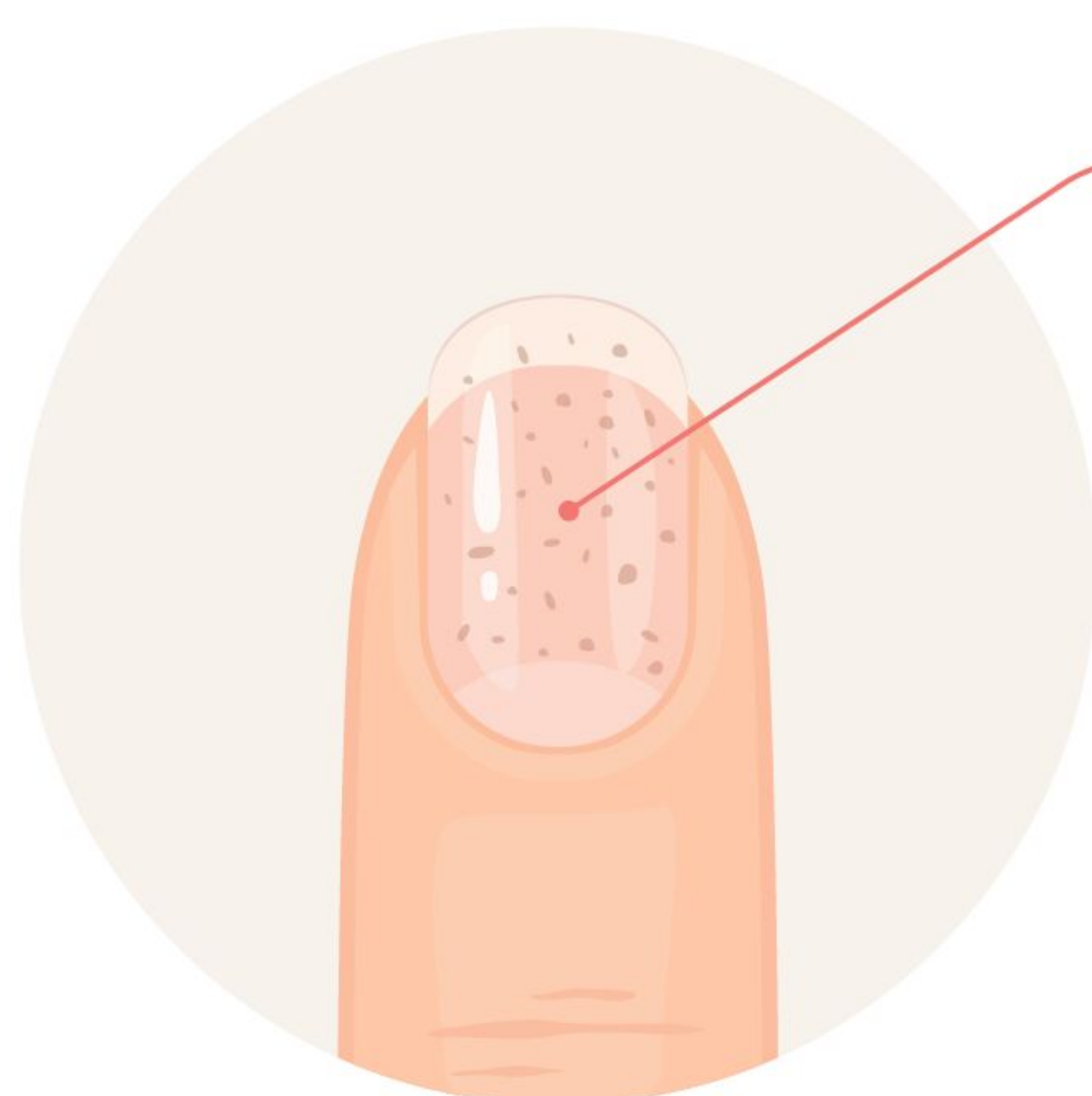
Her viser vi deg flere negleforandringer som kan være tegn på sykdom.

Snakk med legen din hvis du har hvit misfarging på flere negler.



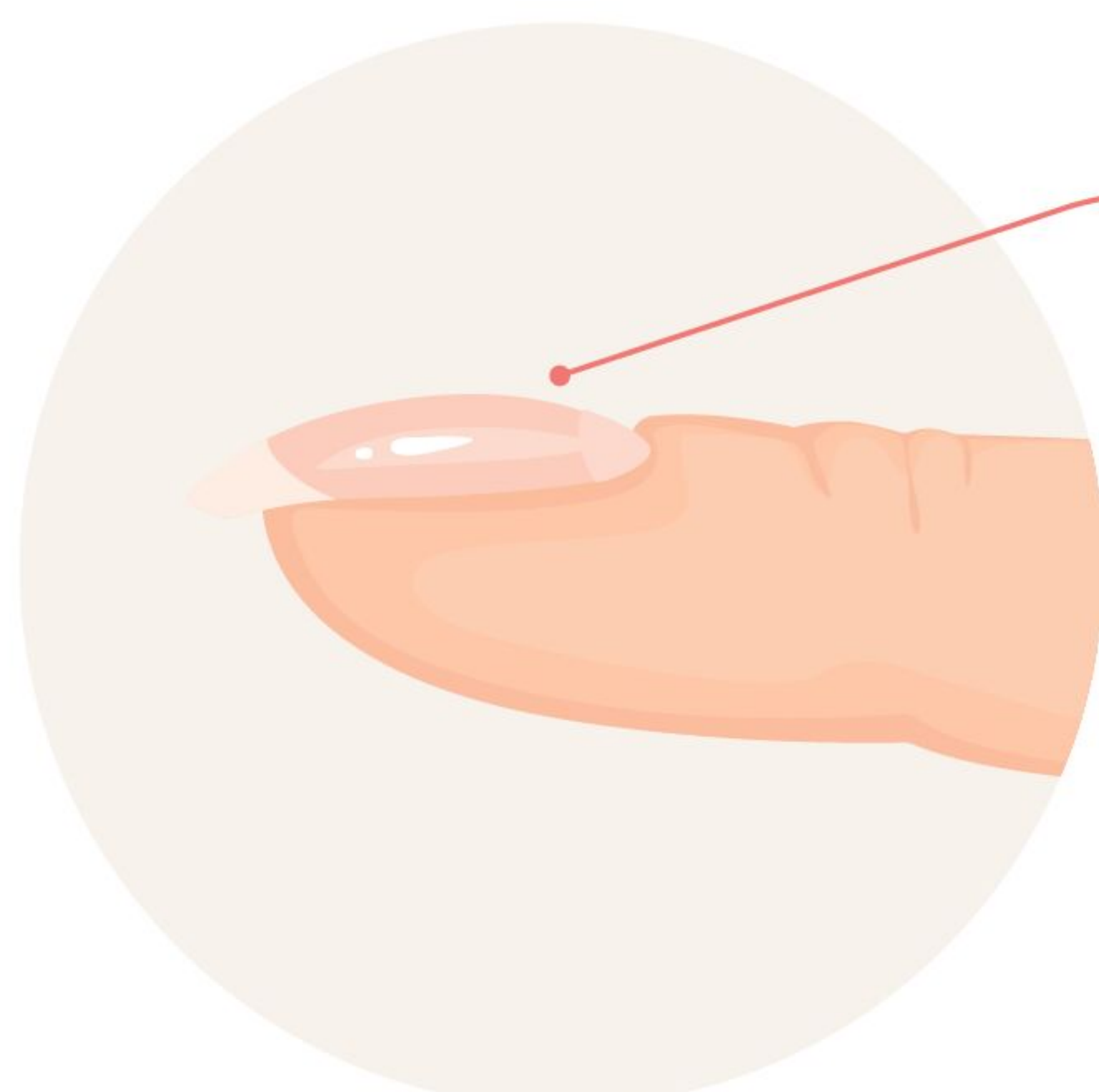
Hvite negler

Flere ulike tilstander og sykdommer kan forårsake hvit misfarging av neglene – blant annet neglesopp, vorter og neglepsoriasis. Den hvite fargen skyldes at neglen løfter seg fra negleleiet. Hvis du har hvit misfarging på flere av neglene dine, er det lurt å få legen din til å ta en titt. Flere av de mulige årsakene er helt ufarlige, men krever behandling. Det gjelder blant annet neglesopp, som er svært vanlig. Også her må du oppsøke legen din, som vil ta en prøve fra neglen for å forsikre seg om at det faktisk er sopp. Medisinen som brukes for å behandle neglesopp er ganske sterk.



Groper

Denne forandringen kalles også fingerbølgroper fordi det ser ut som om du har et fingerbøl på neglen, der du får små hull eller fordypninger i den. Hos personer med psoriasis ser man gropdannelse, og neglene kan også bli løse og utvikle såkalte «oljeflekker», som er gulbrune misfarginger. På denne måten kan tilstanden minne om neglesopp. Groper kan også oppstå ved andre sykdommer enn psoriasis. Også her må du oppsøke lege.



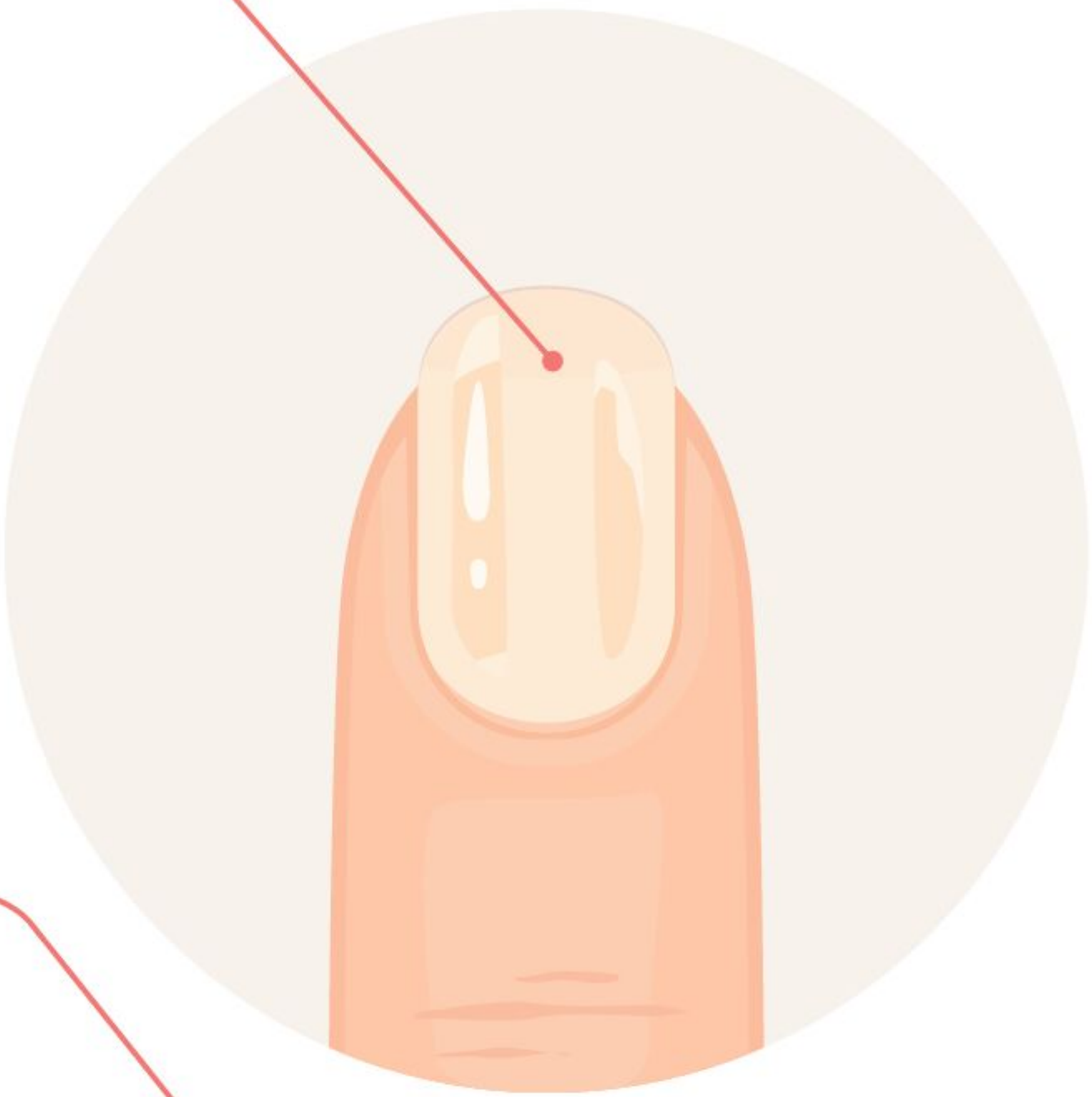
Clubbing

Til tross for navnet, handler det ikke om lek og moro. Tvert imot ser man clubbing ved hjerte- og lungesykdommer, men også ved en rekke andre kroniske sykdommer. Det karakteristiske er at vevet under negleplaten blir fortykket. Dette kjennetegnes ved at neglen blir større og buler – som om noe presser under den. Hvis du mistenker clubbing, bør du få legen din til å undersøke neglene dine.



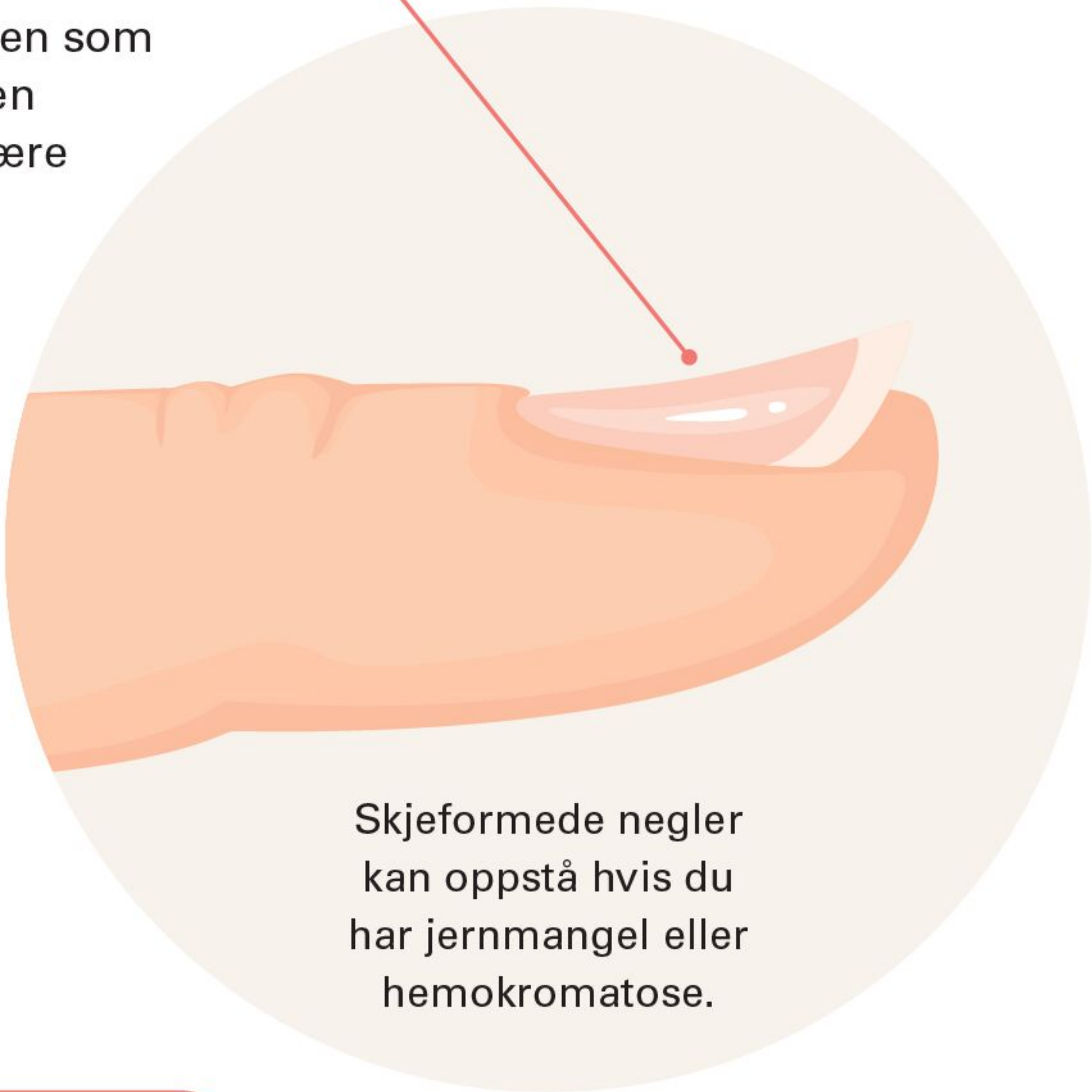
Gule negler

Gul misfarging av neglene kan skyldes mange ting – inkludert neglesopp eller bruk av neglelakk. Røyking kan faktisk også gjøre neglene dine gule. Mer alvorlig er det at gule negler kan være en del av det som kalles gult neglesyndrom, som er en sykdom som også kan påvirke luftveiene og forårsake hovne bein. Gule negler er en svært sjelden sykdom, og hvis du ikke har andre symptomer, er det lite sannsynlig at du er rammet.



Skjeformede negler

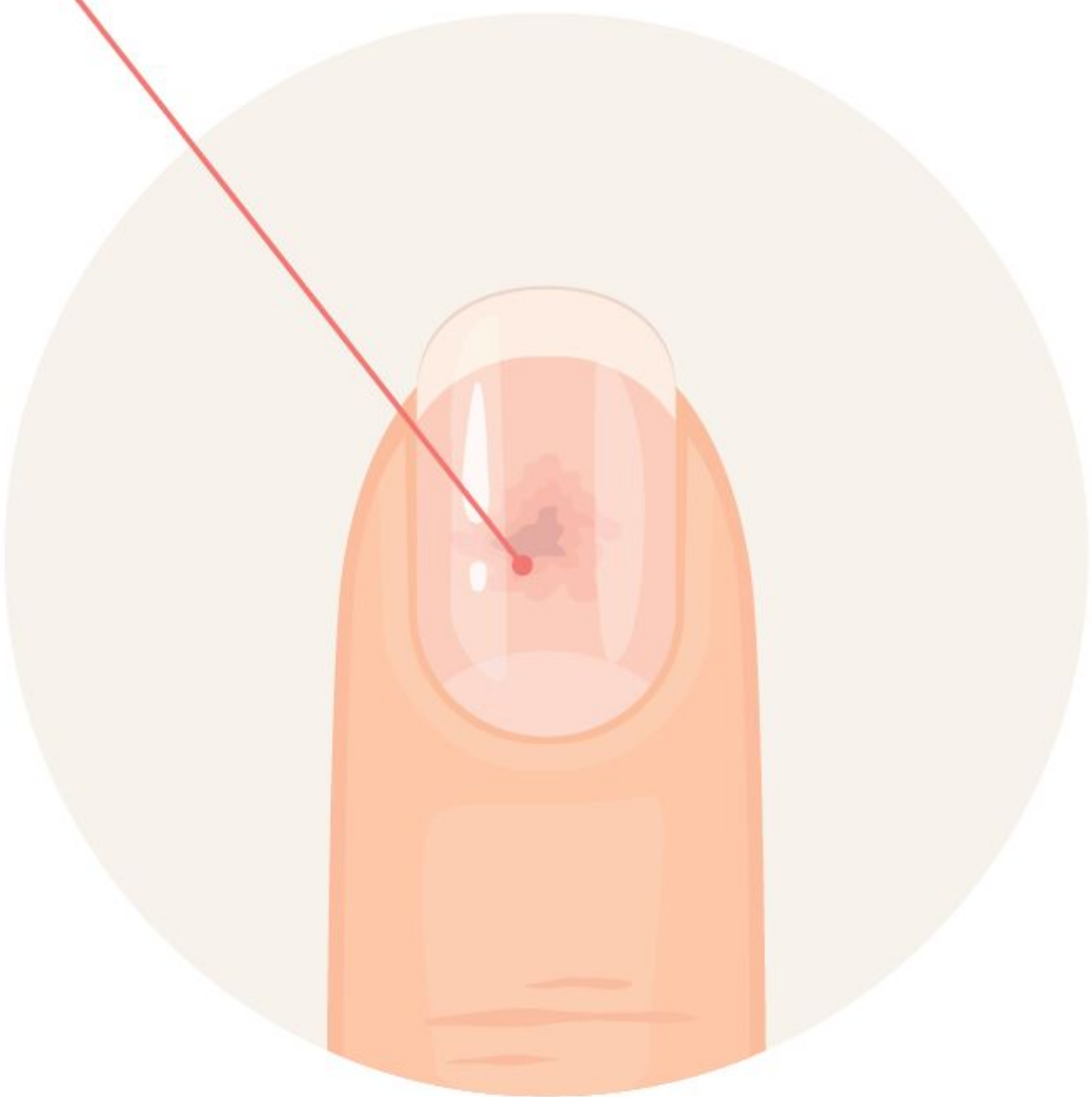
Forandringen har fått navnet sitt fordi det oppstår fordypninger i neglen som gjør at den buer oppover som en skje. Skjeformede negler kan være et normalt og ufarlig fenomen hos nyfødte. Det er også ufarlig hvis formen skyldes at man har slått neglen. De kan imidlertid også skyldes jernmangel eller sykdommen hemokromatose, der jern hopper seg opp i kroppen. I dette tilfellet vil sannsynligvis alle neglene være påvirket. Hvis du har skjeformede negler, bør du oppsøke lege.



Skjeformede negler kan oppstå hvis du har jernmangel eller hemokromatose.

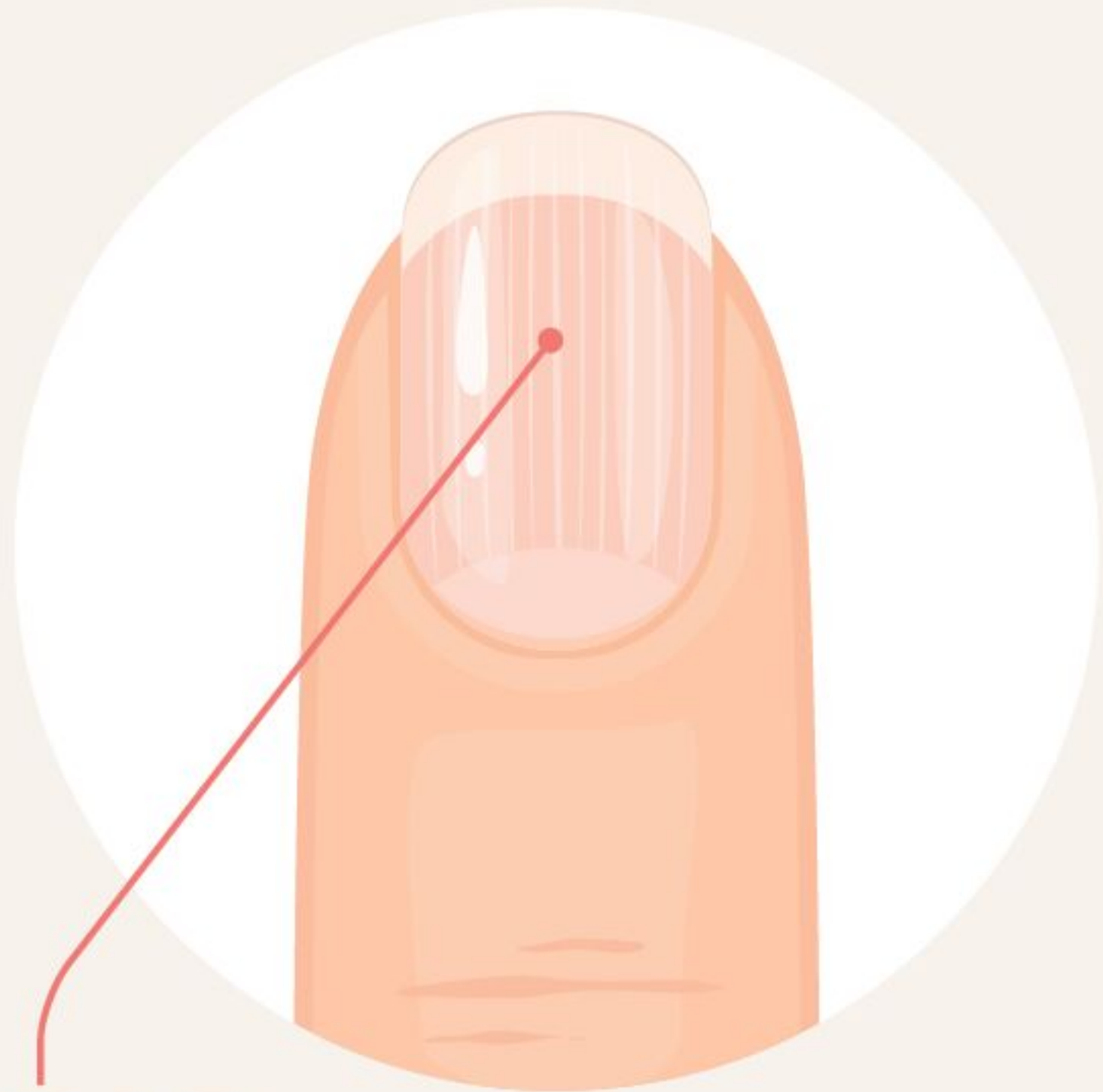
Mørk prikk under neglen

Hvis du får neglen din klemt, kan du få en klemmelus. Det er en mørkerød eller svart flekk under neglen. Det er ikke farlig og forsvinner av seg selv. Men hvis du ikke har skadet deg og oppdager en mørk flekk under en av neglene dine, bør du oppsøke lege fordi det kan være melanom under neglen, og det må behandles. Personer med mørk hud kan få svarte linjer under neglene – dette kalles melanonychia og er ganske ufarlig og ikke et tegn på føflekkreft. Men hvis du er i tvil, er det alltid en god idé å få legen din til å ta en titt.



Visste du at ...

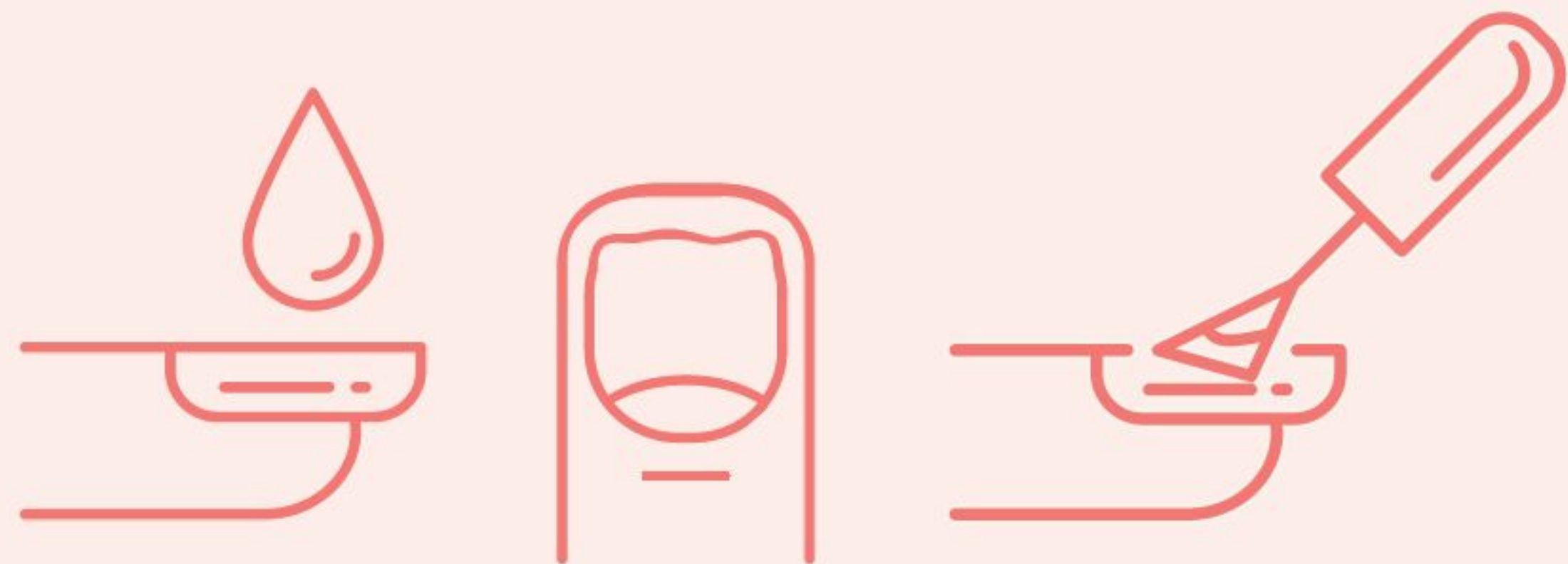
... fingerneglene våre vokser 0,1-0,12 mm per dag. Tåneglene vokser halvparten så raskt.



Riller er ufarlige

- Både langsgående og tverrgående riller på neglene er ufarlige.
- Langsgående riller er et normalt fenomen som vi vanligvis får med alderen.
- Tverrgående riller er midlertidige vekstforstyrrelser i neglen, som for eksempel kan oppstå etter et slag eller som en del av psoriasis. Rillene forsvinner etter hvert som neglen vokser ut.

5 ting som gjør neglene dine **svake**



1 **For mye vann**

Vann tørker ut neglene dine, så prøv å begrense tiden under den varme dusjen. Jo mer vann du utsetter neglene for, desto tørrere blir de – og det samme gjelder for huden din.

2 **Neglefil på våte negler**

En neglefil er et godt verktøy for å holde neglene pene og fjerne små ujevnheter, men du bør ikke bruke den når neglene er våte. Når neglene er våte, er de porøse, og en neglefil kan gjøre mer skade enn nytte.

3 **Neglebiting**

Det kan være fristende å bite eller dra i neglene hvis det er en liten, løs bit eller hvis neglen er for lang. Vent i stedet til du er hjemme med neglesaksen. Du risikerer nemlig å påvirke vevet under neglene og svekke neglene.

En annen grunn til at du ikke bør bite negler, er at neglene er fulle av bakterier som kan forårsake dårlig ånde, forkjølelsessår og skade tennene dine.

4 **Hyppig bruk av neglelakk**

Neglelakk, og spesielt gellakk, kan være hardt for neglene. Hvis du bruker det ofte, kan det tørke ut neglene. Gellakk inneholder også stoffer som du kan utvikle allergi mot, noe som kan føre til deformerte og misfargede negler, og skadene kan bli kroniske.

5 **Rengjøringsmidler**

Rengjøringsmidler, oppvaskmiddel og så videre er vanskelig å klare seg uten, men disse produktene er ikke neglenes beste venner. Gjør det til en vane å bruke hansker hver gang du gjør rent, og kjøp svanemerkede produkter for å gjøre dem så skånsomme som mulig.

5 ting som gir deg **sterke** negler



1 **Klipp dem forsiktig**

Neglene har godt av å bli klippet regelmessig og forsiktig. Jo lengre en negl er, desto større er risikoen for at den knekker. Finger negler bør klippes i en bue som følger neglens naturlige form, mens tånegler bør klippes rett over, ellers risikerer du infeksjoner i negleroten.

2 **Fil bort ujevnheter**

Bruk en neglefil til å fjerne små ujevnheter og ujevnheter, slik at neglene ikke blir frynsete eller setter seg fast i klærne. Du bør imidlertid bare bruke filen på helt tørre negler, da neglene blir porøse når de er våte, og du risikerer å gjøre mer skade enn nytte.

3 **Smør med krem**

Neglene trenger fuktighet – akkurat som hendene og resten av huden på kroppen.

Påfør en god, nøytral fuktighetskrem og gni den godt inn, slik at neglebåndene som omgir neglen blir godt ivaretatt. Du kan også bruke olje, men det er tvilsomt hvor mye som trenger inn i neglen.

4 **Unngå for mye vann og såpe**

Vi kan ikke unngå å vaske hendene, men prøv å begrense tiden du har hendene og neglene såpet inn og under vann. Kanskje du kan gjøre dusjen litt kortere.

Vått miljø er generelt hardt for neglene, så bruk hansker når du for eksempel vasker opp og gjør rent.

5 **Prøv et biotintilskudd**

Biotin er et B-vitamin som bidrar til å opprettholde hud, hår og negler. Det finnes naturlig i kroppen, og det er svært sjelden at vi i Norge mangler vitaminet. Ifølge hudlegen er det derfor ikke sikkert at du vil oppleve en effekt av et biotintilskudd, men det skader ikke å prøve. ♥



iFORM- serie

Slik påvirker trening

Del 1:
Søvnen

Del 2:
Kolesterolnivået

Del 3:
Huden

Del 4:
Hukommelsen

Del 5:
Skjelettet

Del 6:
Magefettet

Del 7:
Selvfølelsen

Del 8:
Immunforsvaret

I tillegg til kondisjonstrening bør du fokusere på styrkeøvelser som involverer de store muskelgruppene, gjerne flerleddsøvelser.





Flytt fett fra magen med trening

Å redusere magefett handler ikke bare om estetikk. Faktisk handler det først og fremst om helse. Fettet rundt midjen er mer skadelig enn fett som sitter andre steder på kroppen. **Trening spiller en viktig rolle når det gjelder å flytte fett vekk fra magen** – også selv om treningen ikke resulterer i et betydelig vekttap.

Ahh, den flate magen. Et ideal mange av oss har jaget gjennom underlige dietter, merkelige treningsapparater og utallige sit-ups på stuegulvet.

Den flate magen er imidlertid ikke bare et overfladisk skjønnhetsideal. Det er faktisk ganske viktige helsemessige grunner til å redusere midjen hvis den er for stor.

En rekke studier har i årenes løp vist en sammenheng mellom overflødig magefett og en lang rekke kroniske livsstilssykdommer som diabetes type 2, høyt blodtrykk og ulike hjerte- og karsykdommer.

Men selv om det er en god idé å redusere midjemålet, er det ikke så enkelt i praksis. Ifølge Christoffer Clemmensen, som forsker på fedme og vekttap ved Københavns universitet, er rundt 70 prosent av vekten vår bestemt av faktorer som det er vanskelig å

endre på. Det gjelder både genene vi arver fra foreldrene våre, kjønn og alder. Sistnevnte gjør at fett – takket være færre kjønnshormoner – kommer snikende med årene, mens kjønn gjør at menn har langt større sannsynlighet for å legge på seg magefett enn kvinner.

70 %
av vekten vår bestemmes av genene vi har arvet fra våre foreldre.

Når det er sagt, er det likevel mange ting du kan gjøre for å redusere magefettet. Det handler om kosthold, livsstil og trening. Hvis vi ser på kostholdet først, er det det totale kaloriforbruket som betyr mest. Hvis du spiser mer enn du forbrenner, vil de overskytende kalorienes legges seg som fett på kroppen, og hvis du er eldre og genetisk disponert, vil fett legges på magen. I tillegg fremmer et høyt inntak av alkohol og spesielt enkle karbohydrater fettavleiringer på magen. Hormonet kortisol, som utløses av stress og andre faktorer, bidrar også til å skyve fett mot magen. →

Trening fungerer

Trening spiller en avgjørende rolle av mange grunner. Den mest åpenbare er at vi forbrenner kalorier når vi trener. Den delen er imidlertid mindre viktig, ifølge Christoffer Clemmensen, fordi trening også stimulerer appetitten, slik at mange av oss øker kaloriinntaket etter trening med minst like mange kalorier som vi nettopp har svettet bort. Men det finnes også andre gunstige effekter av trening, blant annet endringer i kroppssammensetningen – altså forholdet mellom muskler og fett.

Dette har blitt påvist i en rekke studier. I desember 2024 konkluderte for eksempel en stor metastudie basert på 116 studier av trening og buk fett at «trening er forbundet med klinisk signifikante reduksjoner i midjeomkrets og kroppsfett, inkludert fettprosent, fettmasse og områder med visceralt og subkutant fettvev».

Dette var også konklusjonen i en annen studie som ble publisert i det vitenskapelige tidsskriftet *Frontiers in Physiology* i 2023. Forskerne delte

80 cm

skal midljemålet ditt helst holde seg under hvis du er kvinne. For menn er tallet 94 cm.

64 kvinner inn i to grupper. Den ene gruppen skulle trene i 40 minutter tre ganger i uken i 12 uker. Den andre gruppen fungerte som en kontrollgruppe, slik at de ikke trengte å endre livsstilen sin. Etter de 12 ukene la forskerne merke til at selv om de trenende kvinnene bare hadde gått ned rundt ett kilo, hadde de endret kroppssammensetningen sin ganske betydelig. Den totale fettprosenten hadde sunket fra i underkant av 22 til 19 prosent, midljemålet hadde krympet med 2,5 cm, muskelmassen hadde økt med ett kilo, og ikke minst hadde andelen fett på magen sunket fra 16 til 13 prosent.

– Resultatene fra studien er i tråd med det vi ser i litteraturen. Trening gir ikke det store vekttapet som mange drømmer om, men de endringene i fett og muskler som studien viser, er hel-sebringende og kan også ha en visuell effekt i form av endret kroppsholdning og et mer veltrent utseende, sier Christoffer Clemmensen.

Allsidig og variert trening

Trening fungerer, med andre ord. Men spiller det egentlig noen rolle hvordan og hvor mye du trener? Ifølge meta-studien fra tidligere må både pulsen og treningsmengden øke. Vi må opp i 2,5 timer i uken, og pulsen må helt opp.

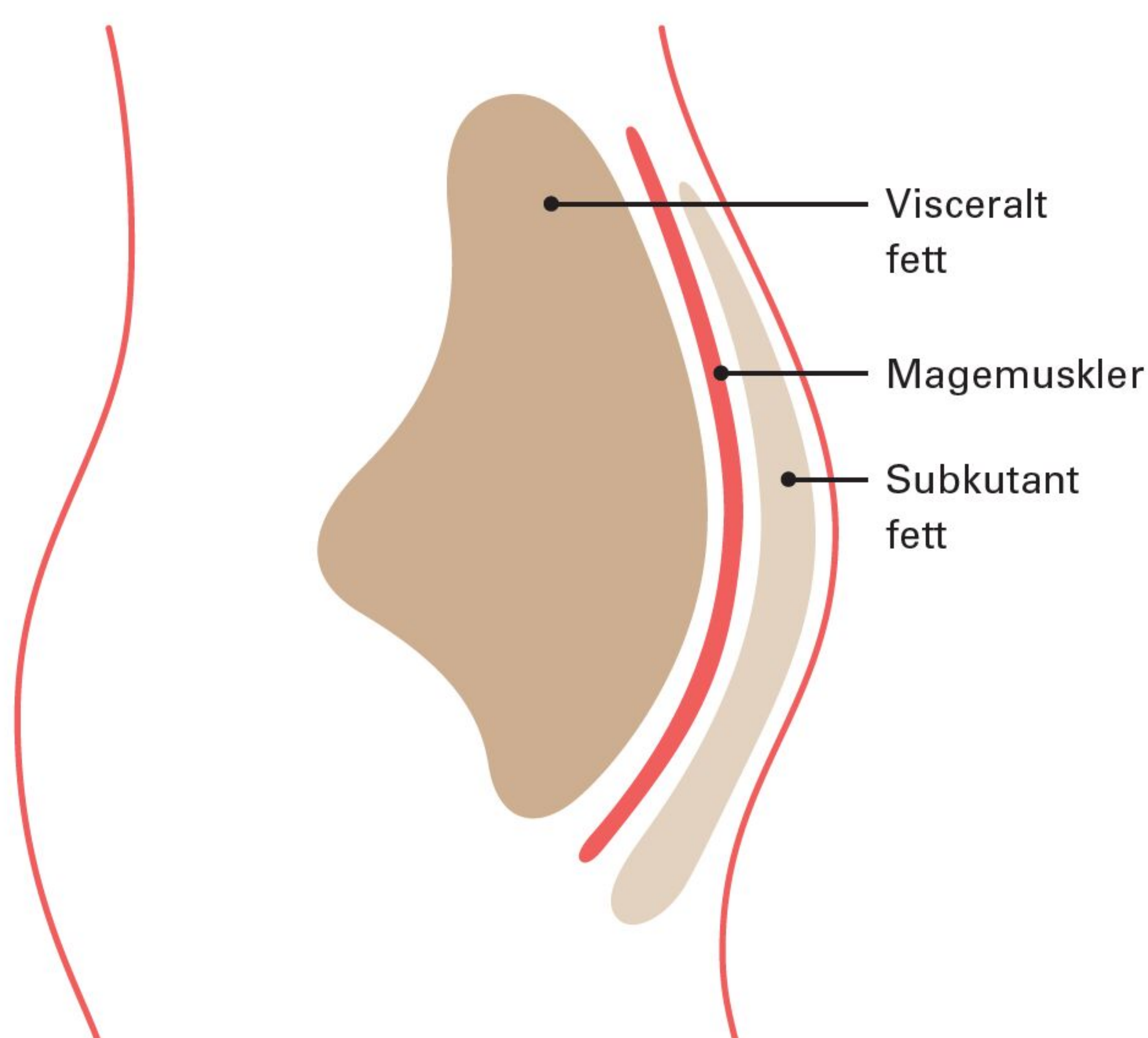
Christoffer Clemmensen peker også på styrketrening. Styrketrening forbrenner ikke kalorier i seg selv, men det øker muskelmassen og dermed hvilestoffskiftet. Det betyr at kroppen bruker mer energi på å vedlikeholde seg selv, noe som igjen gjør det lettere å holde vekten. ♥

Magefett er ikke bare magefett

Flere studier har vist at fett på rundt midjen er det farligste. Alt fra hjerte- og karsykdommer til type 2-diabetes, demens og flere typer kreft er knyttet til store midjer og magefett. Den samme risikoen ser man ikke med fett på rumpe, lår og armer. Derfor kan to personer med samme vekt og fettprosent ha svært ulik risikoprofil avhengig av fettfordelingen.

Men magefett er ikke bare magefett, og derfor skiller forskerne mellom subkutant fett og visceralt fett. Det subkutane fett ligger rett under huden

på utsiden av magemusklene og viser seg ofte som myke klumper, mens det viscerale fett ligger bak magemusklene og rundt organene. Det viser seg ofte som en stor og hard mage. Visceralt fett er spesielt farlig. Forskerne har ikke noen klar forklaring på hvorfor det er slik. Men den dominerende teorien er at visceralt fett er proinflammatorisk. Det betyr at det fremmer systemisk betennelse i kroppen, noe som potensielt kan skade en lang rekke av kroppens celler.



Derfor virker trening mot magefett



Forbrenner kalorier

Trening øker kaloriforbrenningen, både under og etter trening. Jo høyere intensitet, desto høyere forbrenning per minutt.



Mer muskelmasse

Trening – spesielt styrketrening – øker muskelmassen. Økt muskelmasse gir økt hvilestoffskifte og dermed økt forbrenning i hverdagen.



Reduserer stress

Trening har vist seg å ha en gunstig effekt på reguleringen av kroppens stresshormoner, og kan bidra til å bremse effekten av stress på opphopningen av magefett.



Nyttige stoffer

Trening øker frigjøringen av en lang rekke små molekyler og hormoner som samlet sett bidrar til de mange helsefremmende effektene av fysisk aktivitet. Forskingen har fokusert på stoffer som veksthormonet IL-6, FGF21 og laktat, som alle frigjøres under høyintensiv trening. De gunstige effektene kan ikke tilskrives ett enkelt hormon, men skyldes samspillet mellom mange. ♥



Slik skal du trene

Glem sit-ups. Du kan ikke miste fett på en spesifikk kroppsdel ved å trene den. Tren i stedet variert, og fokuser på kondisjonstrening og generell styrke. Et ukeprogram som virkelig setter fart på fettforbrenningen, kan se slik ut:



Mandag	Lett og rolig trening, for eksempel en gå- eller sykkelturn.
Tirsdag	Hard kondisjonstrening, for eksempel saltrening, intervalløping, spinning, ballspill eller lignende.
Onsdag	Styrketrening. Fokus på såkalte flerleddsøvelser, for eksempel beinpress, trekk til bryst, brystpress, skulderpress eller markløft.
Torsdag	Ingen eller lett og rolig trening som mandag.
Fredag	Hard kondisjonstrening som tirsdag.
Lørdag	Styrketrening som onsdag.
Søndag	Lett og rolig trening som mandag.

PS!

Du er skikkelig kul enten du trener det ene eller det andre. Hvis du gjør begge deler, er du dobbelt så kul. Hilsen oss hos I FORM!

?

Skal jeg starte med kondisjon eller styrke?

Du har snørt på deg joggeskoene og er klar til å sette i gang – men hva skal du starte med: en løpetur eller gå rett til vektene? Svaret avhenger av hva som er viktigst for deg når du skal trene. Hvis du elsker følelsen av å fly av gårde på tredemøllen eller å gi gass på crosstraineren, bør du begynne der. Hvis du trener vekter først, kan det være vanskelig å presse seg ut på en lang løpetur når beina allerede er slitne etter knebøy og utfall. Derimot kan det være fornuftig å trene styrke først hvis målet ditt er å bli sterkere. Når du løfter vekter med friske muskler, kan du prestere bedre og få bedre resultater. Hvis du legger til kondisjonstrening etterpå, kan det føles ekstra hardt fordi kroppen allerede er brukt opp. Det betyr ikke at du ikke kan – bare at du kanskje ikke klarer å gjøre like mye som om du hadde startet med kondisjonstrening.

En smart tommelfingerregel er å starte med det du ønsker å få mest mulig ut av mens kroppen fortsatt er frisk og full av energi. Forskning viser at det er en fordel å kombinere de to treningsformene, fordi blandingen av kondisjonstrening og styrketrening gir både sterkere muskler og bedre utholdenhet. Sykling er for eksempel en opplagt (og vitenskapelig underbygget) måte å få sterke og veltrente bein på.

Hvis du ønsker å innlemme både styrke- og kondisjonstrening i treningsrutinen din, kan du prøve å variere rekkefølgen fra dag til dag eller dele den opp slik at du fokuserer på én type trening den ene dagen og en annen den neste. Det viktigste er at du beveger deg, så snør på deg spinningskoene, ta på deg vektene – eller det beste av alt – gjør begge deler. God trening! ♥

Kilde: Brian Henneberg Nielsen, fysioterapeut



Mål leggene før du kjøper kompresjonsstrømper. Da får du det riktige trykket.



Er det noen som kun har bruk for 5 timers søvn?

Hvor mye tid vi trenger å tilbringe i drømmeland er veldig individuelt, men hvis du er over 65 år, kan 5 eller 6 timer være passe. For andre voksne som ennå ikke har nådd denne alderen, er anbefalingen derimot mellom 7 og 9 timers søvn. Barn og ungdom trenger å sove betydelig flere timer, og spedbarn opptil 17 timer i døgnet.

Er flystrømper en god idé?

JA

Hvis du trener mye eller skal ut på en lang reise, kan kompresjonsstrømper være din nye beste venn. Sokkene øker blodsirkulasjonen i beina ved å legge et lett trykk på både muskler og blodårer. Det betyr mindre hevelse og tretthet i beina og lavere risiko for blodpropp.

Finn den originale oppskriften på profes-sorens grønne grøt på iform.nu/gronngrot



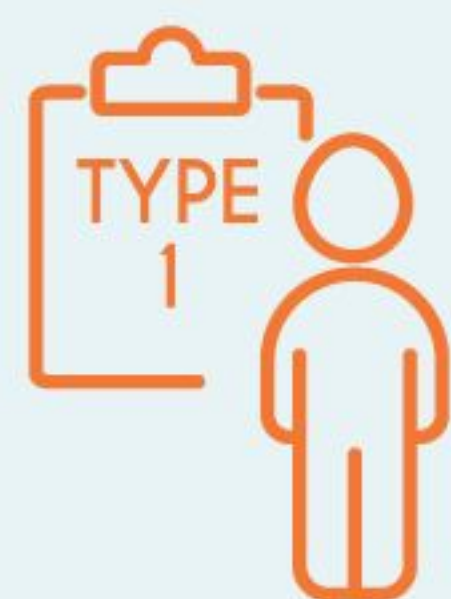
Den grønne grøten – virker den med færre ingredienser?

Ja da. Det finnes mange forskjellige typer grønn grøt. Selv om du fjerner én ingrediens, får du likevel i deg en stor porsjon grønnsaker som styrker immunforsvaret og helsen din. Tarmbakteriene dine bearbeider kost-fibrene og plantestoffene i grønnsakene og belønner deg ved å sende gode stoffer inn i kroppen. Liker du for eksempel ikke brokkoli, kan du bytte den ut med blomkål, grønnkål eller rosenkål, og du kan også bytte ut frukten med bær eller omvendt.



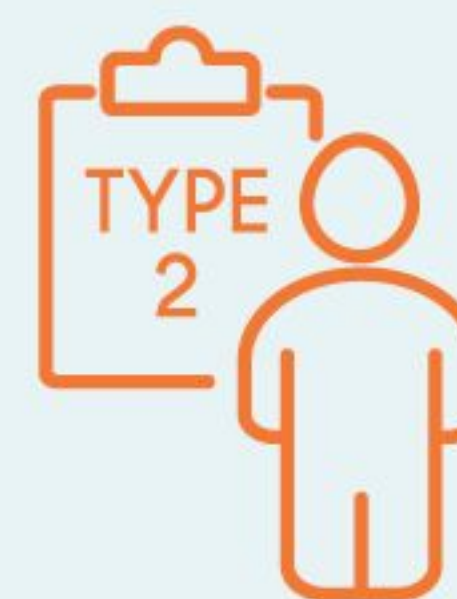
Hva er forskjellen?

Diabetes 1



- Rammer oftest barn eller unge voksne, men kan også oppstå hos eldre. Sykdommen kan verken forebygges eller helbre-des, og man kjenner ikke årsaken til den.
- Kroppens eget immunforsvar dreper de cellene som lager insulin, derfor stopper produksjonen fullstendig opp.
- Har man denne typen diabetes, må blodsukkeret reguleres med en pumpe eller ved innsprøytninger med insulin.

Diabetes 2



- Er også kjent som aldersdiabetes, ettersom den primært rammer eldre voksne. Kroppen mister evnen til å oppta insulin eller kan ikke produsere nok.
- Type 2-diabetes er arvelig, men utløses ofte av overvekt og fysisk inaktivitet. Derfor kan sykdommen for enkelte forebygges med trening og ved å holde vekten.
- Det er mulig for noen personer å unngå både symptomer og medisiner ved å bevege seg og spise sunt, men sykdommen forsvinner aldri.

Kilde: Diabetesforbundet

?

Vann med eller uten kullsyre?



Hva med vann med smak av sitron, bringebær og lignende?

Selv om kullsyreholdig vann med smak og kunstig søtning høres ufarlig ut, er det kombinasjonen av kullsyre og tilsetningsstoffer som forårsaker syreskader på tennene dine. Ikke kullsyreinholdet i seg selv. Derfor kan du gjerne drikke vanlig vann med kullsyre, men begrense de mer smaksatte variantene.

Hvis du elsker sprudlende drikke, er det ingen grunn til å kutte ned på kullsyreholdig vann. Det er like sunt som vanlig vann. Det viktigste er at kroppen får i seg den væsken den trenger, og vann både med og uten kullsyre bidrar til dette. Vi hører ofte om at kullsyreholdige drikker skader tannemaljen. Men det dreier seg hovedsakelig om kullsyreholdige drikker og vann med sitronsmak. Det finnes ingen bevis for at vanlig vann med kullsyre er skadelig for tennene. Hvis du bleker tennene dine, kan de imidlertid bli misfarget av kullsyre, men det er ikke noe som påvirker helsen din.

Det er null kalorier i både vann med kullsyre og vann fra springen, så heller ikke

her er det noen helseforskjell. Noen føler seg litt oppblåste av boblene i vannet på grunn av gassdannelsen, men om det er nok til å få deg til å slutte med kullsyreholdig drikke, er opp til deg selv å avgjøre.

Noen tror at isvann forbrenner flere kalorier fordi kroppen trenger energi til å varme seg opp etter en kjølig, indre dukkert. Vitenskapelig sett er det imidlertid ikke mye å gå på her heller, ettersom effekten av temperaturfallet vil være minimalt og sannsynligvis ikke vil ha noen betydelig effekt på forbrenningen. Så uansett om du drikker vann med eller uten kullsyre, er det viktigste at du får i deg nok væske – særlig hvis du er aktiv og trener regelmessig. ♥

Kilde: Videnskab.dk

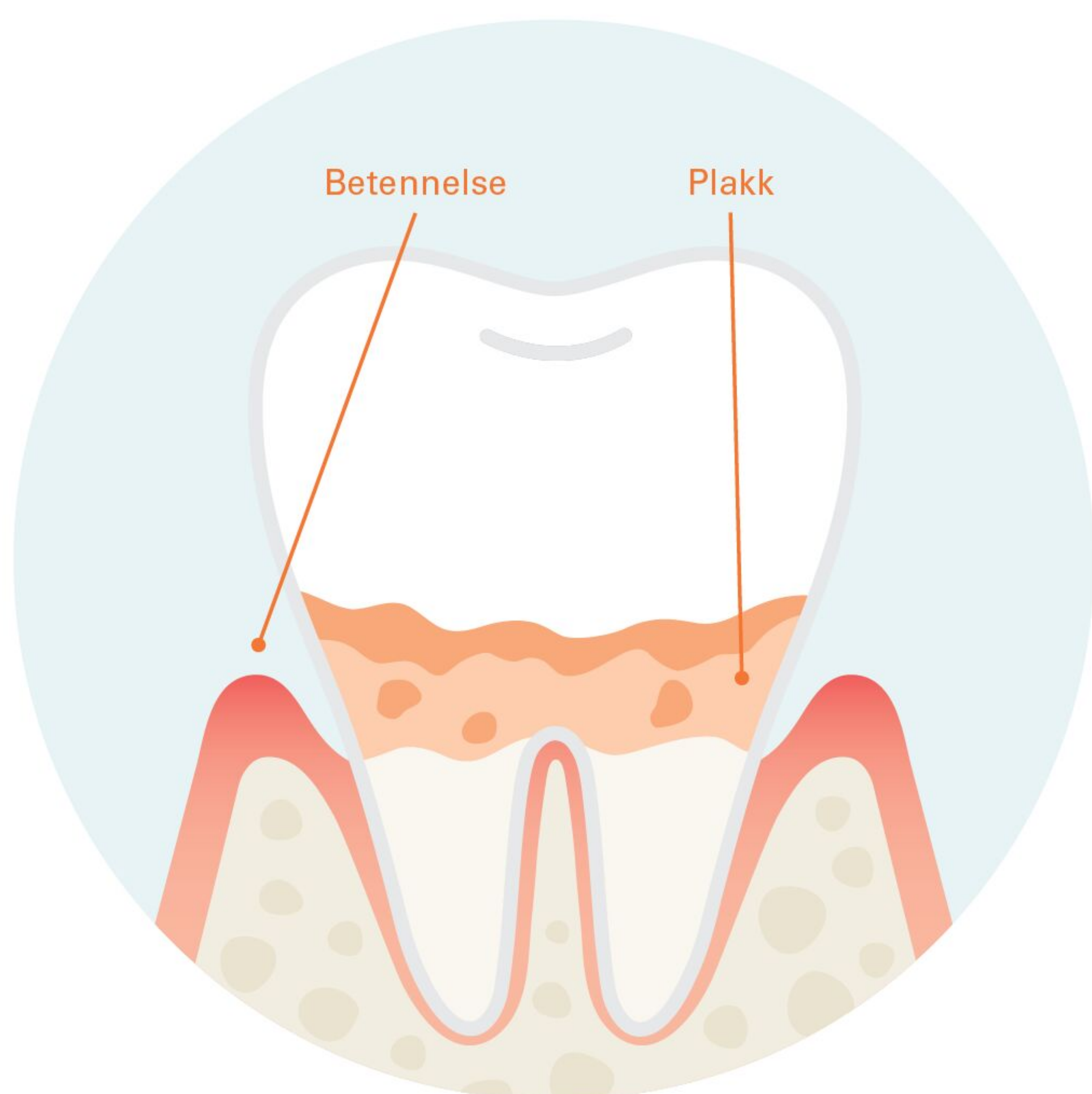
Kullsyren danner luftbobler i vannet, og de er helt harmløse.





Trening én gang i uken – gir det noen effekt?

Ja, selv om du bare trener én gang i uken, påvirker det oddsen for å dø av hjerte- og karsykdommer og kreft i riktig retning. Det viser forskning. Selv om vi anbefales å trene hver eneste dag, er det mye bedre å trene for eksempel i helgene enn ikke å trene i det hele tatt. Hvis du har dårlig tid, kan du prøve å klemme inn én treningsøkt i helgen og én i ukedagene.



Kan **tannkjøttbetennelse** gjøre deg syk?

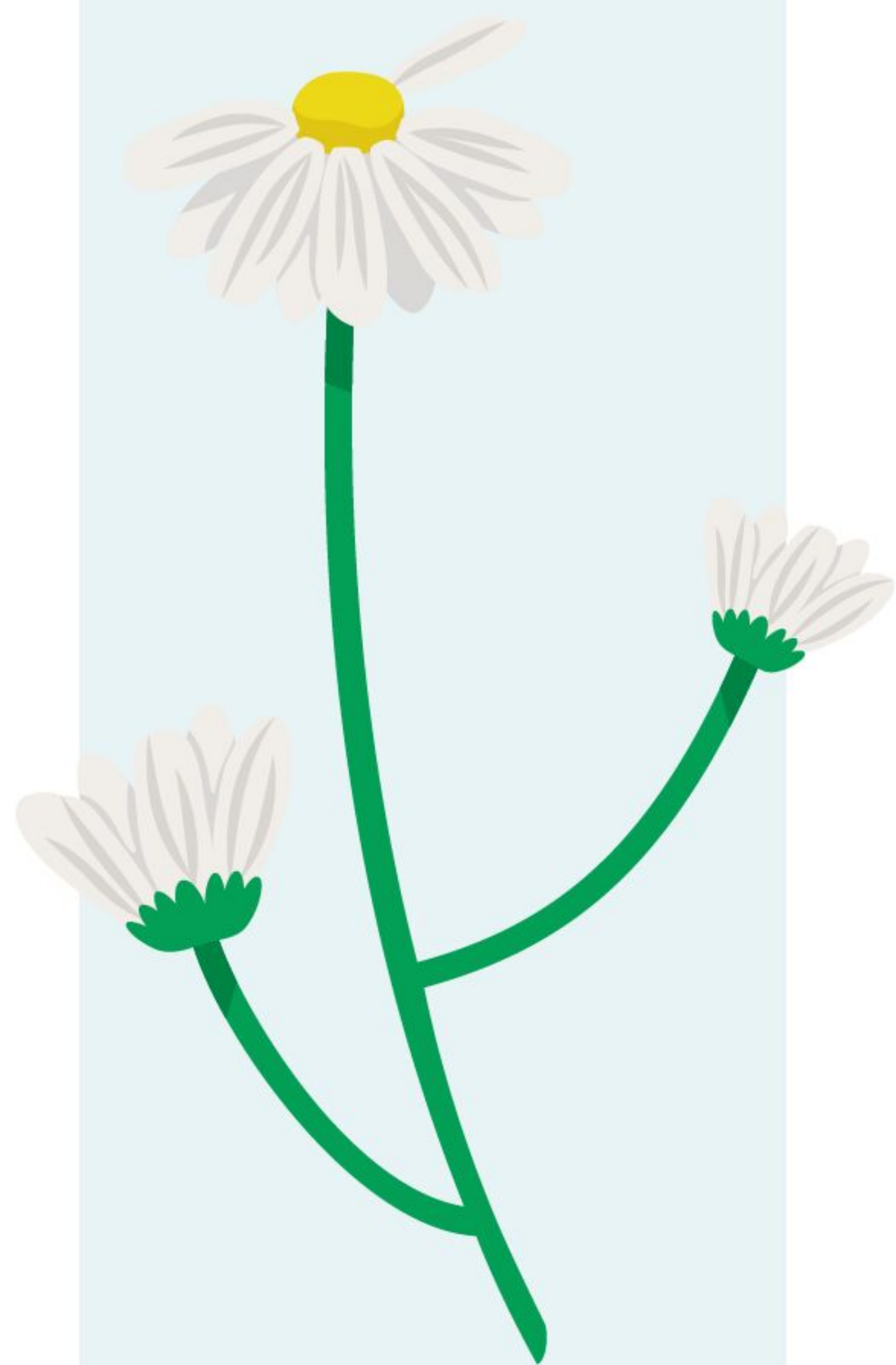
Ja. Når tannkjøttbetennelsen sprer seg til det dypere vevet, kalles det periodontitt. Og denne typen betennelse kan påvirke helsen i resten av kroppen. Det er altså ikke bare munnen som blir syk når tannkjøttet er betent. Personer med for eksempel hjerte- og karsykdommer eller diabetes anbefales også å være oppmerksomme på periodontitt, fordi forskning viser at det er en sammenheng mellom betennelse og den generelle helsen.

Leddene gir ofte fra seg en knekkelyd under behandling hos en kiropraktor.



Er det risikabelt å gå til **kiropraktor**?

Selv om mange føler seg ømme eller slitne etter en behandling, er alvorlige bivirkninger svært sjeldne. Grunnen til at kiropraktikkbesøk noen ganger feilaktig har blitt knyttet til hjerneslag, er at personer med hodepine ofte oppsøker kiropraktorer for å få lindring for hodesmertene. I virkeligheten har hodepinen vært et symptom på et begynnende hjerneslag, noe som sannsynligvis uansett ville ha skjedd hvis du hadde blitt hjemme. Helsepersonell bør imidlertid alltid stille spørsmål om helsen din før de begynner å behandle deg.



3 om kamillete

1

Virker det mot øyenbetennelse?

Det har antibakterielle egenskaper, men anbefales ikke ved øyebetennelse av hygieniske årsaker.

2

Skal ikke gis til små barn

Importert kamille kan ofte være forurenset med andre planter som inneholder giftige alkaloider, så ikke server til små barn.

3

Er koffeinfri

Kamillete er den perfekte kveldsdrikken. Den er koffeinfri og beroligende.

Kilde:

Leif H. Skibsted, professor emeritus ved Københavns Universitet

Hva er UV-indeks?

Kan du bli solbrent hvis det er overskyet? Hvis det er kaldt, eller hvis du sitter bak en bilrute? **Vi gir deg svarene.**

UV står for ultrafiolett, og indeksen brukes til å beskrive solens usynlige stråler. Så når du sjekker UV-indeksen før en fin dag på stranden, får du informasjon om hvor intense de ultrafiolette strålene er midt på dagen når solen står høyest på himmelen. Dette er verdifull informasjon fordi strålene kan være ganske skadelige. De kan forårsake solbrenthet, skade øynene, gi rynker og øke risikoen for kreft. Ifølge WHO forårsaker UV-stråling 85-90 prosent av all hudkreft og føflekkreft. Derfor er det lurt å kjenne til UV-indeksen, spesielt i sommermånedene.

Blir man brun ved lav UV-indeks?

I vår del av verden er den høyeste UV-indeksen 7 om sommeren og så lav som 1 om vinteren. Hvis indeksen er 3 eller høyere, er det fare for solbrenthet, så det er lurt å beskytte huden med solkrem, klær og ved å søke skygge. Også selv om det ikke nødvendigvis er stekende hett ute. Mange blir overrasket over en kraftig solbrenthet på kjølige dager, men det er ingen direkte sammenheng mellom UV-indeksen og lufttemperaturen. Så snart UV-indeksen er over 2, er det mulig å bli litt brun. I Norge skal du være mest oppmerksom på indeksen fra april til september, for det er typisk i disse månedene og i tidsrommet mellom kl. 12.00 og 15.00

at strålingen er sterkest. UV-strålingen kan være sterk i gråvær, men hvis du ser mørke regnskyer på himmelen, kan du regne med at de stenger ute det meste av strålingen.

Pass ekstra på ved vann og sand

Kanskje har du kommet hjem solbrent fra en dag ved sjøen fordi solstrålene ble reflektert av vannoverflaten og solens

totale styrke ble mange-doblet. Den samme effekten skjer hvis du oppholder deg i nærheten av snø, sand eller betong. Vær derfor ekstra nøye med solbeskyttelse i nærheten av disse overflatene, og bruk både hatt med skygge og solkrem med solfaktor.

Mange av oss har sittet bak et vindu og lurt på om vi fortsatt kan få litt farge på en solskinsdag fra kontorplassen, men det er ikke sannsynlig. Vindusglass gir god beskyttelse, og blokkerer det meste av UVB-strålingen og rundt en tredjedel av UVA-strålingen. Så solkrem spiller ingen rolle på en lang kjøretur der ansiktet ditt er eksponert for solen i flere timer, så lenge det er bak et vindu. Husk at selv om det er viktig å beskytte seg mot solstrålene, er de også livgivende, oppkvikkende og gir D-vitamin til skjelettet. Så vi bør ikke unngå solen, men beskytte oss, spesielt i de mest UV-intensive timene på dagen.



Dette bør du vite om hudpleie og UV-stråling

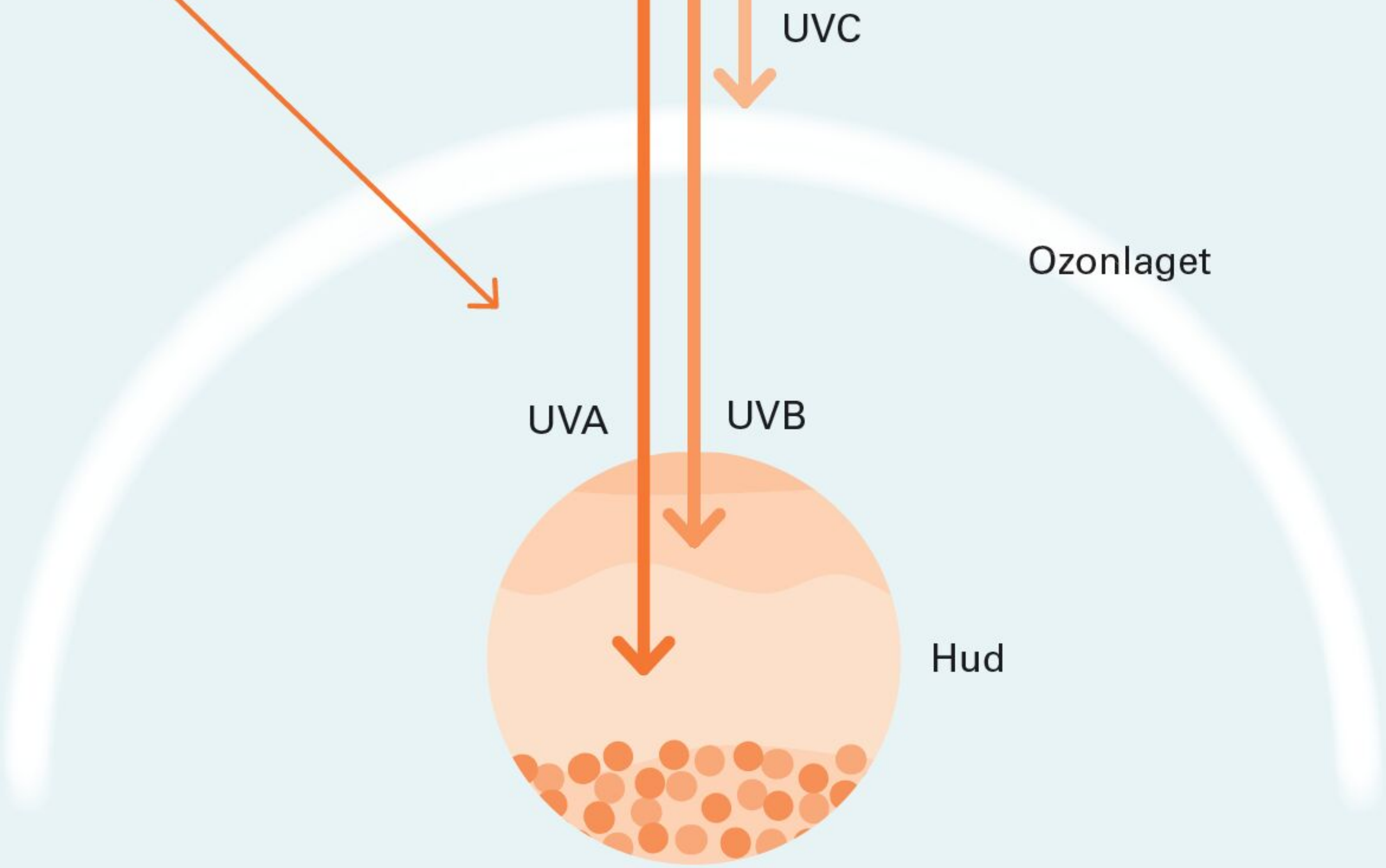
Vær ekstra nøye med solkremen hvis du nettopp har brukt en skrubbe i ansiktet eller på kroppen. Når hudens ytterste lag flasser av eller løses opp på grunn av bruk av skjønnhetsprodukter med fruktsyrer, skrubbe eller aknebehandling, blir den mer følsom for sollys og UV-stråler. Det gjør det enda viktigere å søke skygge og bruke solkrem.



Hva er UV-indeks i et solarium?

Selv om det kan høres logisk ut å bruke solarium som en kilde til solskinn i de kalde vintermånedene, gjør det mye mer skade enn nytte. Solarier avgir kunstig UV-stråling på indeks 12, som tilsvarer land nær ekvator, og risikoen for å få kreft øker betraktelig mens man ligger i solarium. I vintermånedene er det derfor mye sunnere å få en dose solskinn gjennom et tilskudd av D-vitamin. ♥

Forskjellen på UVA, UVB og UVC
Strålingen består av UVA-, UVB- og UVC-stråler, og mens UVC-strålene blokkeres fullstendig av ozonlaget, passerer UVA- og UVB-strålene gjennom atmosfæren og treffer bakken. Det er derfor disse to typene stråling som skader hud og øyne. Begge kan øke risikoen for kreft, men det er UVA-strålene som gir rynker, mens UVB forårsaker solbrenthet. Bruk en god solkrem som beskytter mot begge deler.



					
UV-indeks	< 3	3-6	6-8	8-10	> 10
Intensitet	Lav	Moderat	Stor	Meget høy	Ekstrem
Risiko	Liten risiko for solbrenthet	Moderat risiko for solbrenthet	Stor risiko for solbrenthet	Meget stor risiko for solbrenthet	Ekstrem risiko for solbrenthet

Kilde: DMI

Stor
guide

Middelhavskost

Verdens enkleste og
sunneste diett

Middelhavskosten er litt av en mirakelkur. Den **forebygger både diabetes, hjerte- og karsykdommer og overvekt.** Vi gjør det lett for deg å kopiere de gode vanene med en matpyramide, tips og en matplan til alle ukens måltider.



Cecilie anbefaler

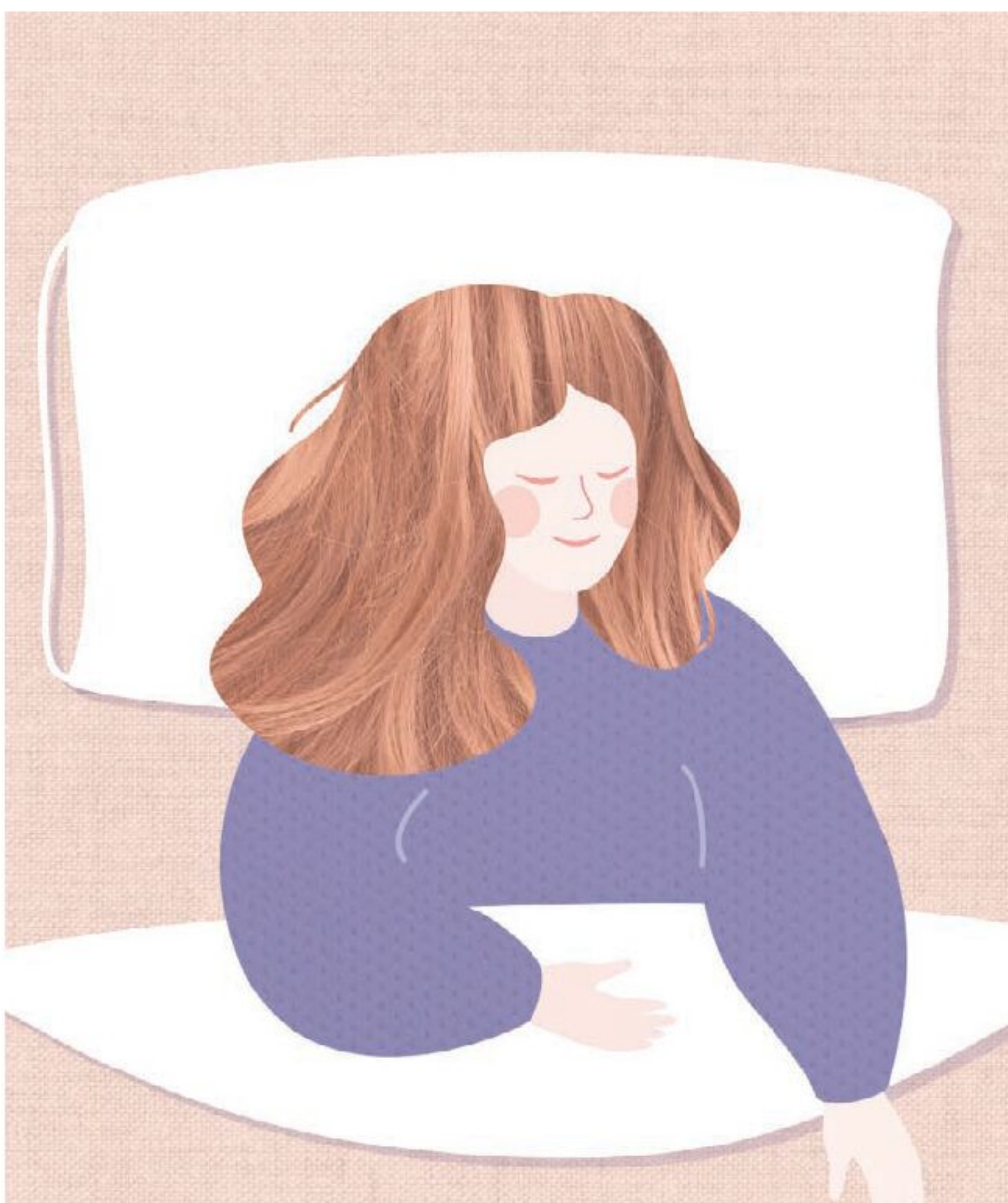
“Gled deg til vår middelhavs-matplan. Luksusfrokoster å våkne opp til, deilige salater til lunsj og en rekke smakfulle middagsretter. Nam-nam!



Treningsprogram: Til deg som vil ha en sterk og frisk kropp i alderdommen



Kinderegg: Få opp pulsen og løft humør og tro på egne evner



Sov søtt: Med guidet søvnmeditasjon som fjerner tanker og smerter

Les også:



Nedsunket underliv

De fleste har det helt uten å vite det



Prøv push-ups

Følg vår nybegynnerguide



Så sunt er te

Men te er ikke bare te – bare se selv



i FORM

REDAKSJONEN

Sjefredaktør: Cecilie Gormsen

Redaktør: Geir Nøsterud og Louise Hagemann

Redaksjonssjef: Irene Brøndum og Tine Piriapol Sandorf

Layoutsjef: Lars Sørensen

I redaksjonen: Inge Eriksen, Iben Munk Mortensen, Liv Raahauge-Pedersen, Karen Vedel og Anne-Cathrine Stærke

Nettredaktører: Signe Brogaard, Eva Skjøde og Nadia Claudi

Produksjon og administrasjon: Emilie Ewertsen

HENVENDELSER TIL REDAKSJONEN

(abonnement, se nederst på siden)

I FORM, postboks 543, 1411 Kolbotn.

E-post: redaksjonen@iform.nu.

- I FORM påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder, illustrasjoner etc. som sendes inn uoppfordret.
- Oppgitte priser, kvalitets- og firmabetegnelser er bare veiledende. Redaksjonen påtar seg intet ansvar for eventuelle feil.
- Programmer og anvisninger er kun til privat bruk for I FORMs lesere.
- Stoff fra I FORM kan bare siteres med tydelig kildeangivelse. Artikler og bilder fra I FORM er beskyttet av loven om opphavsrett, og kan ikke benyttes til inntekts ervervelse uten skriftlig tillatelse fra forlaget.

I FORM produseres av Bonnier Publications AS for Bonnier Publications International AS.

I FORM utgis av:

© Bonnier Publications International AS, postboks 543, 1411 Kolbotn.

ISSN: 0801-5090

Trykk: Poligrafijas Grupa Mukusala

ANNONSESALG

Elisabeth R. Wåde

Medierådgiver: Salgsfabrikken AS

Tlf. +47 919 03 208

elisabeth@salgsfabrikken.no

Vivian Karlsen

Medierådgiver: Salgsfabrikken AS

Tlf. + 47 919 03 397

vivian@salgsfabrikken.no

KUNDESERVICE/ABONNEMENT

Kundeservice kan kontaktes på følgende måter:

- [Kundeservice.com](https://www.kundeservice.com) – bare for abonnenter.
- Tlf.: 23 06 87 00, mandag–fredag kl. 08.00–18.00. Automatisk svartjeneste for abonnenter døgnet rundt.
- I FORM, Bonnier Kundeservice, postboks 1188 sentrum, 0107 Oslo.

Hvis du er abonnent, må du huske å ha abonnementsnummeret klart ved alle henvendelser til kundeservice. Du finner det 10-sifrede nummeret på girokortet. Abonnementsprisen er kr 99,95 per utgave. Se [kundeservice.com/abonnementsbetingelser](https://www.kundeservice.com/abonnementsbetingelser) for ytterligere informasjon om abonnementet.

Behandling av personopplysninger

Personopplysninger som oppis ved tegning av abonnement, behandles i henhold til retningslinjene for personvern, som du kan lese mer om her:

[bonnierpublications.com/personvernpolitikk](https://www.bonnierpublications.com/personvernpolitikk)

BONNIER
Publications International



Printed matter
3041 0876

UPGRADE NOW!



Airtox setter nye standarder for verne sko. Vi tror på at sikkerhet og komfort går hånd i hånd. Vår innovative design gir deg en enkel og komfortabel fin sko som holder deg på topp hele dagen.

www.airtox.com

