

+ **Ny morgenrutine:** Få ung og spenstig hud med riktig trening

ifc FORM

Nr. 7
2025

**SLIK
HOLDER
DU
HJERNEN
SKARP**

*Smakfull
sommermat*

med erter og
rabarbra

**HIIT-
trening**

Toppform på rekordtid

**30
I UKEN**

– en planterik kost gjør
underverker for magen

Høyt tempo, korte
pauser og svett panne.
Slik fyrer du effektivt
opp både kondisjonen
og forbrenningen

+
**UT UNDER
ÅPEN
HIMMEL**

Trening i det fri er
bra for både kropp
og sinn

HELSE/TRENING

7/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 007



7 023061 006050 5 2007

Innhold

iFORM / nr. 7 – 2025



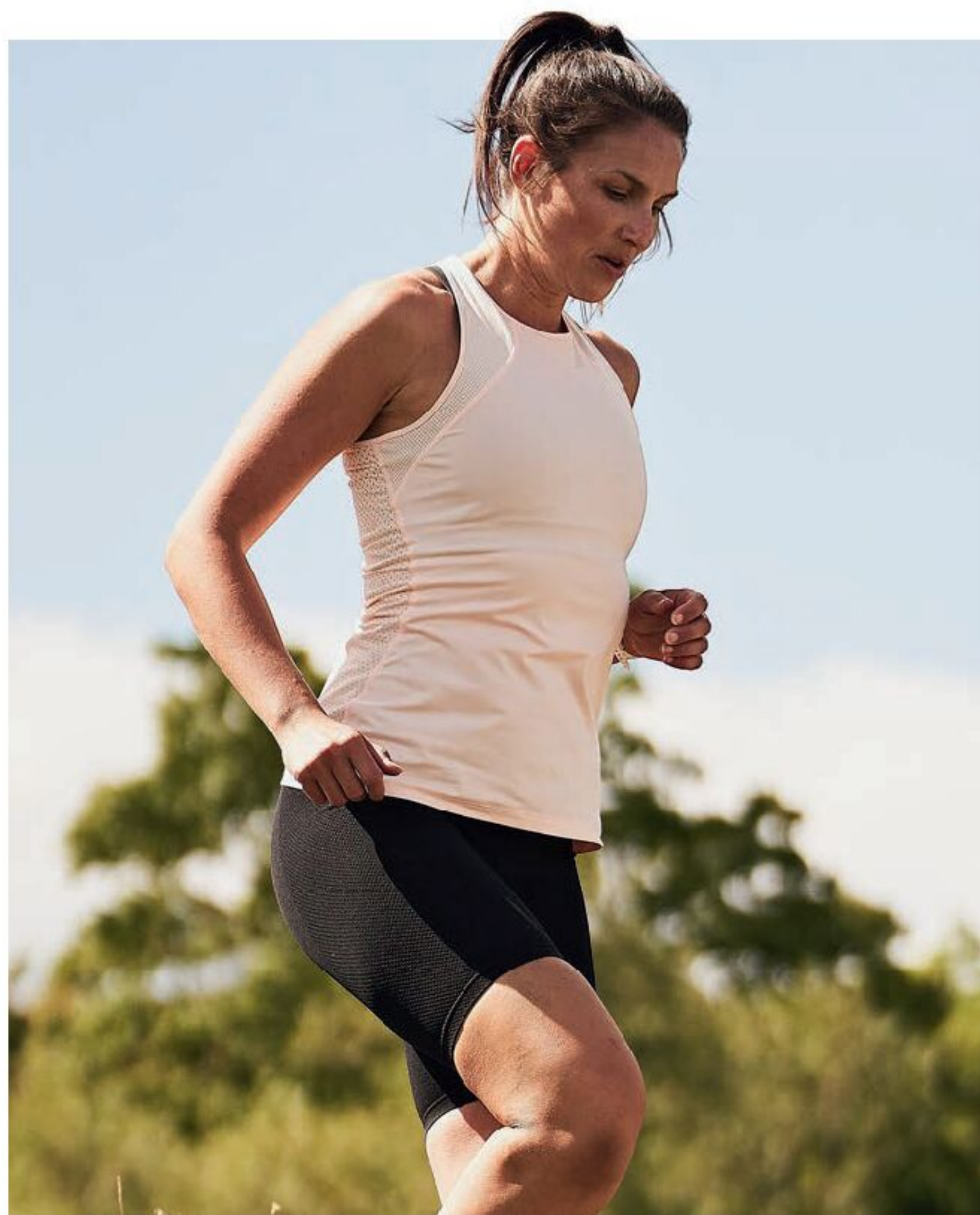
Forsidefoto: Jakob Helbig

- 6 Velkommen
- 8 Akkurat nå
- 18 Kom i toppform på rekordtid med rask og intens trening
- 26 30 forskjellige planter i uken gjør underverker for tarmsystemet ditt
- 32 Østrogen er mye mer enn et kjønnshormon
- 36 Rabarbra – lette å dyrke og gode for helsen
- 40 Trening i det fri booster ditt mentale og fysiske velvære
- 46 Slik holder du hjernen ung hele livet
- 50 Fra risotto til puré – erter er lekre og sunne
- 56 Glem kremer og behandlinger – trening er det beste middel til stram og sunn hud
- 60 Spør
- 66 Gled deg til neste utgave



46

Hjernen din krymper! Få hjerneforskernes beste tips til å forbli skarp



40

Stor guide: Flytt treningen utendørs – og kjenn forskjellen i både hode og kropp



Velvære for kropp og sjel

Fra tallrike templer og spaopplevelser til den vakreste naturen og en sterk kulturarv – Thailands Chiang Mai har alt du kan drømme om for en sunn og avslappende ferie.

Thailand er et elsket feriemål, og det er ikke uten grunn. Det solrike landet byr på alt fra livlige Bangkok til tropiske paradiser som Koh Samui og Koh Phi Phi. Og så er det Chiang Mai. Ah. Chiang Mai. Den sjarmerende byen har litt av alt og er samtidig helt unik. Fremfor alt er den et perfekt reisemål hvis du drømmer om en ferie med fokus på velvære for både kropp og sjel. Les videre og bli bedre kjent med byen som også regnes som Nord-Thailands kulturelle perle. ➔

Lekre spaopplevelser i Chiang Mai

Vil du slappe av med ro i sjelen, kan du besøke ett av disse tre stedene, som alle vant en Thailand Tourism Award ved siste utdeling i 2023. Prisen hedrer thailandske turistbedrifter som tilbyr produkter og tjenester av særlig høy kvalitet og som har fokus på bærekraft.

Oasis Spa: Luksuriøse fasiliteter med et bredt utvalg av behandlinger.

Lila Thai Massage: Tradisjonelle thailandske behandlinger utført av tidligere kvinnelige innsatte for å fremme deres reintegrering i samfunnet.

Zira Spa Chiang Mai: Kombinerer eldgamle terapier med moderne luksus og komfort.

Rik på kultur

Chiang Mai er et ekte kulturmekka. Her smelter fortid og nåtid sammen i en harmonisk blanding av historie, arkitektur og lokale tradisjoner.

Byen var en gang hovedstad i det gamle Lanna-kongeriket, hvis navn betyr "landet med en million rismarker". Og det er ikke uten grunn – når du beveger deg ut i det omkringliggende landskapet, kan du fortsatt oppleve de frodige, grønne rismarkene som har vært en del av områdets identitet i århundrer.

I hjertet av Chiang Mai ligger den gamle bydelen omgitt av en godt bevart dike og rester av de gamle bymurene. Her kan du utforske de kronglete gatene, hvor gamle templer står side om side med moderne kafeer og lokale markeder.

Nettopp tempelkulturen er en essensiell del av Chiang Mai, og du kan ikke gå mange gater uten å støte på et historisk tempel. Du kan også ta turen helt til topps, nærmere bestemt fjellet Doi Inthanon, som med sine 2.565 meter er Thailands høyeste punkt. Her finner du to av Thailands mest hellige templer, Pra Ma Ha Tat Noppamethanedon og Pra Ma Ha Tat Nopphonphusiri, som er dedikert til den tidligere kongen og dronningen. Synet av de to templene på toppen av det frodige fjellet er helt unikt, og her står tiden nesten stille.

Dette oppsummerer ganske presist essensen av Chiang Mai: Her smelter naturopplevelser, kultur og velvære sammen. I Chiang Mai venter uforglemmelige opplevelser – enten du søker ro i et tempel eller adrenalin i fjellene.

Aktiv ferie med autentisitet

Chiang Mais frodige fjellandskap, skjulte templer og brusende fossefall skaper en malerisk ramme for en aktiv ferie, hvor du kan utfordre deg selv fysisk til fots og samtidig fordype deg i Nord-Thailands rike kultur.

En av de mest populære vandrerrutene er munkestien opp til Doi Suthep. Stien slynger seg gjennom tett skog, der solstrålene filtreres gjennom bladene og kaster dansende skygger på skogbunnen. Underveis kan du ta en velfortjent pause ved det fredfulle Wat Palad, et vakkert tempel nærmest skjult mellom trærne. Hvis du fortsetter helt til toppen av Doi Suthep, blir du belønnet med en betagende utsikt over Chiang Mai.

Skal ferien din inneholde flere aktiviteter, er det også gode muligheter for å praktisere yoga i Chiang Mai. Yoga er svært populært i Thailand, så du finner garantert et studio og en time som passer deg, enten du er nybegynner eller erfaren. En annen opplagt aktivitet i området er golf, og spesielt golfbanen Chiang Mai Highlands er verdt et besøk. Banens 27 hull er omgitt av fjelltopper, så her er det gode muligheter for å pleie både kropp og sjel.

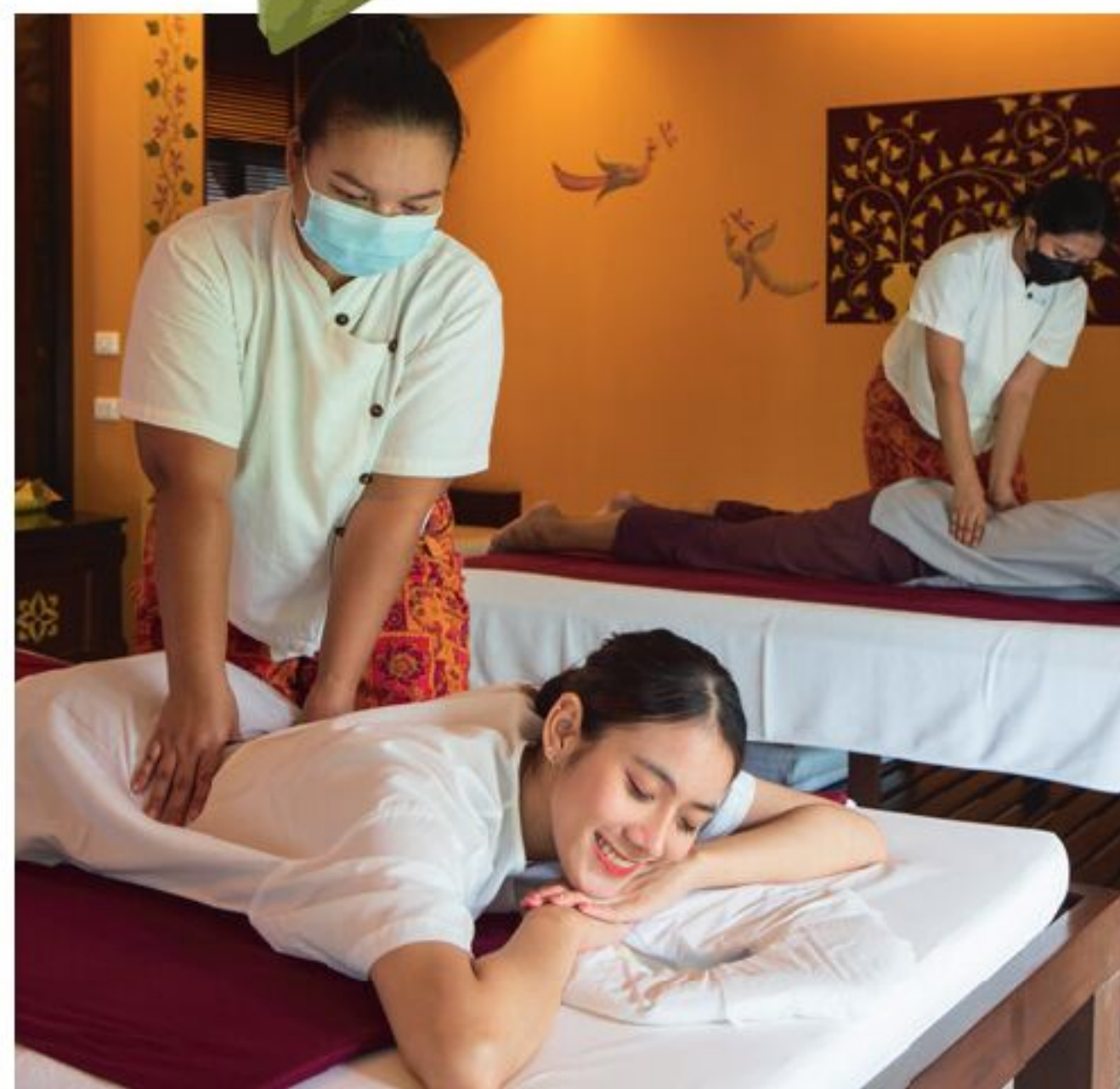
Spa og massasje

Etter en dag fylt med eventyr i fjellene eller fysiske utfoldelser i yogastudioet, finnes det neppe noe bedre enn å unne seg en avslappende spaopplevelse. Chiang Mai er kjent som en av de beste destinasjonene i Thailand for massasje og velvære, og her finner du alt fra luksuriøse spaanlegg til enkle, tradisjonelle massasjeklinikker.

Opplev en tradisjonell thaimassasje, som med sine karakteristiske strekk og trykk løser opp spenninger og gjenoppretter balansen i kroppen, eller velg en aromamassasje med beroligende dufter for en mildere behandling som kan skape en følelse av ro og velvære. Mange steder tilbyr også fotmassasje, ansiktsbehandlinger og komplette spaopplevelser som vil gi deg en følelse av energi og velvære – den perfekte måten å avslutte en dag i Chiang Mais vakre omgivelser.



ANNONSE



Templer du bør besøke

- Wat Phra That Doi Suthep:** Ett av Thailands helligste og mest fotogene templer.
- Wat Chedi Luang:** Imponerende ruin i hjertet av den gamle bydelen.
- Wat Phan Tao:** Vakkert tretempel kjent for sin historiske arkitektur.
- Wat Phra Singh:** Et av byens mest betydningsfulle templer med gyldne spir.
- Wat Chiang Man:** Chiang Mais eldste tempel, grunnlagt i 1296.
- Wat Lok Moli:** Et vakkert tempel med karakteristisk tak og en stor gylden Buddha.
- Wat Sri Suphan:** Unikt tempel kjent for sin utsmykning i sølv og metall.



Her bør du spise

- Khao Soi:** Kremet karri-nudelsuppe med både myke og sprø nudler, vanligvis servert med kylling eller storfekjøtt.
- Gaeng Hung Lay:** Aromatisk svinogryte med burmesiske krydder.
- Khanom Jeen Nam Ngiao:** Risnudelsuppe med tomatbasert buljong og krydret svinekjøtt.
- Sai Oua:** Grillet nordthailandsk pølse med sitrongress, chili og hvitløk.
- Kep Moo:** Sprø svor, ofte servert som snacks med dipp.
- Nam Prik Noom:** Grønn chili-dip laget av grillede chili og auberginer.
- Nam Prik Ong:** Mildere, tomatbasert chili-dip med hakket svinekjøtt.
- Laab Muang Moo:** Sterk og krydret nordthailandsk variant av laab med hakket svinekjøtt.
- Gaeng Khanun:** Jackfruit-karri med svinekjøtt, tomater og lokale krydder.





Har du 10 minutter?

Hvis det er én ting jeg elsker, så er det trening som jeg enkelt kan passe inn i en til tider travel hverdag. Det kan være utfordrende å finne tid til det med en fulltidsjobb og en familie med to små barn hjemme.

Derfor ble jeg umiddelbart inspirert da jeg leste artikkelen på side 18 om HIIT-trening. Det står for High Intensity Interval Training, og konseptet er enkelt: Du veksler mellom intens aktivitet og korte pauser – og du får maksimal treningseffekt på kort tid.

Jeg lover at du kommer til å svette, for HIIT er intenst. Men det er også gøy, og det kan gjøres hjemme i stua, på treningssenteret eller utendørs. Jeg har brukt iFORMs nettvideoer flere ganger hjemme i stua, der jeg har hatt med meg sønnen min på fem år. Han aner ikke hva burpees eller pop knebøy er, men han synes det er gøy å herme etter meg og videotreneren. Og jeg elsker å ha selskap, så det er vinn-vinn.

Jeg vil våge å påstå at alle kan finne ti minutter til å trene. Så gjør deg selv en tjeneste og prøv HIIT-programmene våre. Du kommer ikke til å angre.

Cecilie Gormsen, sjefredaktør



iFORMs mantra



Grønne valg er gode valg

Etter at vi lagde artikkelen om 30 planter i uken på side 30, har jeg selv gjort en **ukentlig grønt-opptelling**. Og flere uker har det lyktes meg å nå det magiske tallet. Kan du?



Det skal være lett å leve sunt

Hvem vil ikke gjerne være en superager og ha **en hjerne i toppform** som eldre? Jeg vil i hvert fall gjerne det. Med de sju gode rådene på side 46 er du godt i gang.



All mosjon monner

Sommeren er her, og det betyr **utendørs trening**. HURRA! Kombiner for eksempel løpeturen med styrketrening langs ruten. Få inspirasjon på side 40.



Det er også god helse å ha det godt

Min guilty pleasure – jeg **elsker datingprogrammer** på TV. Jeg sluker dem rått. Og jeg er ikke den eneste. På side 11 kan du lese om hvorfor de tiltaler så mange.



Gullvekten

Vi kjøper ditt Gull og Sølv



Gullprisen er rekordhøy for tiden!
Bestill en gratis og uforpliktende gullpakke på:

www.gullvekten.no

eller send SMS med navn og adresse til:

45 51 40 50

Gullvekten - Norges første nettbaserte oppkjøper av edelmetaller.

Vi kjøper alt av edelt metall uansett tilstand, f. eks. smykker, mynter, barrer, sølvtøy, tanngull m.m. til priser som tåler sammenligning!
Vi tilbyr også raffinering og analyse av skrap med ukjent edelmetallinnhold, samt salg av investeringsgull/sølv, m.m.

Akkurat nå

Smått men godt

Det er god grunn til å være ekstra forsiktig når det gjelder oppbevaring av ris.

Populær matvare sender deg ned for telling

Hvis du skulle gjette **hvilke matvarer som oftest forårsaker oppkast og diaré**, ville ris sannsynligvis ikke vært en av dem. Men denne populære basisvaren kan lett utvikle giftstoffer som sender deg på skålen.

Kroppen din føles rar, magen begynner å vri seg og kvalmen kommer snikende. Plutselig befinner du deg med hodet i toalettet, og det tar ikke lang tid før det presser i den andre enden også. Hvis du har spist ris i løpet av de siste 4-6 timene, kan dette være årsaken. Den populære stivelseskilden kan forårsake matforgiftning hvis du glemmer en viktig regel. Det sier Klaus Theede, overlege og gastroenterolog.

Ris skal ikke stå lenge på benken

Når du lager en varm rett og har rester som du vil ta vare på, skal du kjøle dem ned slik at temperaturen synker fra 65 til 10 grader i løpet av maksimalt fire

timer. Dette gjelder også – og kanskje spesielt – for ris. Men det er det mange som ikke er klar over. Ris inneholder ofte bakterien *Bacillus cereus*. Den kan danne såkalte sporer, som ikke brytes ned ved koking. Hvis risen blir stående i romtemperatur i flere timer, vokser sporene til bakterier og danner giftstoffer som gjør oss syke. Det vanskelige med giftstoffene er at de ikke ødelegges ved oppvarming. Når de først er i risen, kan du ikke bli kvitt dem igjen. Derfor bør du bare varme opp ris som er raskt avkjølt etter at den har blitt kokt. Overlegen selv varmer imidlertid aldri opp ris og råder deg til å gjøre det samme. ♥



Har du matforgiftning? Dette skal du gjøre

- ➔ Hvis du er magesyk akkurat nå, hold deg hjemme og sørg for å drikke rikelig med væske, for du mister mye væske når du kaster opp og har diaré.
- ➔ De fleste tilfeller av matforgiftning krever ingen behandling og går over av seg selv i løpet av 12-24 timer. Hvis du derimot får feber eller blod i avføringen, bør du kontakte lege. Det samme skal svært små barn og eldre mennesker gjøre.



**4-6
timer**

går det bare fra du har
spist fordervet ris til den
kommer opp igjen.

Kjenn ditt løpeunderlag

Hard asfalt, variert skogbunn eller myk grus: Alle løpeunderlag har sine fordeler og ulemper, og det er faktisk fint med litt variasjon.



Skogbunn

- + Mye støtdemping.
- + Lav risiko for belastningsskader, siden skogbunnen hele tiden forandrer seg og du ikke får de samme støtene opp gjennom føttene.
- + Du styrker koordinasjonen, balansen og stabiliteten, siden du alltid må passe på hvor du setter beina.
- + Du får morsomme utfordringer når du løper i bakker og på røtter og gress.

- Økt risiko for fall og vridninger, siden underlaget er ujevnt.
- Fare for våte sko hvis du trækker i søle eller en pytt som er skjult under en haug med løv eller gress.

Tips

Det kan være verdt å investere i terrengsko med grove såler hvis du løper i svært ujevnt terreng.



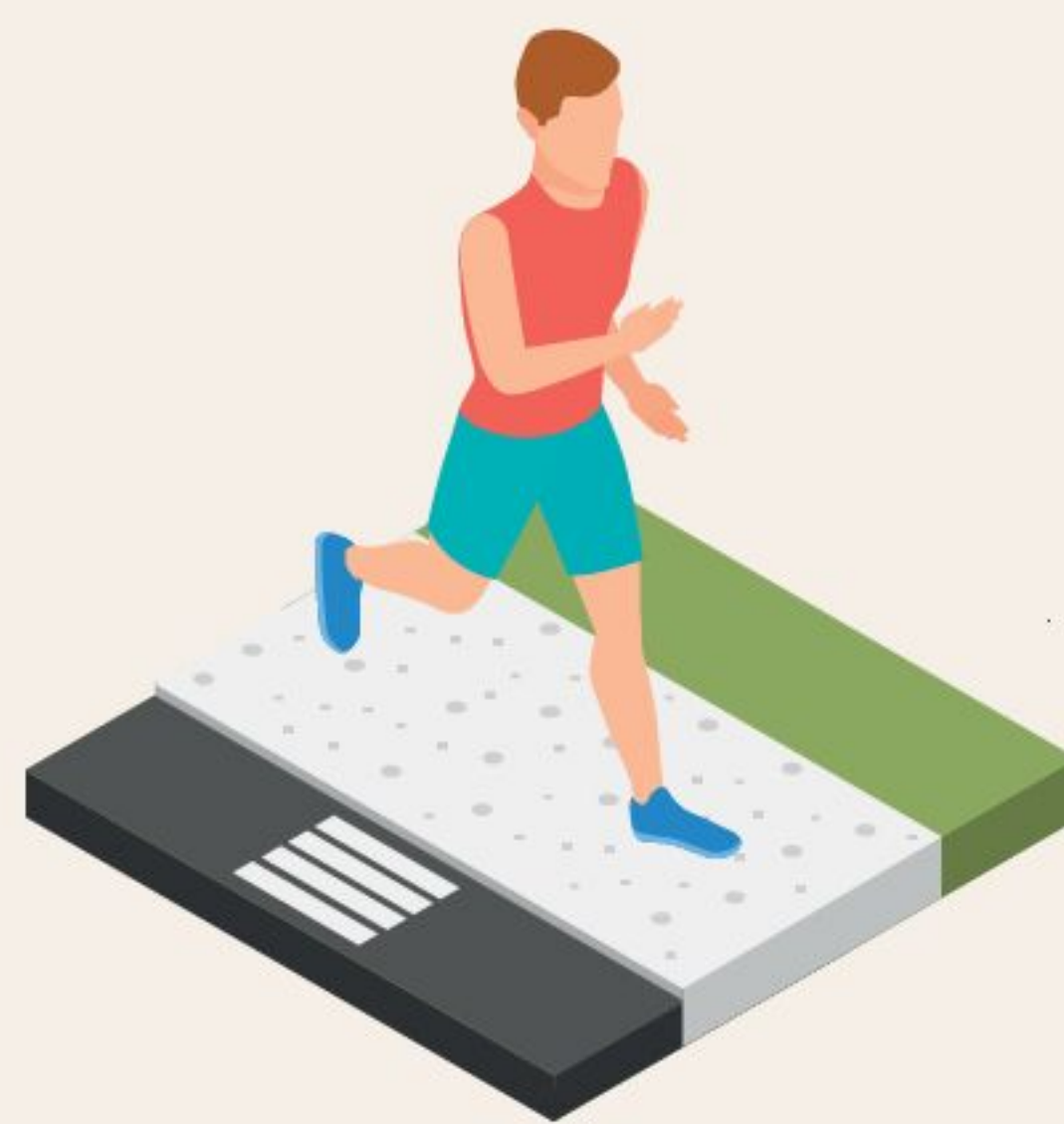
Grus

- + Skånsomt for leddene, siden grus er mykere enn asfalt og betong.
- + God kontroll så lenge grusen er tørr. Da er det snakk om et jevnt underlag uten hindringer.
- + Lav risiko for belastningsskader, siden grusstier veksler mellom å være harde, våte og myke. Dermed får du god variasjon.

- Fare for å skli og skade seg hvis grusen er veldig våt.
- Føttene kan bli tunge på våt og sølete grus, og det kan senke farten.
- Foten sklir litt når du trækker fra, så grus er ikke godt egnet til spurter og intervalltrening.

Tips

Hvis du sklir, så ta noen raske, små steg og løft knærne i stedet for å sparke bakover.

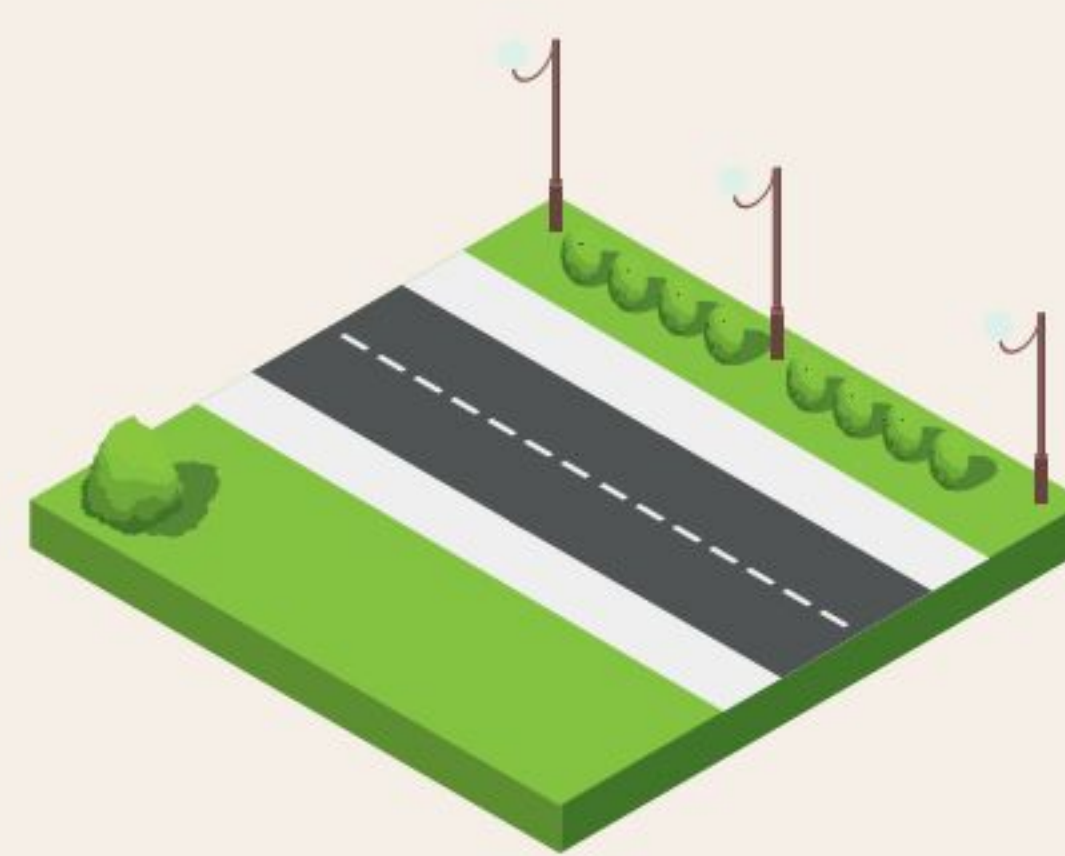


Fortau

- + Høy fart, fordi den jevne og harde overflaten gjør at foten bare er i kontakt med underlaget en kort stund.
- + Lav risiko for å vrikke foten og snuble, siden det ikke ligger ting som greiner og steiner på fortauet.
- Høy skaderisiko, siden du sender massive støt opp gjennom kroppen.
- Trengsel, siden fortau ofte kan være ganske fulle av folk.

Tips

Fortau er bra til spurttraining og andre løpeteknikker, men husk å bruke sko med god demping.

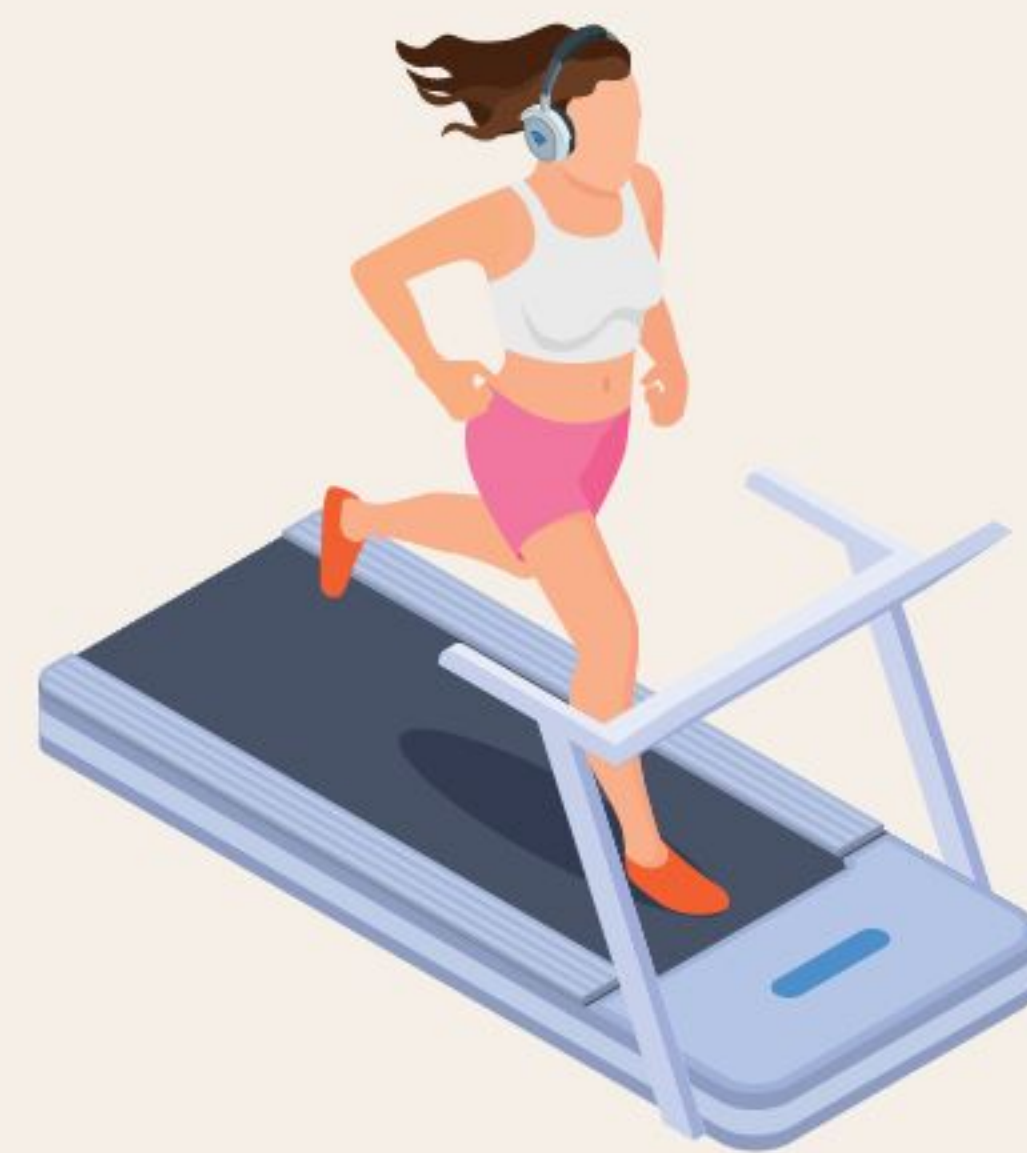


Asfaltvei

- + Fart på føttene, siden en hard og jevn overflate gir god respons og er lett å trække på.
- + Lav risiko for å vrikke foten og ramle, siden asfalten er glatt og forutsigbar.
- Hardt for føtter, bein, knær og hofter, siden asfalt er et veldig hardt underlag som gir kraftige støt opp gjennom foten.
- Belastningen er svært ensformig og kan føre til skader på sikt.

Tips

Lange turer på asfalt krever løpesko med mye støtdemping og god stabilitet.



Tredemølle

- + Lav skaderisiko, siden tredemølla er myk og demper støt. Dermed skånes leddene.
- + God kontroll, siden du løper innendørs uten hindringer.
- + Du velger selv eksakt stigning underveis, og kan enkelt sette farta opp og ned.
- Ensidig belastning som kan føre til slitasje hvis du ikke supplerer med andre typer underlag.
- Kan føles hardere mentalt på grunn av ensformigheten.
- Du må klare deg uten frisk luft og naturskjønne omgivelser.

Tips

Tredemølla kan bli glatt når du svetter mye, så ha gjerne et håndkle innen rekkevidde. ♥



Hvorfor vi elsker datingprogrammer

Kjærlighet og kriser for åpen skjerm. **Vi sluker datingprogrammer som aldri før** – selv om de fleste par ender opp med å gå fra hverandre. Få ekspertens forklaring på hvorfor de likevel er populære.

I 1992 sendte TVNorge første gang programmet «Reisesjekken», som var det første norske datingprogrammet. Hvis noen trodde at denne typen programmer var et blaff den gangen, tok de grundig feil.

I oktober i fjor startet den 21. sesongen av «Jakten på kjærligheten»

på TV2, og vi kan også følge håpefulle single i programmer som Første Date Norge og Love Island Norge.

Vi er tilsynelatende umettelige når det gjelder kjærlighet på skjermen, men hvorfor?

– Jeg tror vi skal se det i lys av at kjærligheten generelt er svært omdiskutert i disse tiårene. En av grunnene er at folk fortsetter å tro på den romantiske kjærligheten, sier Poul Poder, som forsker på moderne kjærlighetsliv som lektor ved Københavns Universitet.

Håp og realisme

Poul Poder mener at grunnen til at programmene fortsatt tiltrekker seg så mange seere, er at mange av oss fortsatt tror på den store kjærligheten, til tross for at vi lever i et samfunn der mange blir skilt. Skilsmisse, eller

samlivsbrudd, er en stor del av programmene. Mange av parene velger å gå hver til sitt, men den lave suksessraten ser ikke ut til å redusere vår lyst til å se på programmene.

– Vi kan også se disse programmene som et svar på at folk vet at kjærligheten er vanskelig. Det er en realisme i dem. Vi kan alle kjenne oss igjen i diskusjoner om stygge høyttalere, den riktige måten å fylle oppvaskmaskinen på og så videre, sier Poul Poder.

Grunnen til at vi følger trofast med, til tross for at kjærligheten ofte går i stykker og at veien til et brudd er brolagt med krangler, er at den gjenspeiler en virkelighet som mange av oss kjenner oss igjen i:

– Det er en konsentrasjon av noen konflikter og spørsmål som har en generell relevans, sier Poul Poder. ♥

4

tips for å bli A-menneske

Har du alltid drømt om å **våkne om morgenen med et stort smil** og en aura av energi og entusiasme? Her er fire tips som kan hjelpe deg med å ta spranget fra B til A.

1 Etabler faste rutiner

Først og fremst må du sørge for å få regnestykket til å gå opp. Vi har behov for cirka åtte timer søvn per døgn, så hvis du skal opp klokka 06, må du legge deg klokka 22. Når det er på plass, kan du starte med å innføre faste kveldsrutiner. Her finnes det ingen universalløsning, siden vi girer ned på forskjellige måter. Du blir kanskje trøtt av å se en film – eller får tunge øyelokk av å lese en bok.

2 Logg av

Om kvelden er det veldig lurt å holde seg borte fra alle skjermer med oppvikkende blått lys. Det samme gjelder ting som krever at du er «på» eller som tvinger deg til å ta aktive valg som holder hjernen våken og aktiv. Ikke sjekk mail og dropp sosiale medier i god tid før sengetid. Og for all del: Ikke ha telefonen ved siden av senga, for da har du ikke mulighet til bare å sjekke et eller annet hvis du har glemt noe. Invester heller i en tradisjonell vekkerklokke, slik at ikke telefonen ligger på nattbordet og frister deg.

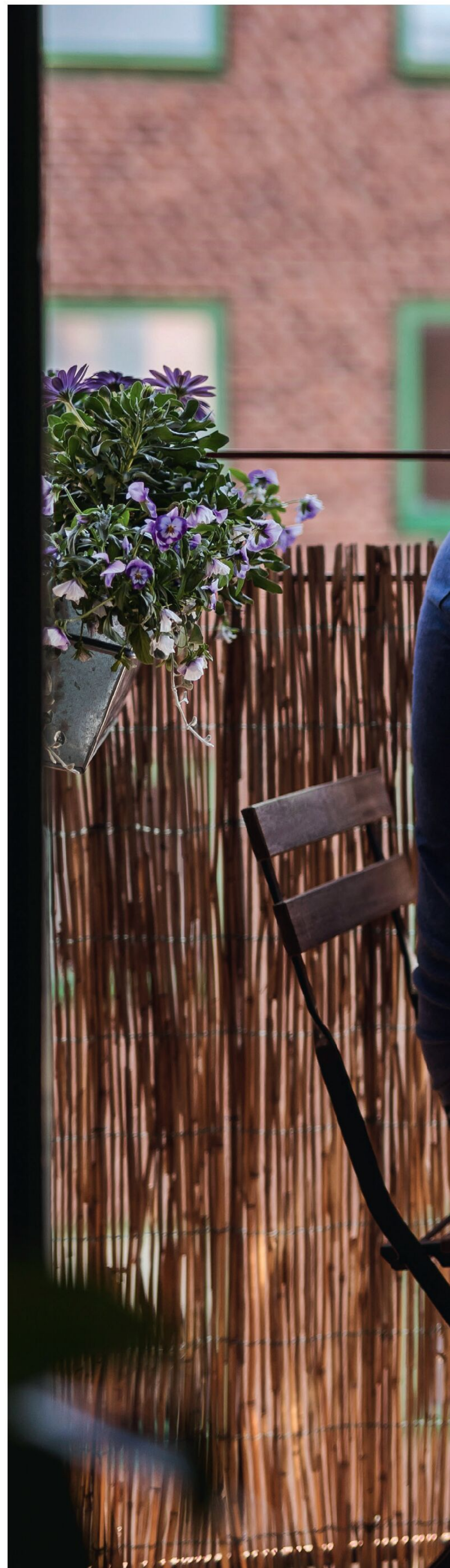


3 Planlegg morgenen

Forandring er en prosess, og hvis du over lang tid har pleid å legge deg sent og sove lenge, tar det alltid en viss tid før forandringene slår ordentlig rot. Selv om du innfører nye leggetider og kveldsrutiner, kan du fremdeles være dødstrøtt om morgenen og slite med å komme deg ut av senga i starten. Da kan det være veldig nyttig å bruke litt tid om kvelden på å forberede neste morgen. Da blir det nemlig mye lettere å stå opp. Pakk for eksempel veska før du går til sengs, og forbered deg i det hele tatt på alt det som skal skje dagen derpå.

4 Ikke bruk helgene som sovepute

B-mennesker skyver ofte et søvnunderskudd foran seg og sover derfor som regel mer i helgene. Men hvis du vil lære kroppen å våkne tidligere, er det viktig at du ikke ligger og dører altfor lenge lørdag og søndag. Kroppen din vet ikke forskjell på onsdag og lørdag, og kommer til å fortsette å respondere på hvordan du lever. ♥



70 prosent av verdens befolkning er verken utpregede A- eller B-mennesker, men befinner seg et sted midt mellom. Denne store gruppen sover i gjennomsnitt fra klokka 23 til klokka 07.



Akkurat nå

Watch me!

Aktivitetsklokker finnes i alle former og størrelser og med et vell av funksjoner som gjør det morsommere og enklere å **holde styr på treningen og helsen din.**

Vår
favoritt



⬆️ Samsungs mest solide klokke til dags dato med titankasse, krystallglass og en ekstremt kraftig prosessor. Den sporer søvn og helse, inkludert elektrisk hjertesignal som varsler deg om uregelmessigheter. Fungerer også som en vanlig treningsklokke.

Samsung
Galaxy Watch Ultra,
8490 kr.



⬆️ En klokke som overrasker med sine funksjoner. Klokken er pen og diskret med en skjult skjerm, slik at du bare kan se dataene dine når du trykker på skjermen. En moderne klokke, designet for å hjelpe deg til velvære. Klokken er 35,4 mm og veier 24,4 g.

Garmin
Lily® 2 Active,
4199 kr.



⬆️ Kompakt, smart GPS-klokke for personlig tilpasset trening og coaching med mer enn 150 sportsprofiler, overvåking av belastning, søvn- og restitusjonssporing, kart, pulsmåler og sensortechnologi for daglig prestasjon. Klokken er 44,7 mm og veier 53 g.

Polar
Vantage M3,
4799 kr.



⬆️ En litt mindre og kanskje mer feminin klokke enn de andre. Den har alt du trenger for å holde styr på helse og trening, sykkelkalender, søvnovervåking og til og med været, samt en funksjon for treningsanbefalinger basert på dataene dine.

Huawei
WATCH Fit 3,
1799 kr.



⬆️ En ring som sporer nøyaktig det samme som en klokke gjør. Daglig trening, søvn, puls og energipoeng. Jo mer du bruker ringen, desto smartere blir den. En flott følgesvenn både dag og natt hvis du vil unngå en sportsklokke.

Samsung
Galaxy Ring,
5690 kr.



⬆️ Google har tatt over der Fitbit slapp, og de har gjort det bra. Denne klokken er stilig og praktisk, med akkurat de funksjonene du trenger når du trener. Den forteller deg hvor klar du er til å trene og guider deg til restitusjon. Perfekt for deg som liker daglig trening.

Google
Pixel Watch 3,
3990 kr.



Denne ultra-flatterende stringtrusen har elastisk v-formet blonde-midje med supermyk mikrofiber nedentil.

Ønsker du Panic Panties i ditt treningssenter?

Tips dem og kontakt oss:

Tafre AS, tafre.no,
post@tafre.no

Superlekre truser i singlepack, forhåndsvasket, klare til bruk - designet for kvinner på farten!

På samme måte som en leppestift og tampong, passer Panic Panties i party-veska, treningsbagen, skuffen på jobben og håndbagasjen, slik at du alltid er klar for livets små kriser.

PANIC PANTIES

NEVER BE WITHOUT A PAIR®

Perfekt når:

- Du er på reise
- Du trenger en quick fresh-up
- Du lo så hardt at du... tja, du vet
- Trusa glemte å møte opp på treningssenteret
- Date night ble til morgenkaffe
- Mensen har meldt sin ankomst
- Du svetter litt ekstra
- Du bare vil ha den diggeste hverdagsfølelsen

i FORMs favorittstrek for magen

Båten

Utgangsposisjon:

Sitt på gulvet med strake bein.

Bevegelse:

- **1** Bøy beina, og sett føttene i gulvet med en hoftebreddes avstand.
 - Merk lengden fra halebeinet og hele veien opp til toppen av hodet.
 - Plasser hendene i gulvet bak hoftene. La fingrene peke fremover.
 - Løft brystkassen, og trekk skulderbladene inn på plass.
 - Hold armene lett bøyde, og len overkroppen bakover.
 - Spenn opp i magemusklene.
-
- **2** Ta et dypt innpust, og strekk beina opp på utpustet.
 - Bruk et øyeblikk på å finne balansen. Løft føttene så høyt opp du kan.
-
- **3** Ta enda et dypt innpust, og strekk armene frem mot føttene på utpustet.
 - Hold stillingen i 5 dype åndedrag.
 - Ta et dypt innpust, og senk føttene ned på utpustet.
 - Gjenta øvelsen 3-5 ganger.



1

Se rett frem med brystet løftet.



Gjør det lettere:

Du kan holde hendene på gulvet bak deg og fokusere på å løfte beina opp. Alternativt kan du løfte hendene fri, men bøye beina i stedet for å strekke dem når de er løftet.



2

Press ut gjennom hælene.



Gjør det vanskeligere:

Jo mer du strekker beina og jo høyere du løfter dem, desto vanskeligere blir øvelsen.



3

Styrker magemusklene og hoftebøyerne

SOLARAY

på lag med naturen i 50 år



Fordøyelse



Energi & overskudd



Hud & slimhinner

Trening & blodsukker

En
garantert
HIIT:

Topppform på rekordtid

Effektive øvelser med **høy intensitet og treningsøkter som er raskt overstått?**

Hvis det høres ut som deg, vil du elske HIIT-trening. Her lærer vi deg hvordan du setter sammen ditt eget program, eller du kan bruke vårt ferdige program slik at du enkelt kan komme i superform på kort tid.

A woman with blonde hair tied back, wearing a green tank top, blue shorts with 'NUSA' on the side, white socks, and light blue sneakers with yellow accents, is captured in a dynamic running pose on a gravel path. She is wearing a silver smartwatch on her left wrist. The background shows a clear blue sky and a concrete wall with some greenery.

Tøft, effektivt og raskt overstått – dette er de store fordelene med HIIT-trening.

Finn HIIT-program

for nybegynnere på side 22
– det er bare å begynne!



Da er det på tide å finne frem håndkleet. For HIIT-trening betyr svett panne fra første minutt. HIIT er en av de mest effektive treningsmetodene hvis du ønsker å forbedre kondisjonen og forbrenne kalorier på kort tid.

Oppskriften er korte intervaller med effektive øvelser i høyt tempo kombinert med korte pauser.

HIIT står for «Høyintensiv intervalltrening» – eller på engelsk «High-Intensity Interval Training». Det refererer til trening i høyt tempo i korte intervaller der du presser deg selv maksimalt. Intervallene er noen minutter eller sekunder av gangen, avbrutt av korte pauser. Hele økten kan gjennomføres på alt fra 10 minutter og oppover.

Du kan sette sammen en HIIT-trening av favorittøvelsene dine selv, og det hjelper vi deg med senere i denne artikkelen. Men du kan også velge den enkle løsningen – nemlig å bruke I FORMs HIIT-treningsprogrammer på video. Personlig trener Christina Heick har skrudd sammen to effektive HIIT-programmer – et program på 10 minutter til nybegynnere og et program på 20 minutter til erfarne. Nybegynnerprogrammet finner du til slutt i denne artikkelen, der du også finner en link til programmet for erfarne. Begge kan du gjøre ved å følge en video hjemme i stuen.

En hit for alle

Alle kan trene HIIT, or det er du som bestemmer tempoet du utfører øvelsene i. Hvis du er nybegynner, er det

Hvis du har knesmerter, bør du unngå å hoppe i HIIT-treningen din. Erstatt for eksempel hoppende utfall med vanlige utfall.

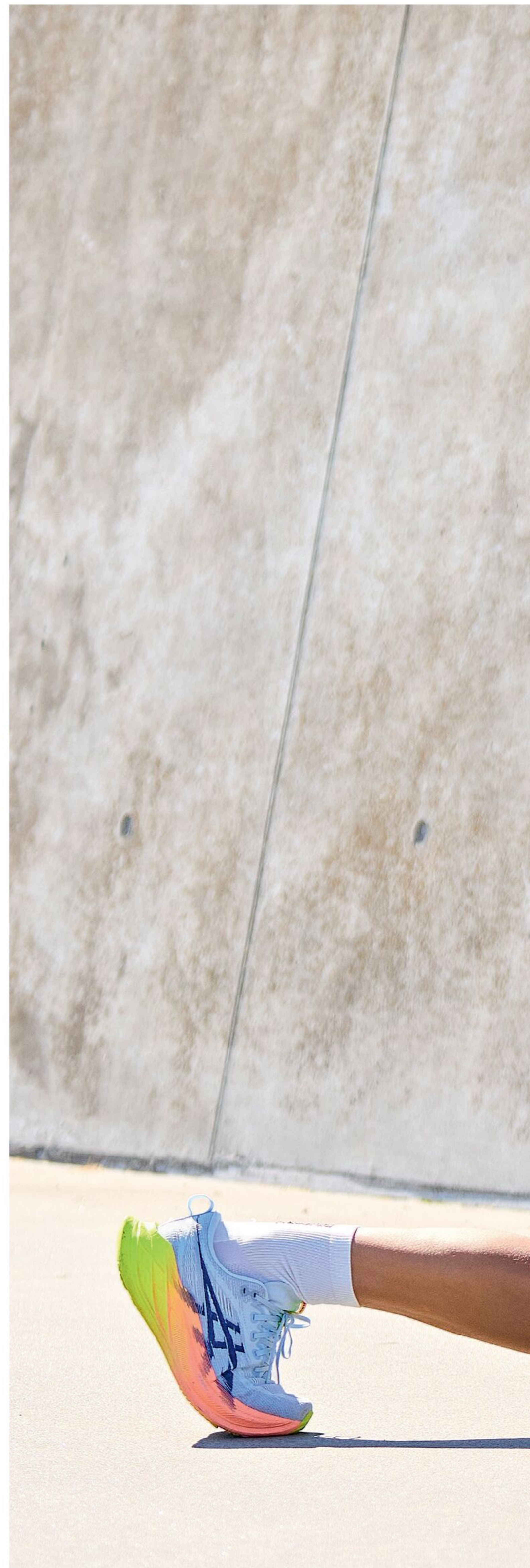
viktig å fokusere mer på teknikk enn tempo i begynnelsen. Du vil oppdage at du raskt forbedrer formen din, noe som gir deg en mestringsfølelse som er veldig motiverende. Etter hvert som du kommer i bedre form, kan du øke intensiteten.

Nesten alle øvelser kan innlemmes i en HIIT-trening, men hvis du har gamle skader og plager, bør du selvfølgelig ta hensyn til dette. Hvis du for eksempel har problemer med knærne og ikke kan gjøre hoppøvelser, bør du finne alternative øvelser eller droppe hoppingen. Øvelser som pop knebøy og hoppende utfall i programmene våre, kan for eksempel enkelt erstattes av vanlige knebøy og utfall.

Du kan fint bruke en treningsmaskin eller to i HIIT-treningen din – så lenge du velger maskiner som får deg til å gispe etter pusten. Eksempler på dette er tredemølle, crosstrainer eller romaskin. Ulempen er at du kan bli nødt til å ta for mange pauser når du skal justere maskinene og klatre inn og ut av dem. På samme måte kan det også være ventetid på en maskin hvis du trener på et treningssenter. Et godt tips er å veksle mellom en øvelse på en maskin og en helkroppsovelse på gulvet.

Høy forbrenning under og etter

Den massive belastningen under en HIIT-økt presser og styrker hele kroppen, fra lunger og hjerte til muskler og hjerne. Når du trener med pulsen



5 fordeler med HIIT-trening

1

Effektiv trening

De korte, høyintensive intervallene gjør at du kan trene mer effektivt og eksplosivt med HIIT enn du kan med en lengre treningsøkt med lav intensitet. De korte pausene gjør at pulsen holder seg høy, men synker bare akkurat nok til at du rekker å få igjen pusten til å fullføre neste intervall i høyt tempo.

2

Høy etterforbrenning

Hvis du trener med høy intensitet som HIIT-trening, vil kroppen belønne deg med en høy etterforbrenning. Under hard trening forstyrres energibalansen i musklene, og det blir mikroskopiske skader på muskler og sener. Jo høyere intensitet, jo mer må kroppen reparere, og desto høyere blir etterforbrenningen.



Eksempel på forbrenning

Hvis du veier 75 kilo og er aktiv i 20 minutter, vil du forbrenne ca ...

... **under HIIT:** 200 kcal

... **på romaskin:** 120 kcal

... **på en rolig spasertur:** 50 kcal

Tallene for HIIT-trening er et gjennomsnitt. Jo flere/lengre intervaller, jo kortere pauser og jo høyere intensitet, desto høyere forbrenning.

på topp, krever musklene mer energi, noe som resulterer i en høy forbrenning både under og etter treningsøkten. HIIT-trening er derfor en svært effektiv måte å både forbedre kondisjonen og forbrenne kalorier på.

Forbrenningen din avhenger hovedsakelig av intensiteten du trener med og vekten din. Dette gjelder for HIIT som for alle andre treningsformer. Jo høyere intensitet, desto høyere forbrenning. Jo mer du veier, desto mer forbrenner du, ettersom det krever mer energi å bevege en tung kropp enn en lett. Urettferdig, synes du? Kanskje, men det er også enkel fysikk.

Hvis du vanligvis er aktiv en halvtime om dagen, for eksempel ved å gå eller sykle til og fra jobb, kan du få en flott treningsuke med 2-3 ukentlige HIIT-økter på ca. 20 minutter. Hvis du er nybegynner, bør du sikte deg inn på to økter i uken, men hvis du er vant til å trene, kan du fint gjennomføre tre ganger i uken. Du vil sannsynligvis merke en forbedring av kondisjonen din allerede etter 2-3 uker.

3

Høy kaloriforbrenning

Den høye intensiteten betyr at HIIT er en effektiv måte å forbrenne kalorier på. Derfor kan HIIT-trening sammen med kostholdsendringer være et godt valg hvis du ønsker å gå ned i vekt. Ta en titt på vårt treningsprogram for vektnedgang, som inkluderer HIIT.

4

Kan gjøres hvor som helst

Du trenger ikke utstyr for HIIT-trening, men du kan bruke din egen kroppsvekt, for eksempel som i I FORMS HIIT-programmer. Dermed kan du gjennomføre treningen hvor som helst – også når du er på reise.

5

Du sparer tid

Fordi HIIT-trening er så krevende, er det ikke en treningsøkt du kan holde på med i timevis. Og det er heller ikke meningen. Hvis du klarer å trene med høy nok intensitet, kan 20 minutter være nok. Da er økten raskt overstått, noe som gjør den lett å passe inn i en travel hverdag.



Sett sammen **din egen** HIIT-trening ...

1 Velg øvelser til treningen

Du kan bruke så å si alle øvelser til HIIT-trening. Nøkkelen er å utføre øvelsene i et høyt tempo for å få opp pulsen. Hvis du blir andpusten og bare kan snakke i enstavelsesord, trener du med riktig intensitet. I våre to HIIT-treningsprogrammer på video bruker vi til sammen 14 øvelser. I tillegg kan du også variere med for eksempel:

- Sprellemann
- Russisk vridning
- Burpee
- Høye kneløft
- Armhevinger
- Sit-ups
- Spensthopp

2 Velg hvilken HIIT-modell du vil trene etter

Du kan bruke samme modell hver gang, men ved å variere den blir treningen morsommere og mer variert.

AMRAP

AMRAP står for «As Many Rounds As Possible».

Her velger du for eksempel 4 øvelser som du gjør 8 repetisjoner av før du går videre til neste øvelse. Sørg for at to av øvelsene får opp pulsen.

Gjør så mange runder med de 4 øvelsene som mulig innenfor det antall minutter du ønsker å trene. Vårt eksempel er 9 minutter.

Eksempel: 9 minutter AMRAP med 4 øvelser

Gjør så mange runder som mulig på 4 min. uten pause:

- 8 x øvelse 1
- 8 x øvelse 2
- 8 x øvelse 3
- 8 x øvelse 4
- Start på nytt til det har gått 4 minutter

Pause i 1 minutt etter de 4 minuttene, og start deretter på nytt i 4 minutter.

OBS! Hvis du ikke klarer å holde en god rytme i 4 minutter, kan du starte med runder på 2 eller 3 minutter. Hvis du derimot har mer energi igjen etter 9 minutter, kan du ta en runde til.

ON THE MINUTE

Modellen er at du har nøyaktig 1 minutt på deg til å gjøre et visst antall repetisjoner av en eller flere øvelser.

Jo raskere du gjør repetisjonene – med god teknikk – desto flere sekunders hvile får du før det nye minuttet starter.

Eksempel: 15 minutters On The Minute med 6 øvelser

1. runde:

Velg to øvelser – én av dem skal få opp pulsen.

- 5 x øvelse 1
- 5 x øvelse 2
- Hvil lett på stedet til det har gått 1 minutt.
- Gjenta i 4 min. til sammen.

Pause i 90 sekunder.

2. og 3. runde:

Gjenta med to nye øvelser. Stopp når det er gått 15 min.

OBS! Hvis du blir for fort ferdig, kan du legge til noen ekstra repetisjoner per runde.

TABATA

I en tabata gir du full gass med en øvelse i 20 sekunder, og tar en pause på 10 sekunder før du begynner på nytt. Bytt mellom ulike øvelser.

I en klassisk tabata gjør du 8 sett – 4 min. totalt. Her har vi laget en litt lengre versjon for deg.

Eksempel: 15 minutter tabata med 6 øvelser

1. runde:

Velg to øvelser – en av dem bør få pulsen opp.

- 20 sek. med øvelse 1
- 10 sek. pause
- 20 sek. med øvelse 2
- 10 sek. pause
- Velg to øvelser – en av dem bør få pulsen opp.

Pause i 90 sekunder etter de 4 rundene.

2. og 3. runde:

Gjenta med to nye øvelser. Stopp når det er gått 15 min.

Hvis du trenger inspirasjon til øvelser, kan du gå på oppdagelsesferd i vårt store videoarkiv på iform.nu.



... eller velg **vårt** HIIT-program for nybegynnere

Til nybegynnerprogrammet har personlig trener Christina Heick valgt ut 6 effektive øvelser som trener kroppens største muskelgrupper.

Det tar 10 minutter og består av en rekke øvelser som du gjennomfører med maksimal intensitet i korte intervaller og med enda kortere pauser.

Pulsen din kommer raskt helt opp på maksimalt nivå, og du får dermed mye trening ut av minuttene dine.

Tempoet er selvfølgelig opp til deg, men jo høyere tempo, desto mer får du ut av programmet. Sørg imidlertid for at du alltid trener med god teknikk for å unngå skader.

Slik bruker du øvelsene

- Gjør øvelse 1 i 1 minutt.
- Ta en pause på 15 sekunder.
- Gjør hver av de neste 4 øvelsene (øvelse 2-5) i 45 sekunder.
- Hold 15 sekunders pause mellom hver øvelse.
- Gjør 2 runder til sammen.
- Avslutt med øvelse 6 i 1 minutt.



Hælspark

- Stå oppreist og løp på stedet.
- Trekk hælene så høyt opp bak at du kan sparke deg selv i baken.

Se alle øvelsene på **video** på iform.nu/HIIT1



Fjellklatreren

- Stå i plankeposisjon med strake armer og rett rygg med hendene under skuldrene.
- Trekk høyre kne opp mot høyre albue og tilbake til utgangsposisjonen.
- Trekk venstre kne opp mot venstre albue og tilbake igjen.
- Sug inn navlen og press skulderbladene sammen bak ryggen.





Er du klar til vårt
**program for
erfarne?**

Finn det på [iform.nu/
HIIT2](https://iform.nu/HIIT2)

Tips

Uansett hvilken mageøvelse du gjør, så øv deg på ikke å bevege nakken. Hold alltid nakken på linje med ryggraden.



Hoppende utfall

1

➤ Stå med en skulderbreddes avstand mellom føttene.

➤ Ta et skritt fremover med venstre bein og bøy det i en rett vinkel mens du senker det bakre kneet ned

mot gulvet. Hele foten på det fremre beinet er i gulvet, og knær og tær peker i samme retning.

2

➤ Rett før det bakre kneet berører bakken, tar du

av på venstre bein, hopper opp i luften og bytter bein.

3

➤ Land med høyre bein foran.

Atomic situps

1

➤ Ligg på ryggen med strake bein og armene strukket over hodet. Prøv å ikke la beina og armene berøre gulvet under hele øvelsen.

2

➤ Løft overkroppen og beina eksplosivt oppover. ➤ Knærne skal være helt opp til brystet, og bare baken skal hvile på matten når du er oppe. Hendene skal være så langt

ned mot ankene som mulig. ➤ Senk deg tilbake til utgangsposisjonen i et kontrollert tempo.



Pop knebøy

- 1 Stå i en bred knebøystilling og bank i gulvet med høyre hånd.
- 2 Hopp opp og land med føttene i en helt samlet posisjon.
- 3 Hopp tilbake til ytterposisjonen med føttene, og bank i gulvet foran deg med venstre hånd.
- Gjenta bevegelsen i en jevn rytme så raskt du kan.

Tips

Hvis du kan nå gulvet med flat hånd, er det greit, ellers er det bare å banke med fingertuppene.

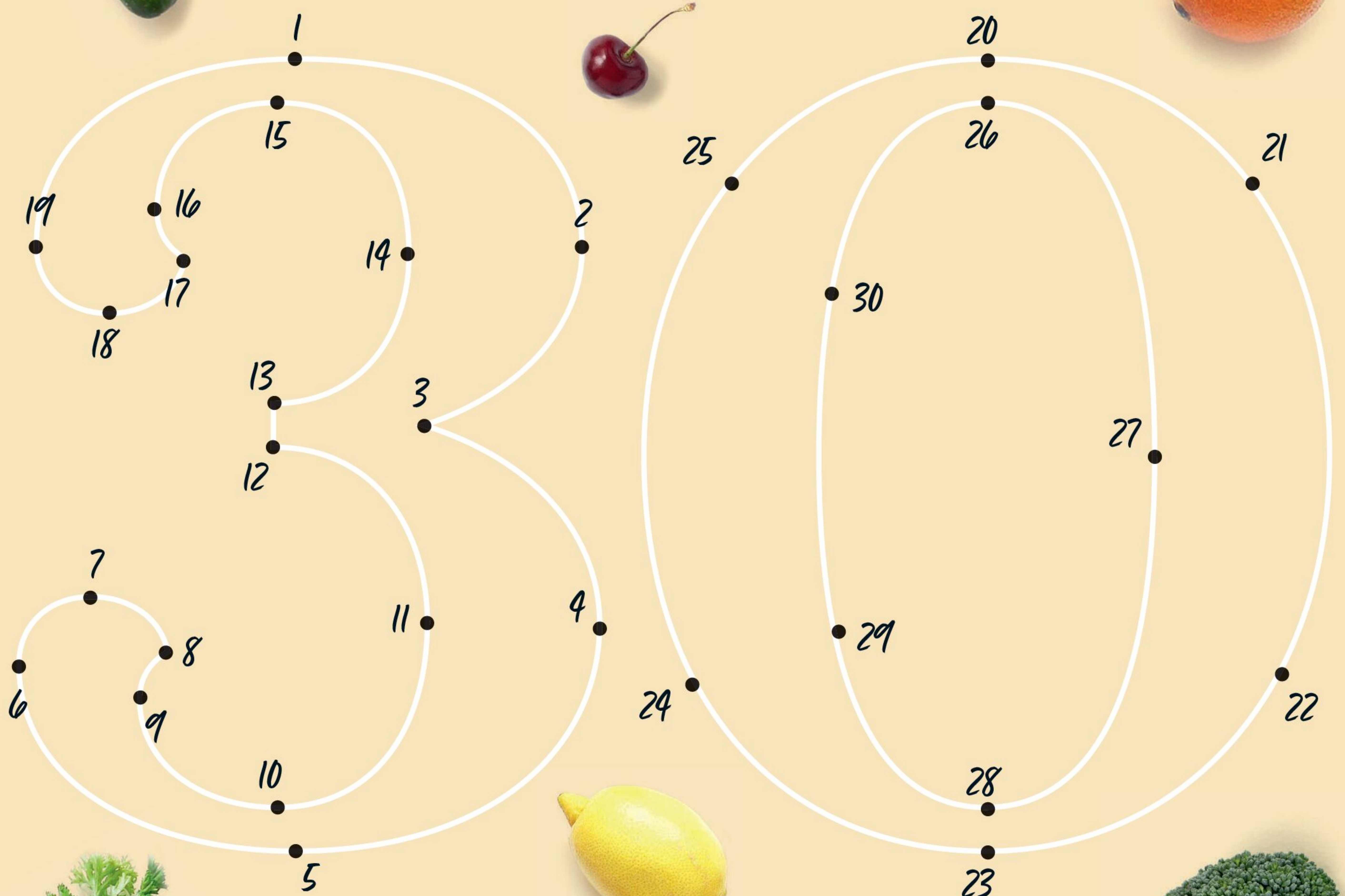


Ned og opp

- 1 Stå oppreist med en skulderbredde avstand mellom føttene.
- 2 Sett deg på huk og rør gulvet med hendene.
- 3 Reis deg straks opp igjen, kom deg helt opp på tærne og strekk armene over hodet.
- Fortsett å bevege deg hele veien ned og hele veien opp i et raskt tempo. ♥



Kan du telle til



planter i uken?

Et variert planterikt kosthold kan utgjøre en avgjørende forskjell for tarmbakteriene dine, ifølge en stor studie. **Det magiske tallet er 30.** Og heldigvis kan du telle med mye mer enn bare frukt og grønt.



V

i er ganske sikre på at du kan telle til 30, men kan du telle minst

30 forskjellige planter på tallerkenen din i løpet av en uke? Hvis du er i tvil, kan du ta utfordringen og telle, slik mange andre har begynt å gjøre. Årsaken er en studie som har vist at det å spise 30 ulike typer planter i uken kan utgjøre en avgjørende forskjell for tarmfloraen din – eller rettere sagt tarmmikrobiomet.

Anbefalingen om 30 forskjellige planter per uke kommer fra studien «American Gut-project» fra 2018. Forskere, hovedsakelig fra University of California, har studert kostholdet og avføringsprøver fra mer enn 10.000 personer i USA, Storbritannia og Australia. Forskerne fant blant annet ut at personer som spiser 30 eller flere typer planter i løpet av en uke, har et større mangfold i tarmbakteriene enn personer som spiser 10 eller færre typer planter per uke.

Som en tommelfingerregel kan man si at jo flere ulike tarmbakterier du har i tykktarmen, desto bedre. Dette kan ha stor innvirkning på fordøyelsen,

“

Vi skal ikke bare spise mat til oss selv, men også til de små dyrene nede i tykktarmen. Det er som en dyrehage der en ape trenger en banan ...

Alice Højer, spesialist i mage- og tarmsykdommer



immunforsvaret, appetittregulering, betennelse og kanskje også risikoen for depresjon.

Variasjon er viktig

Det kommer sikkert ikke som noen overraskelse på deg at et planterikt og variert kosthold generelt er sunt. Begge deler inngår i de offisielle kostrådene fra Helsedirektoratet. Men hva er sammenhengen mellom disse to kostholds-rådene og tarmbakteriene? Det vet Alice Højer alt om. Hun er spesialist i mage- og tarmsykdommer, tidligere overlege og driver i dag privatklinikken MaveTarm & Sundhed, der hun hjelper pasienter med mageproblemer.

Vi ringte henne for å høre mer om hvorfor planter er så viktige for tarmbakteriene.

– Planter inneholder kostfiber, og kostfiber fungerer som næring for tarmbakteriene våre, forklarer Alice Højer. Hun legger til at flere andre plantestoffer, som for eksempel polyfenoler, også spiller en rolle.

Så langt, så bra. Man skulle tro at vi kunne oppnå en førsteklasses tarmhelse ved bare å spise noen få av de beste kostfibrene, som tørkede bønner og havregryn. Det er imidlertid ikke fullt så enkelt. Tarmbakteriene våre spiser ikke de samme typene kostfiber, så det skal mange forskjellige typer planter til for å sikre at du har både mange – og ikke minst forskjellige – tarmbakterier.

Alice Højer forklarer det på denne måten:

– Vi skal ikke bare spise mat til oss selv, men også til de små dyrene nede i tykktarmen. Det er som en dyrehage →



der en ape trenger en banan og en elefant trenger noe annet. Du kan ikke oppnå en høy bakterietetthet i tarmen hvis du spiser et smalt kosthold, forklarer Alice Højer.

God tommelfingerregel

Og det er her den store amerikanske studien kommer inn og setter tall på det.

– Det viktigste å ta med seg fra studien er budskapet om at variasjon er viktig, sier Alice Højer og fortsetter:

– Studien så en forskjell ved 30, men det er ikke slik at 28 forskjellige planter ikke er bra for tarmbakteriene dine. Det viktige er at du venner deg til å spise et mer variert kosthold.

Spesialisten ser på budskapet om 30 planter som en morsom tommelfingerregel som man kan strekke seg etter i hverdagen, på samme måte som anbefalingen om å gå 10.000 skritt. Hun har telt plantene i sitt eget kosthold flere ganger og tar jevnlig en kontrolluke for å sjekke om hun fortsatt varierer kostholdet sitt tilstrekkelig.

Hvis du tenker at 30 forskjellige planter i uken høres helt uoppnåelig ut, har Alice Højer et viktig budskap til deg.

– Det er faktisk ikke så vanskelig å komme opp i 30 hvis du er villig til å utfordre vanene dine litt, sier hun og legger til:

– Mange spiser havregrøt hver morgen, og det kan du fint fortsette med. Men du kan tilsette mange ting på toppen, for eksempel ulike frukter og bær, nøtter, frø og korn. Og da har du allerede kommet et godt stykke på vei.

Hvis det er litt vanskelig å komme i gang, kan du begynne med kantinens fruktkurv. Hvis du pleier å ta en banan, kan du ta en pære i dag, et eple i morgen og en appelsin i overmorgen. Og vips, så er du allerede på vei.

30 forskjellige planter kan høres mye ut, men alt av frukt og grønt teller med.



“

Mange spiser havregrøt hver morgen, og det kan du fint fortsette med. Men du kan tilsette mange ting på toppen, for eksempel ulike frukter og bær, nøtter, frø og korn.

Alice Højer, spesialist i mage- og tarmsykdommer

Hva teller med?

Det er viktig å merke seg at listene nedenfor er til inspirasjon og ikke en konkret liste over hva du kan telle. Hvis strategien med å telle 30 planter i uken skal utgjøre en reell forskjell for helsen din, sier det seg selv at det å telle bare én ert, én mandel, ett blåbær og så videre ikke vil gjøre så mye. Alice Højer anbefaler at du tar sikte på å få i deg det som tilsvarer omtrent en kopp eller en håndfull, slik at du får i deg en god porsjon av plantenes sunne stoffer.



Grønnsaker

I prinsippet teller alt her, for eksempel:

- Kål
- Rotgrønnsaker
- Paprika
- Avokado
- Tomater
- Salatblader
- Løk og hvitløk

TIPS Frosne og hermetiske grønnsaker teller også.



Belgfrukter

Belgfrukter er fulle av kostfiber, enten du bløtlegger og koker dem selv eller kjøper ferdige hermetiske varianter. Det finnes mange forskjellige typer bønner og linser, og hver sort teller som én plante. Se for eksempel etter:

- Tørkede bønner
- Linser
- Kikerter
- Grønne ertre
- Edamame-bønner



Fullkorn

Fullkornsprodukter teller fordi de bruker hele kornet – inkludert kimen og skallet, der de fleste vitaminene og mineralene og ikke minst fiberet sitter. Se for eksempel etter:

- Fullkornspasta
- Brun ris
- Quinoa
- Havregryn
- Fullkornsbrød
- Grovt knekkebrød



Sjokolade

Denne kommer du sikkert til å elske – nå er du jo nærmest tvunget til å spise sjokolade hver uke. Men før du fyller munnen med Toblerone, bør du vite at dette gjelder mørk sjokolade med en kakaoprosent på minst 70. Det viktige stoffet her er polyfenoler, en gruppe plantestoffer som også styrker tarmbakteriene.

Det samme stoffet finnes også i kaffe, som noen velger å inkludere i ukens 30 planter.



Frukt

Hold deg unna bearbejdede typer i sirup på boks, men alt annet kan du regne med, for eksempel:

- Epler og pærer
- Bananer
- Bær
- Sitrusfrukter
- Kiwi

TIPS Frossen frukt og bær teller også.



Nøtter, frø og korn

En håndfull nøtter om dagen er bra for helsen din. Du får i deg sunne fettsyrer, proteiner, vitaminer, mineraler – og ikke minst kostfiber til tarmbakteriene dine. Kostfiber finnes også i frø og korn, så hvis du jevnlig drysser litt i maten, kan du også telle med disse.

Fyll for eksempel på med:

- Mandler
- Cashewnøtter
- Valnøtter
- Linfrø
- Sesamfrø
- Chiafrø
- Pinjekjerner
- Gresskarfrø
- Solsikkefrø

TIPS Gå for usaltede nøtter.



Krydderurter

I prinsippet kan du telle med urter, og det samme gjelder tørkede krydder. Men du må nok være ganske sjenerøs hvis du vil at disse ingrediensene virkelig skal utgjøre en forskjell, så prøv å se om du kan nå målet ditt uten å inkludere dem i regnestykket. Men det betyr ikke at du ikke bør bruke dem likevel, for eksempel:

- Basilikum
- Persille
- Timian
- Gressløk
- Mynte
- Oregano
- Koriander
- Rosmarin

Dette teller ikke

Det handler om å få i seg kostfiber. Derfor kan du ikke regne med bearbejdede vegetabiliske matvarer der den opprinnelige strukturen er fjernet. Det samme gjelder matvarer som er bearbejdet, for eksempel frityrstekt eller tilsatt store mengder sukker og salt. Eksempler på vegetabiliske matvarer du ikke kan regne med er:

- Hvitt brød
- Hvit pasta
- Hvit ris
- Pommes frites, chips og lignende
- Kaker, kjeks og lignende
- Lys sjokolade, lakris og lignende

9 gode råd for å komme i mål

Litt overraskende
teller forskjellige
farger grønnsaker
som hver sin plante.

1 Kjøp rotgrønnsaks- blanding

Se etter poser med rotgrønnsaksblanding i butikken. Du kommer kanskje hjem med gulrot, rødbeter, jordskokk, persillerot og pastinakk – og vips, så har du fem forskjellige planter på én gang.

3 raske med rotgrønnsaker

- ➔ Bak dem i ovnen med litt olje og timian
- ➔ Lag en rotmos
- ➔ Kutt dem i terninger til fyll i en suppe



2 Fyll fryseren

Frosne grønnsaker er gode å ha på lager, da kan du raskt tilsette noen gode håndfuller med grønt i maten. Gå for posene med grønnsaksblandinger, så kan du enkelt telle flere planter. Du kan dampe grønnsakene i noen minutter i en panne, men du kan også tilsette dem i suppen, wokretten, pastasausen, lapskausen, grønnsakspai eller hva du ellers har på menyen.

3 Nøtte- blanding er en vinner

Mange av oss bruker ofte en håndfull mandler som en sunn snack. Neste gang du handler, kan du velge en pose med nøttemiks i stedet. Da får du vanligvis mandler, hasselnøtter, cashewnøtter og valnøtter på én gang. Ganske smart! Nøtter er også gode i wokretter og som topping på salater, grøt og skyr.



Bruk nøtter som snack, topping eller i wokretter.

4 Tenk i flere farger

Et enkelt triks er å kjøpe samme frukt eller grønnsak i forskjellige farger. Hver farge teller fordi hver farge tilfører deg og tarmen din ulike sunne plantestoffer, som for eksempel polyfenoler.

Frukt og grønnsaker som alle teller:

- ➔ Gul, grønn og rød paprika = 3 stk.
- ➔ Grønn og rød kål = 2 stk.
- ➔ Grønne og røde epler = 2 stk.
- ➔ Oransje, lilla og hvite gulrøtter = 3 stk.
- ➔ Røde og grønne druer = 2 stk.



5

Denne grøten er en godbit for de sunne tarmbakteriene og gir deg en perfekt start på dagen.

Spis «Professorens grønne grøt»

Kanskje har du hørt om «Professorens grønne grøt»? Hvis ikke, er det verdt et forsøk hvis du er interessert i tarmbakterier. Den grønne grøten er utviklet av en av verdens ledende forskere på tarmbakterier, Oluf Borbye Pedersen, som har spist grøten til frokost i over 35 år. Grøten består av 10-12 ulike frukter, grønnsaker, urter og nøtter og teller derfor tungt i regnestykket ditt. En annen enkel måte å få i seg variert frukt og grønnsaker på er å blende en hjemmelaget smoothie eller grønnsakssuppe. Finn oppskriften på grøten på iform.nu.

6 Bruk flere planteoljer

Bruk både en god kaldpresset olivenolje og rapsolje i maten din. En enkelt dråpe på salaten er nok ikke helt nok til å telle med, men hvis du bruker oljer både til å steke i og til å dryppe over salater og ovnsbakte grønnsaker i løpet av uken, kan du telle to planter.

8 Vær nysgjerrig i grøntavdelingen

De fleste av oss er vanedyr og kjøper det vi pleier å kjøpe. Øv deg på å velge noe du vanligvis ikke legger i handlekurven.

Se for eksempel etter:

- Glasskål
- Rødbeter
- Gule beter
- Kålrabi
- Palmekål
- Romanesco
- Kantareller
- Tindved
- Grapefrukt

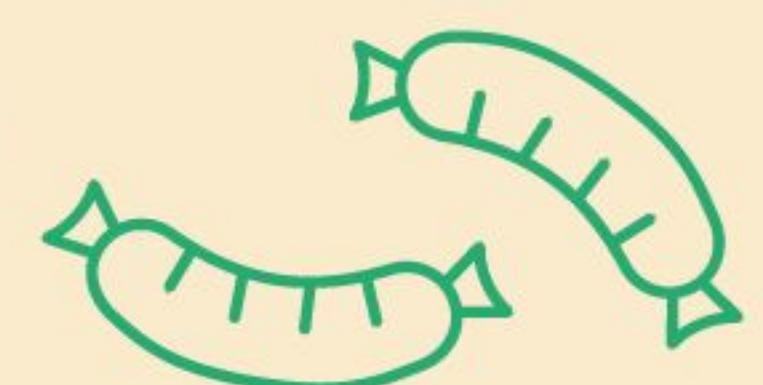


Palmekål kan for eksempel hurtigstekes med hvitløk og parmesan.

7

Få opp øynene for frø og kjerner

Frø og kjerner teller også med i antallet planter. Du kan lage en blanding av linfrø, chiafrø, sesamfrø, solsikkefrø og gresskarkjerner. Bland det i havregrynene dine og tilsett det i brøddeigen, eller dryss det over salaten, skyren eller grøten. Quinoa er også et frø, og du kan bruke det som et alternativ til ris og pasta eller som fyll i salater.



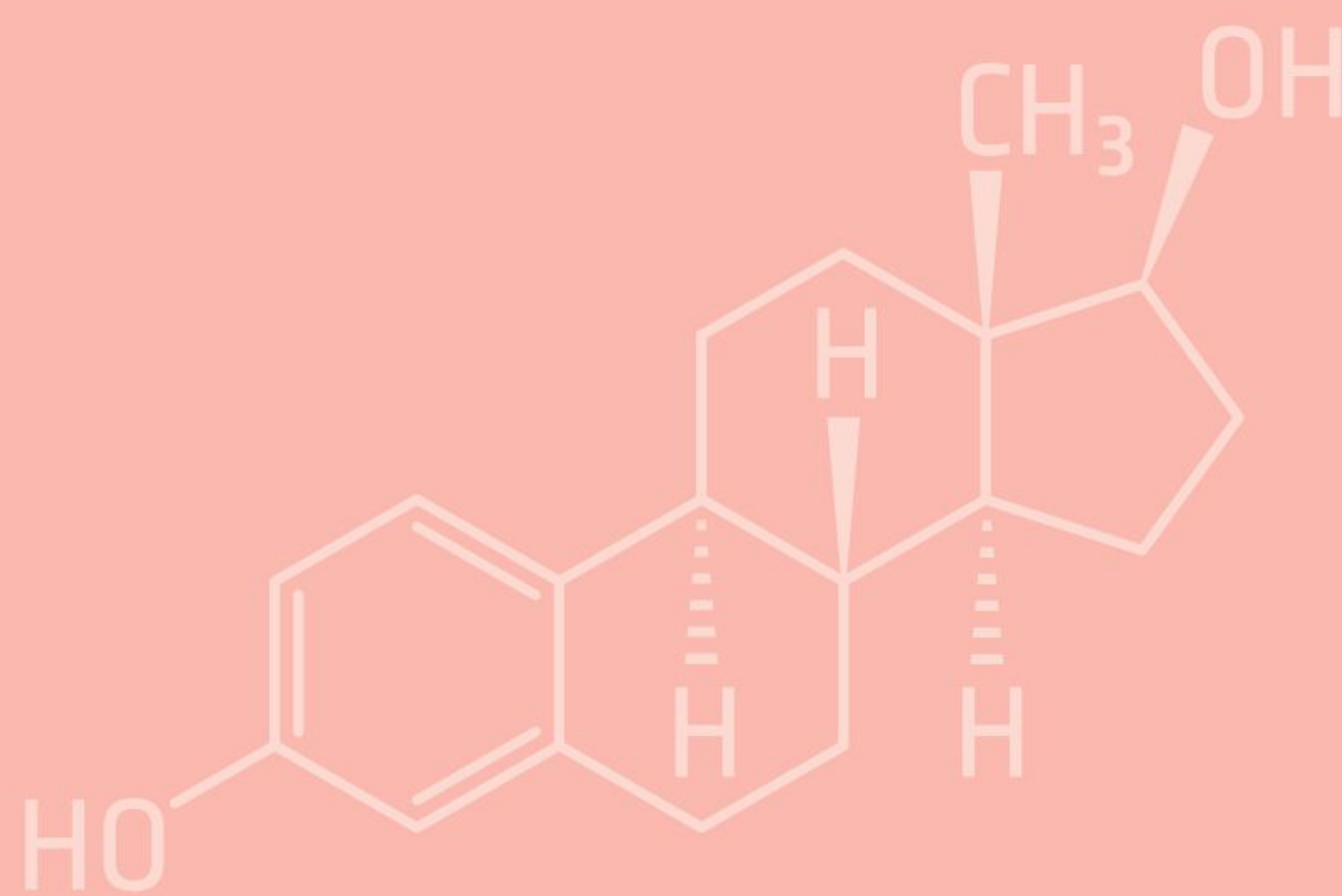
9 Kutt ned på industri-laget mat

Hvis du er vant til å spise mye ultraprosessert mat som chips, godteri og hurtigmat, anbefaler spesialistlege Alice Højer at du prøver å kutte ned på og helst slutter å kjøpe disse produktene.

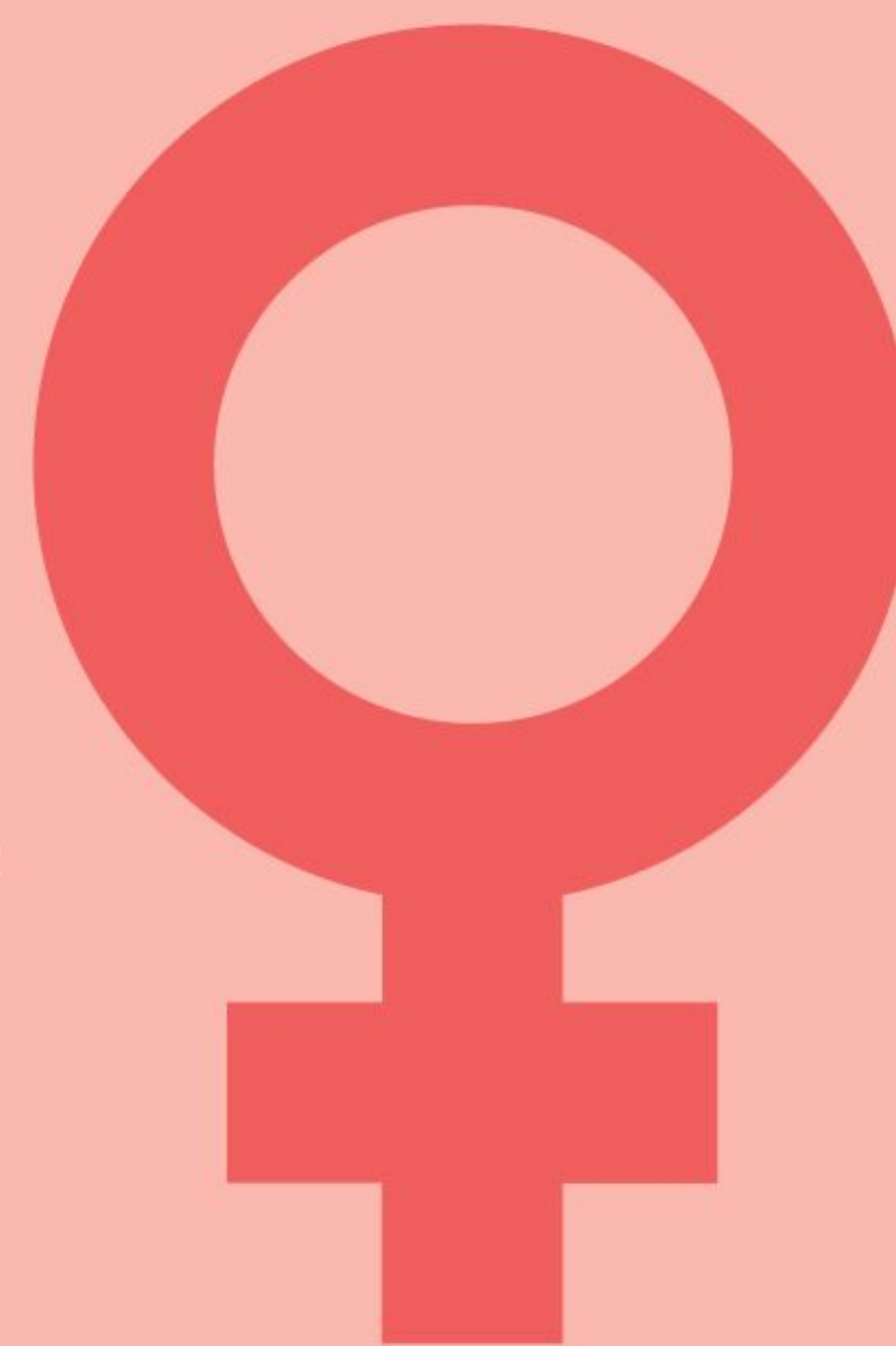
– I det øyeblikket du begynner å fylle magen med ultraprosessert mat, erstatter du noe av den næringen du trenger med noe som er galt. Og da er det ikke plass til alt det sunne, sier hun. ♥



ØS



TR



GEN



– kvinnekroppens skjulte superhelt

Østrogen er mye mer enn et kjønnshormon. Det bidrar til å regulere humør, energi og helse. **Her forklarer en gynekolog mer om det kvinnelige hormonet** – og hva som skjer når østrogennivået kommer ut av balanse.

Østrogen er et kvinnelig kjønnshormon som spiller en avgjørende rolle for helsen din og velværet ditt. Når hormonbalansen er i balanse, gir østrogen regelmessige menstruasjoner, god fruktbarhet og en kvinnelig form. Når det er for mye eller for lite østrogen i blodet, kan det imidlertid være ganske forstyrrende for kvinners fysiske og psykiske velvære. En betydelig endring i østrogennivået skjer vanligvis i kvinnens overgangsalder. Men også unge kvinner kan oppleve ubalanse i hormonene, noe som kan skyldes alt fra sykdom i eggstokkene til alvorlig undervekt.

Vi spurte gynekolog Dorthe Blirup Snebjerg om hvordan hormonet fungerer og utvikler seg gjennom livet.

Visste du at ...

... selve ordet østrogen kommer fra det greske oistros, som betyr opphisselse eller arousal, og sufikset gen, som betyr produksjon.

Hva er østrogen?

Østrogen er ett av to kvinnelige kjønnshormoner. Det andre kalles progesteron. Både menn og kvinner produserer østrogen. Østrogen kalles imidlertid et kvinnelig hormon fordi kvinner har de klart høyeste nivåene. Det mannlige kjønnshormonet testosteron produseres også av både menn og kvinner. Der er det imidlertid mennene som leder an. Kvinner produserer mesteparten av østroget i eggstokkene og noe i fettvevet og binyrene. Hos menn produseres det i binyrene og testiklene.

De fleste forbinder østrogen med livmoren, men produksjonen av hormonet begynner i hjernen, i hypothalamus. Den sender signaler i form av et hormon som kalles gonadotropinfrigjørende hormon (GnRH) til hypofysen, en liten kjertel under hjernen. Hypofysen reagerer ved å frigjøre to viktige hormoner: Follikkelstimulerende hormon (FSH) og luteiniserende hormon (LH). De to hormonene beveger seg gjennom blodbanen til eggstokkene, der de stimulerer produksjonen av østrogen.

En gruppe av hormoner

Østrogen er faktisk ikke kun ett hormon – det er derfor du kanskje har støtt på begrepet østrogener. Det er en samlebetegnelse for flere kvinnelige kjønnshormoner.

Østradiol

Det mest aktive østroget, og det eggstokkene produserer mest av. Østradiol forsterker kvinnelige former og gjør kvinner fruktbare. Det spiller også en viktig rolle i forbindelse med graviditet og fosterutvikling.

Østriol

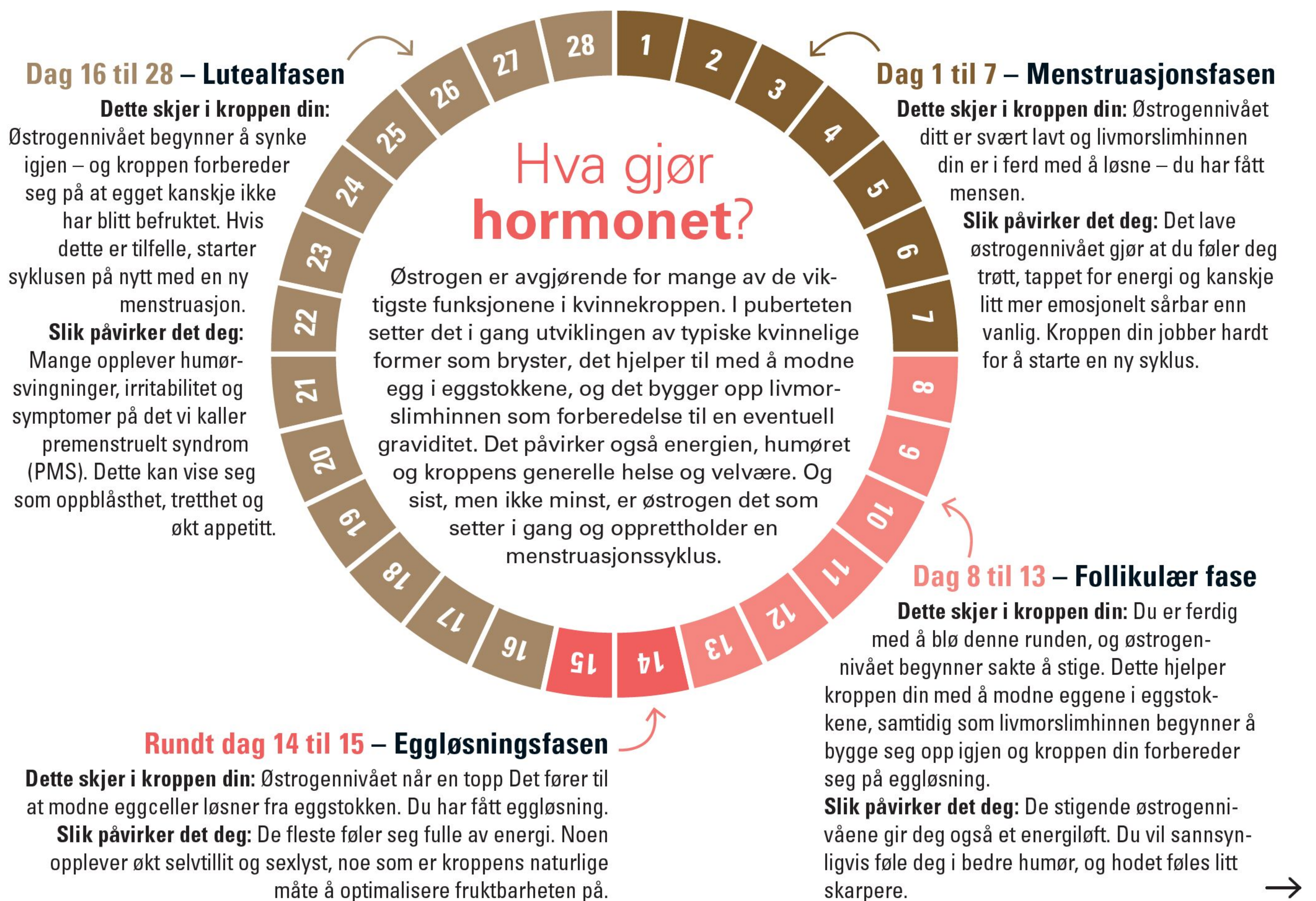
Hormonets oppgave er å holde slimhinnene i hele kroppen fuktige – øyne, nese, munn, tarm og skjede. For lite østriol gir tørre slimhinner og kan også føre til økt vannlating og gjøre det vanskelig å holde på urinen.

Østron

Man kan kalle østron for en slags produksjonsassistent. Østron er et lagringshormon som omdannes til østradiol og østriol. Det er et østrogen som ikke antas å ha noen biologisk effekt i seg selv.

Østetrol

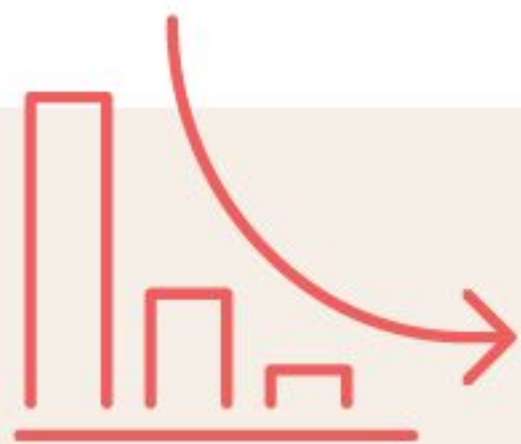
Østetrol er et østrogen som bare produseres i fostertilstanden. Det kan også finnes i mindre mengder hos gravide kvinner.



Hvor mye østrogen skal man ha i kroppen?

Østrogennivået bestemmes ved å ta en blodprøve. Ut fra prøven vurderer legen om nivået er for høyt eller for lavt, og om det er behov for behandling. Nivået er svært individuelt, og det er vanskelig å snakke om et klart normalområde. Vi måler østrogen i pmol/L (pikomol per liter). Og det antas, med forbehold, at normalområdet for østrogen er:

Kvinner i fertil alder	40-2400 pmol/L (avhengig av hvor i syklusen de befinner seg)
Kvinner etter overgangsalderen	< 150 pmol/L
Menn	< 170 pmol/L



For lavt nivå

Det kan være flere ulike årsaker til at østrogennivået ditt blir for lavt. Når kvinner er 45-55 år gamle, avtar eggstokkenes produksjon av kjønns hormoner gradvis – også produksjonen av østrogen. Omtrent 1/3 av kvinnene opplever ingen plager i forbindelse med endringene – blødningene stopper bare opp. Men det store flertallet, cirka 2/3, opplever symptomer som mer eller mindre forstyrrer hverdagen.

Det kan også skje at østrogennivået synker før kvinnen kommer i overgangsalderen – da er det ofte snakk om hormonell ubalanse. Dette fallet kan skyldes at kvinnen er sterkt undervektig – østrogen lagres i fettvevet. **Overtrening og høyt stressnivå kan også få østrogenproduksjonen til å stupe.** Dette skyldes at de områdene i hjernen som styrer hormonproduksjonen, kan påvirkes av emosjonelle faktorer som stress og store vektendringer.

Hypothalamus kan også komme i ubalanse på grunn av svulster, strålebehandling eller traumer. Og hvis hypothalamus ikke fungerer normalt, svekkes hypofysens funksjon og dermed også produksjonen av østrogen fra eggstokkene.

Lave østrogennivåer kan også skyldes sykdommer i eggstokkene, for eksempel cyster eller polycystisk ovariesyndrom (PCO).

Noen kvinner går gjennom overgangsalderen tidligere enn forventet. Dette kan skyldes blant annet arv, kromosomforandringer eller cellegiftbehandling for kreft.

Symptomer på lavt østrogennivå

- ➔ Hetetokter
- ➔ Tørre slimhinner
- ➔ Dårlig hukommelse
- ➔ Tristhet
- ➔ Søvnproblemer
- ➔ Smerter i muskler og ledd
- ➔ Økt risiko for osteoporose og åreforkalkning
- ➔ Uregelmessig/opphørt menstruasjon
- ➔ Vanskeligheter med å bli gravid

Hvordan utvikler østrogen-nivået seg?

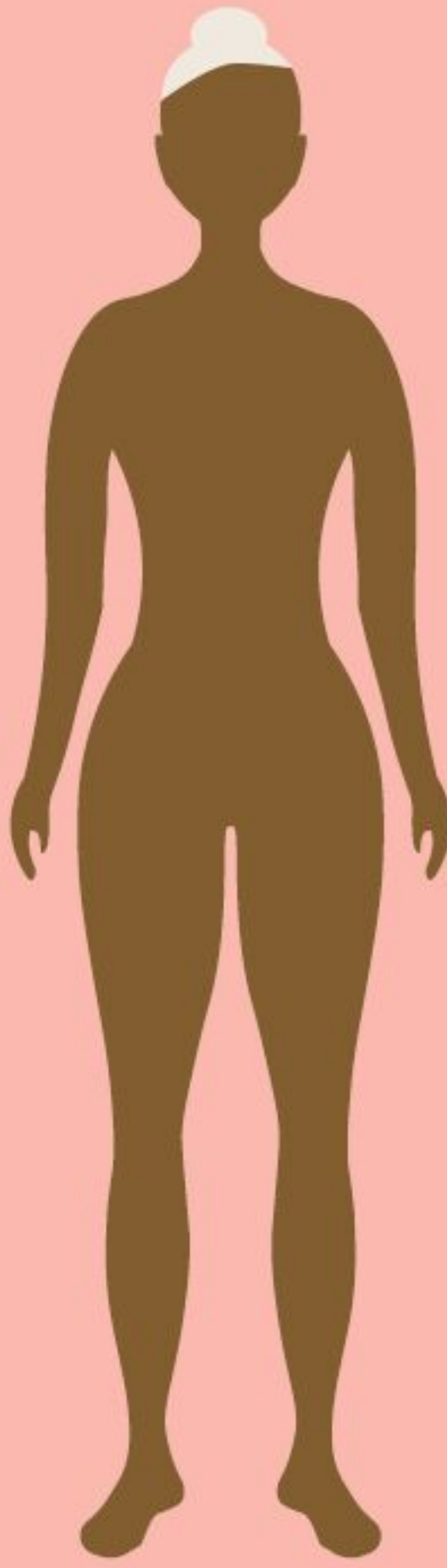
Østrogen finnes i kroppen allerede ved fødselen hos både jenter og gutter, men nivåene er svært lave. Etter fødselen synker østrogennivået raskt – og det forblir lavt gjennom hele barndommen. Først i puberteten skjer det dramatiske endringer i hormonbalansen, og østrogennivået i kroppen øker.



12-18 år

Puberteten

Det er nå østrogenene begynner å røre på seg. Hypothalamus i hjernen sender signaler til hypofysen om å produsere hormoner, noe som aktiverer eggstokkene. Det stigende østrogennivået fører til at kvinnen utvikler bryster, bredere hofter, kjønnsbehåring og menstruasjon. Hormonet får også livmoren til å vokse.



Ca. 20-35 år

Reproduktiv alder

Østrogennivået er på topp, og kroppen er i sin mest fruktbare fase. Det høye hormonnivået bidrar til at kroppens slimhinner fungerer som de skal, og styrker også beinmassen og muskulaturen rundt skjeden og de nedre urinveiene. Hvis en kvinne blir gravid, bidrar hormonet til å sikre celledelingen slik at fosteret kan utvikle seg.

Hva kan du gjøre med lave østrogennivåer?

Løsningen avhenger i stor grad av årsaken. Kvinner som mangler østrogen i for tidlig alder, trenger behandling. Hvis overgangsalderen din er naturlig, dvs. alderstilpasset, kan du prøve å få bukt med problemer som søvnløshet, hetetokter og humørsvingninger før du begynner med hormonbehandling.



Endring av livsstil

Gynekologer anbefaler vanligvis at du først prøver en rekke livsstilsendringer før du starter med hormonbehandling.

- Spis et sunt, variert kosthold med tilstrekkelig kalsium og vitamin D
- Kutt ut sigaretter
- Bedriv regelmessig trening, men ikke overtrene
- Få 7-9 timers søvn
- Senk stressnivået – prøv yoga eller meditasjon
- Prøv omega-3-fiskeolje mot leddsmerter og magnesium mot muskeluro.



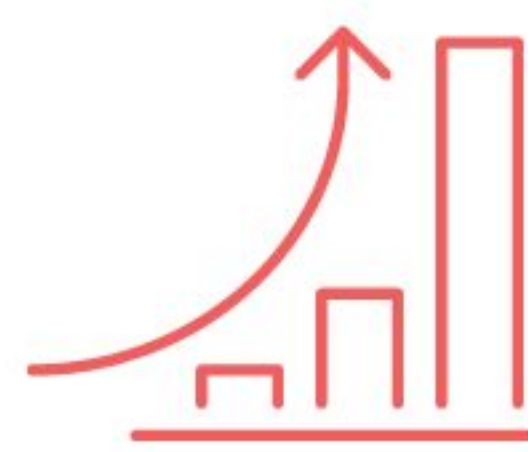
Østrogen som medisinsk kosttilskudd

Hvis en sunn livsstil ikke er nok, kan det være en god idé å ta et medisinsk østrogentilskudd. En gynekolog vil vurdere om du kan ha nytte av en slik behandling. Tilskuddet bruker en blanding av begge de kvinnelige kjønnshormonene – både østrogen og progesteron – for å oppnå riktig hormonbalanse.



Kosttilskudd med planteøstrogener

Planteøstrogener er plantestoffer med en kjemisk sammensetning som ligner på kjønnshormonet østradiol. Noen studier viser at kosttilskudd som inneholder planteøstrogener til en viss grad kan redusere plager i overgangsalderen, som for eksempel hetetokter. Men før du løper ut og river planteøstrogenholdige kosttilskudd ned fra butikkhyllen, skal du være klar over at forskerne ennå ikke har undersøkt langtidseffektene av disse kosttilskuddene. Det kan ikke utelukkes at innholdet av planteøstrogener er så høyt at det kan være skadelig. Det er heller ikke kjent om en høy konsentrasjon av planteøstrogener kan fremme kreft eller om det kan motvirke kreft. Fordi forskningen mangler klare svar, manes det derfor til forsiktighet.



For høyt nivå

Når østrogeninnholdet er for høyt i forhold til mengden av det andre kvinnelige kjønnshormonet progesteron, har du det som kalles østrogendominans. En typisk årsak til dette er overvekt. **Fettceller produserer østrogen, så jo mer overvektig du er, desto mer østrogen produserer du.** En annen årsak til at østrogennivået blir for høyt er jodmangel. Leversykdom og svulster kan også øke østrogenproduksjonen. Når kvinner blir gravide, øker også østrogenproduksjonen – det er en naturlig del av svangerskapet.

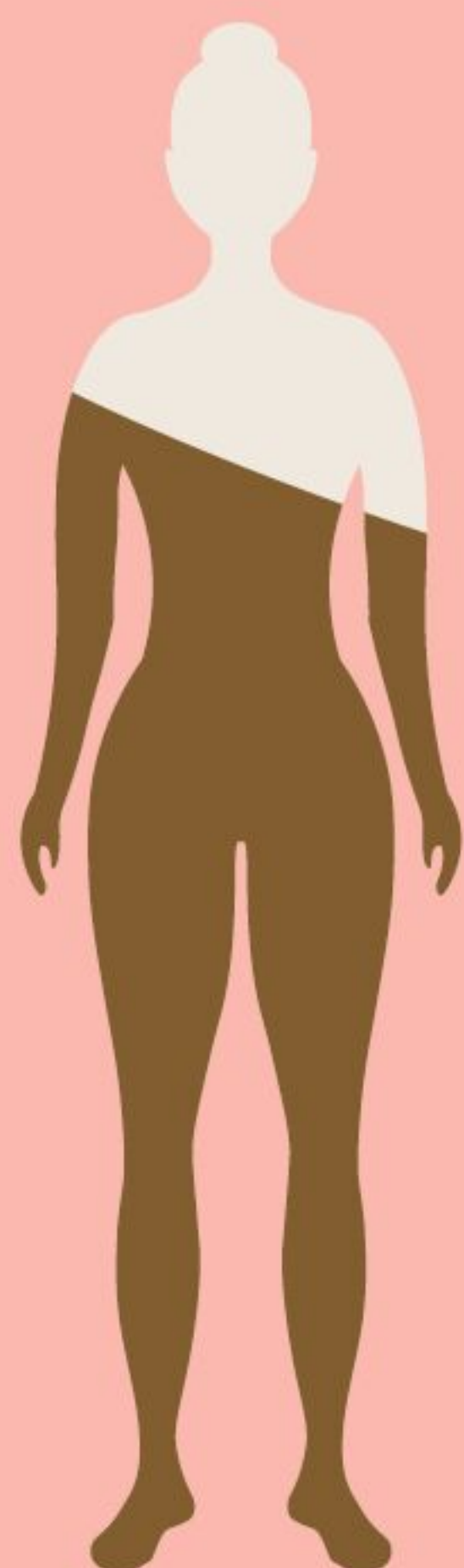
Hva kan du gjøre med høyt østrogennivå?

Det er selvfølgelig viktig at du blir undersøkt for å se om det er en underliggende sykdom som har fått østrogenproduksjonen din til å øke. Hvis det kan utelukkes, vil det å følge disse tipsene ha en regulerende effekt på hormonbalansen:

- Gå ned i vekt hvis du er overvektig
- Tren og vær fysisk aktiv i hverdagen
- Spis et sunt og variert kosthold.
- Kutt ned på alkoholinntaket og slutt å røyke
- Sørg for at du får 7-9 timers søvn om natten

Symptomer på høyt østrogennivå

- Kvalme
- Ømme og lett hovne bryster
- Kraftig og/eller uregelmessig menstruasjon
- Mindre sexlyst
- Utmattelse
- Humørsvingninger, nervøsitet eller depresjon
- Vannansamlinger eller oppblåsthet
- Hodepine eller migrene



Rundt 35-45 år

Fruktbarheten begynner å synke

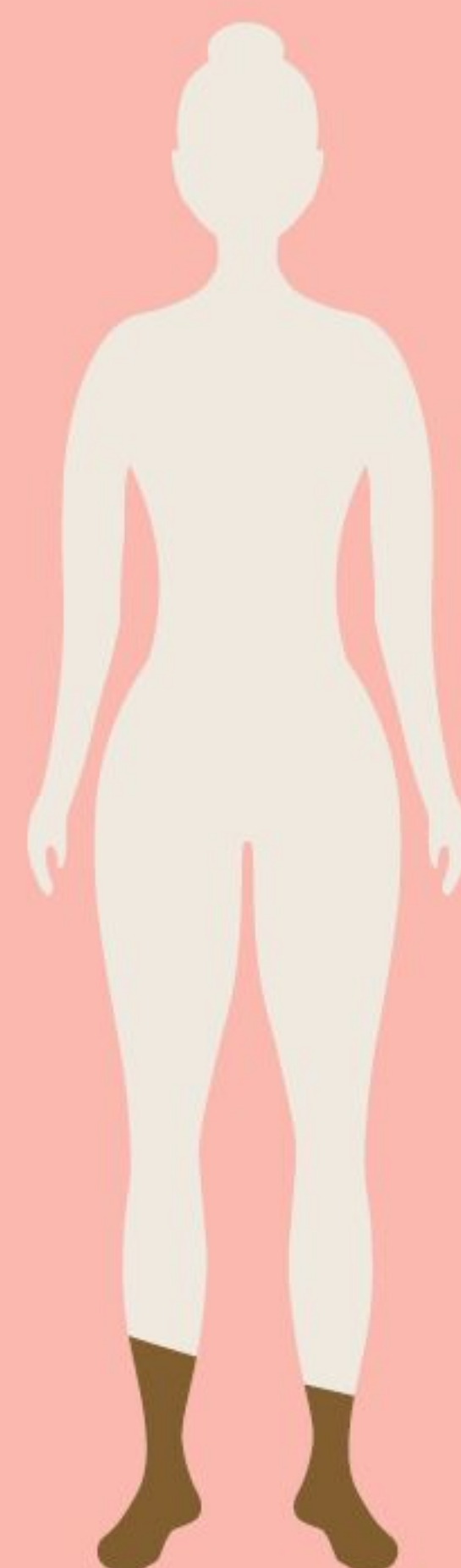
Fra midten av 30-årene begynner østrogennivået gradvis å synke. Det er en naturlig del av aldringsprosessen der fruktbarheten langsomt avtar – men de fleste kan fortsatt bli gravide etter fylte 35 år.



Ca. 45-55 år

Overgangsalder

Når kvinner kommer i overgangsalderen, skjer det en drastisk reduksjon i produksjonen av østrogen. Overgangsalderen kan deles inn i perimenopause, når du fortsatt har menstruasjon og er fruktbar, selv om sjansene for graviditet avtar mer og mer, og menopause, når menstruasjonen har sluttet å komme og du ikke lenger kan bli gravid.



Rundt 55+

Etter overgangsalderen

Etter overgangsalderen produserer kroppen fortsatt små mengder østrogen i fettvev og binyrer – om enn svært lite. ♥



Sunne og *syrlige* stengler

Rabarbra kan alt. De er **bra for immunforsvaret ditt**, lette å dyrke og lekre i alt fra kompott til saft og suppe. Altså når de ikke er giftige ... les med her.



Rabarbra er full av gode kostfiber og fungerer i både kaker, saft, kompott og mye annet.

Smaker som ingenting annet

Ingenting annet smaker som rabarbra, men smaken av de lange, røde stilkene kan best beskrives som syrlig med et snev av bitterhet. Smaken skyldes hovedsakelig eplesyre, men rabarbra inneholder også sitronsyre og oksalsyre. Rå rabarbra har nesten ingen smak i seg selv, men hvis du koker den, sprer det seg en umiskjennelig lukt av rabarbra i hele kjøkkenet.

Hvis det er ett sted i kostholdet ditt hvor du må si sukker, ja takk, så er det når du spiser rabarbra. Og vær raus med den! Sukker fungerer som en tryllestav for å forvandle rabarbraens syrlighet til den runde, søtsyrlige smaken som vi elsker de røde stilkene for. Men du kan også søte rabarbraen din med honning eller dadler – prøv for eksempel denne sukkerfrie kompotten:

De fleste tror ...

... at planten med de grønne bladene og de lange, røde stilkene er en frukt. Men rabarbra er faktisk en grønnsak. Misforståelsen skyldes nok at vi oftest bruker rabarbra i søte retter.

Sukkerfri rabarbrakompott

1 GLASS

 **Tilberedningstid:**
30 min.

- 350 g rabarbra
- 150 g steinfrie dadler
- 2 dl vann
- 1 ts vaniljepulver

1. Legg de steinfrie dadlene i bløt i vann i ca. 10-15 minutter.
2. Mens dadlene ligger i bløt, skjærer du rabarbrastilkene i mindre biter.
3. Blend dadler og vann til du har en jevn, litt vannaktig mos.
4. Ha rabarbra, daddelmos og vaniljepulver i en kjele, kok opp og la det småkoke på svak varme i 10-15 minutter.
5. Hell kompotten i et skoldet syltetøyglass. Blend den på forhånd hvis du ønsker en jevnere konsistens. Kompotten holder seg i cirka 2 uker i kjøleskapet.



Tips

Hvor søt kompotten din skal være avhenger i stor grad av stengelsorten og årstiden. Hvis du synes kompotten er for syrlig når du smaker på den, kan du tilsette litt honning til slutt.





Du kan enkelt dyrke din egen rabarbra i kjøkkenhagen.

Kjøp dem på **for-** og **sensommeren** ...

Rabarbra kjøpes fersk når den er i sesong, som vanligvis er fra april til juni og igjen fra august til oktober. De fleste slutter å høste rabarbra rundt sankthans, ettersom stilkene på våren og forsommeren anses som de mest smakfulle. Du kan kjøpe ferske rabarbrastilker i matbutikker og grønnsaksforretninger.

... eller **dyrk dem selv**

Du kan også kjøpe planter eller frø i hagesentre, slik at du kan dyrke din egen rabarbra. Det er en flerårig krydderurt som kommer tilbake år etter år. Hvis du er nybegynner eller litt overveldet av hagearbeid, vil du bli glad for å vite at rabarbra er en av de minst krevende hageplantene og har en høy avkastning.

10 gode **råd** til rabarbra i hagen

- 1** Rabarbra kan plantes både som frø og som plante. Fra frø tar det imidlertid ofte flere år før du får en avling.
- 2** Rabarbra kan plantes om høsten og tidlig på våren. Gi planten en solrik og vindstille plassering. Vann godt når den er plantet – og gjødsle hver vår.
- 3** Sørg for at jorden er dyp, rik og næringsrik, og fjern alt flerårig ugress.
- 4** Husk å holde god avstand mellom plantene etter hvert som de vokser seg store.
- 5** Rabarbraen din trenger ikke pollinering, men den kan produsere en veldig høy blomsterstand. Selv om blomsterstanden er dekorativ, bør du klippe den av, da den bruker mye av plantens ressurser.
- 6** Om vinteren forsvinner toppen av plantene og etterlater bare en knoll. Få knollene til å spire raskere ved å dekke dem med glassklokker, slik at du kan høste tidligere.
- 7** Når du høster, må du huske å trekke opp en stilk om gangen. Du må trekke stilkene fremover for
- å kutte dem, for det er viktig at du får med deg hælen – bunnen av stilken. Hvis du ikke får den med, risikerer du at stilken som blir igjen, kan råtne og skade planten.
- 8** Unngå høsting i plantens første år.
- 9** Du kan høste første gang fra april/mai og frem til sankthans, deretter bør planten få en pause, før du kan høste igjen på sensommeren.
- 10** Høst aldri mer enn en fjerdedel om gangen, og høst alltid de eldste og ytterste stenglene først.



En gammel **legeplante**

Rabarbra har i uminnelige tider blitt brukt som medisinplante mot sårheling, kramper, smerter, insektstikk og fordøyelsesproblemer, og roten har blitt brukt som avføringsmiddel. I dag spises rabarbra mest for nytelsens skyld. Det er imidlertid bare stilkene som er sunne og spiselige. De grønne rabarbrabladene er giftige og bør ikke spises, verken rå eller kokte. Det samme gjelder plantens blomster.

Selv om rabarbra inneholder en god del vann, er det også rikelig med vitaminer og mineraler å glede seg over. Her kan du se hva de røde stilkene kan gjøre for kroppen din:



Fordøyelse og metthetsfølelse

Rabarbra er en kilde til kostfiber, som gjør kroppen mett og holder fordøyelsen i gang.



Immunforsvaret

Stilkene har et høyt innhold av vitamin C, som styrker immunforsvaret. Vær imidlertid oppmerksom på at noen av vitaminene forsvinner når de kokes.



Skjelettet

Stenglene er også en god kilde til mineralet kalsium, som styrker skjelettet.



Blodtrykk

Rabarbra er rik på mineraler som kalium og mangan, som styrker blodsirkulasjonen og kan senke blodtrykket.



Kaloriinntak

Stilkene inneholder mest vann og har derfor et svært lavt energiinnhold, noe som betyr svært få kalorier.

Skjær rabarbraen i terninger før frysing for å unngå at den klumper seg.



Oppbevar på kjøøl eller frys

Oppbevar dem tørt og kjølig i kjøleskapet. Hvis du pakker dem riktig, holder de seg i to uker.

Samle rabarbraen i bunter, og pakk dem ikke for tett inn i folie. Folien hindrer dem i å tørke ut, men samtidig må etylenet (en type gass som stimulerer modningen) i rabarbraen dampe av – ellers blir de myke.

Du kan også fint fryse rabarbra. Skjær den ferske rabarbraen i mindre biter, legg dem på et brett med bakepapir og sett det i fryseren. Når bitene er frosset, kan du helle dem over i en beholder. Dette vil forhindre at bitene fryser sammen til én stor bit. Du kan blanchere dem først, men husk å tørke dem før du fryser dem ned.

La favorittgryten stå i skapet ...

... når du koker rabarbra. Oksalsyren som finnes i rabarbra er så sterk at den løser opp jernet i jern- og aluminiumsgryter. Bruk derfor en emaljert gryte når du koker rabarbra. Du kan også tilberede rabarbraen i mikrobølgeovnen.

Slik bruker du rabarbra i kjøkkenet

Kompott

Lager du en hjemmelaget rabarbrakompott, har du et deilig søtsyrlig tilskudd til en lang rekke desserter og retter. For eksempel i en lagkake, trifli, på havregrøt eller som en chutney til varme retter. Chutney er kompottens litt sterkere søster.



Dessert

Rabarbra-trifle er en perfekt vårdessert som også er relativt enkel fordi du bare legger kompott, smuldre og vaniljekrem i et glass. Et alternativ er rabarbra-pannacotta, der du toppe den italienske vaniljekremen med syltet rabarbra.



Kake

Rabarbra er nesten som skapt for kaker. Prøv en klassisk rabarbrakake – gjerne med marsipan – som minner om en eplepai. Bløtkake med kompott eller rabarbramuffins er også en hit.

Is

Rabarbra i iskrem gir en forfriskende syrlighet sammen med kremen. Det er enkelt. Hvis du allerede har laget en rabarbra-kompott, er det bare å blande den med parfaiten og kjøre den gjennom iskremmaskinen.



Syltetøy

Du lager rabarbrasyltetøy på samme måte som annet syltetøy. Men tenk utenfor boksen og prøv å tilsette stjerneanis eller litt chili i blandingen.



Saft

Et glass iskald rabarbra-saft på terrassen så snart solen varmer – uhm! Saften lager du ved å koke stilkene sammen med vann, sukker og vanilje, sile saften og helle den på en ren, skoldet flaske. Du kan også ta ut litt av saften og koke den inn til en rabarbrasirup, som smaker godt på iskrem og skyr.

Grøt

Rabarbragrøt med fløte – eller bare rabarbragrøt. Lag rabarbragrøten alene eller med jordbær og andre bær. Men server den gjerne med et meieriprodukt, da syrligheten i kombinasjon med meieriproduktet gir himmelske munnfuller.

Smoothie

Rabarbrakompott er også perfekt i smoothies, sammen med andre bær og en banan for å tilføre sødme og kremethet.



Varme retter

Bakt rabarbra er et deilig tilbehør til varme retter og grillmat, men kan også brukes på ostebrettet med kjøttpålegg og i stedet for kompott. Rabarbrabitene bakes i ovnen med for eksempel sukker og vanilje, og de kan også brukes i en rett med for eksempel kylling og løk.

Syltet

Rabarbra er lett å sylte, og gir smak til både søte og salte retter. Syltet rabarbra beholder også litt sprøhet. Prøv det på vaniljeis, grøt, skyr, i salat eller som tilbehør til grillmat og varme retter. ♥

Endelig
sommer!

Ut under åpen himmel



Ta med deg treningen utendørs og få det bedre i kropp og sinn. Det er mye mer å gjøre utendørs enn bare en klassisk løpetur eller sykkeltur, for **naturen har alt treningsutstyret du trenger – fra benker og bakker til svingete skogsstier og vakre parker.** Kom i gang med å trene i det grønne her.

Gratis trening i verdens største treningssenter, som alltid er åpent. Det høres nesten for godt ut til å være sant, men krever faktisk bare at du går ut døra. Under åpen himmel finner du absolutt alt du trenger for å få opp pulsen og stresse ned. Bølgende landskap, kupert terreng, sand, vann, benker, trapper, vakre parker, botaniske hager og store, åpne vidder. Naturen ligger der og bare venter på å bli brukt, og som takk får du en hel rekke kjærkomne helsegevinster.

En amerikansk undersøkelse viser at så lite som 10 minutter i grønne omgivelser er nok til å løfte humøret, senke blodtrykket og generelt dempe følelsen av stress. Mange lignende studier framhever også naturens evne til å skape mental ro, men det er ikke den eneste positive effekten for hjernen. Den mentale ladingen ute i det grønne styrker nemlig også hukommelsen og skjerper oppmerksomheten, mener eksperter.

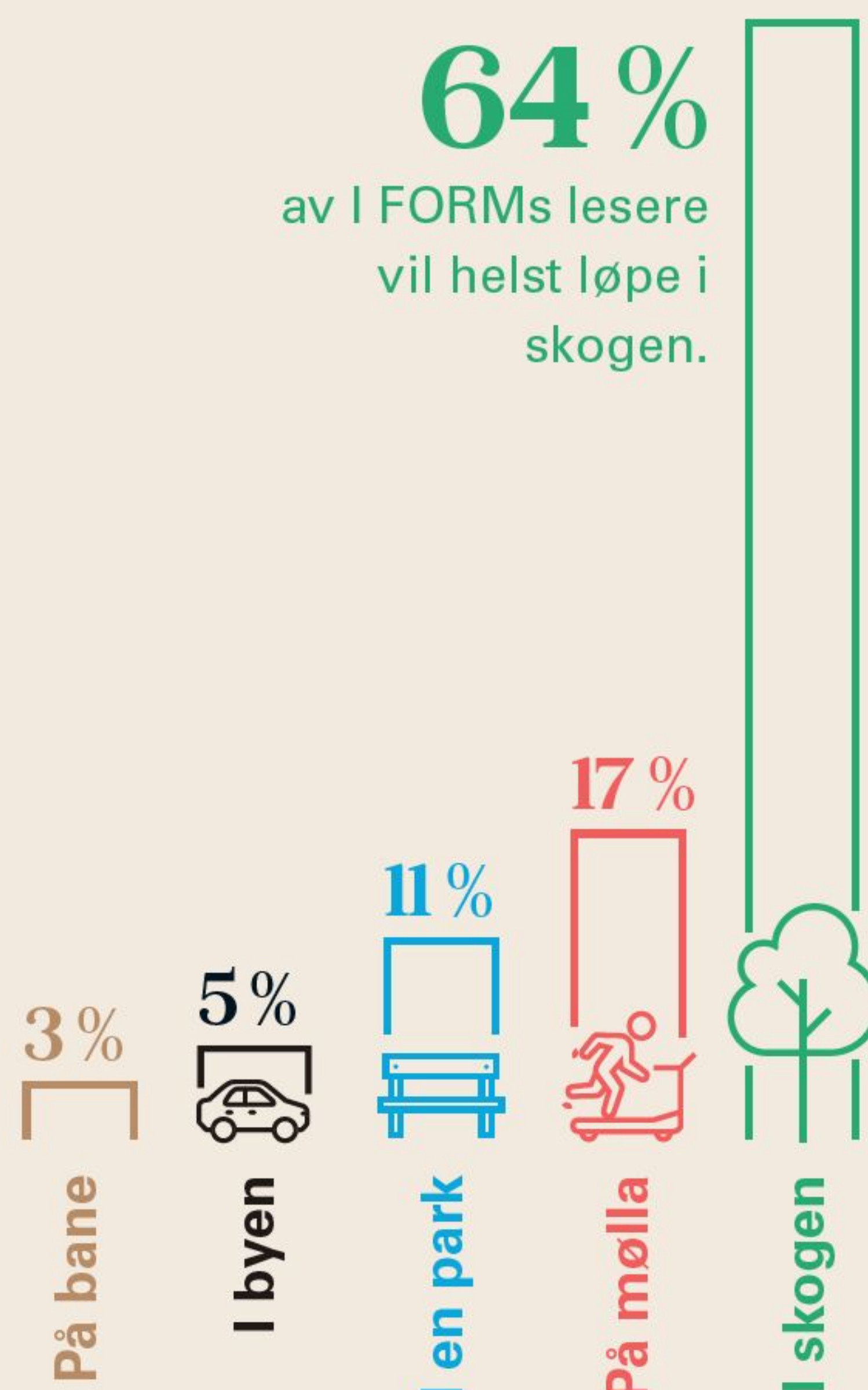
Og det er ikke bare hjernen som har nytte av naturen, men hele kroppen. Det reduserer risikoen for å bli utsatt for bakterier og virus som medlemmene på treningssentre og i idrettsforeninger har med seg. I tillegg får du masse flott dagslys og D-vitamin når du svetter ute i stedet for inne i sommerhalvåret. Men det viktigste er at de grønne omgivelsene styrker helsen så til de grader at du faktisk lever lenger.

En stor undersøkelse fra Verdens helseorganisasjon viser blant annet at risikoen for tidlig død – det vil si før gjennomsnittsalderen – er lavere hvis du har god tilgang til grøntområder der du bor.



Leserne foretrekker skogen

Flere enn fire av fem vil heller løpe ute enn på treningssenteret, og skogen er en klar favoritt. Det viser en rundspørring blant I FORM-leserne, som har svart på spørsmålet: Hvor foretrekker du å løpe?



En ting er alle helsegevinstene du høster ved å svette utendørs – noe annet er at du også kan løfte treningen til nye høyder. Som løper kan du for eksempel ha nytte av å løpe i terreng hvor sølepytter, ujevnt underlag og bratte bakker automatisk utfordrer teknikken. Samtidig blir du sterkere i ankler og fotledd, og belastningen på muskler og ledd blir i det hele tatt en god del mer variert enn på flatt underlag som for eksempel en tredemølle.

Ny energi til øverste etasje

Det skjer også noe i topplokket når du kommer ut. Plutselig får du frisk luft, det er høyt under «taket», og du kan variere treningen på en helt ny måte. Det styrker motivasjonen og øker lysten til å komme seg ut døra. En rekke studier viser nettopp at de som trener ute nyter aktiviteten gjennomgående mer enn dem som trener inne.

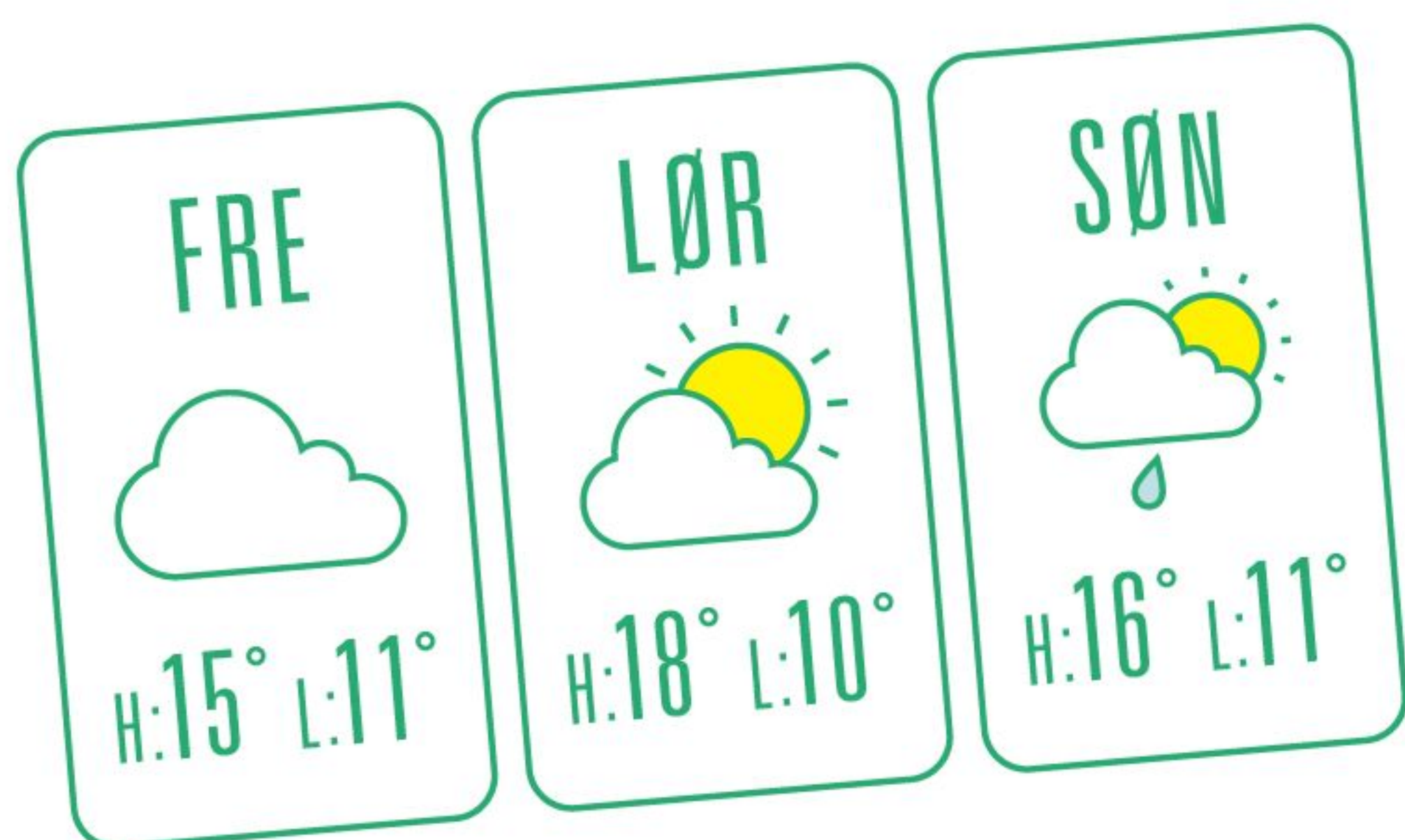
Når du først spretter rundt på benker og i trapper, eller suser rundt på snirklete stier, kan du attpåtil glede deg over at utetreningen også er mer miljøvennlig. Du behøver ikke å starte bilen for å komme deg til senteret, og det trengs verken strøm til apparater, lys eller ventilasjon.

Det er altså mange grunner til å bruke det enorme gratis utendørs treningssenteret. Hvis du tenner på ideen, får du på de neste sidene en rekke gode tips om hvordan du får en virkelig flott økt der ute.

13 tips

får deg ut døren og i gang med treningen i det grønne.

13 tips til trening i det grønne



1 Sjekk været

Værmeldingen er din venn når du planlegger dagens treningsøkt, for alt er mye hyggeligere når du er riktig kledd for vind og vær. Kanskje du vet med deg selv at du virkelig hater regn? Sjekk langtidsvarselet og plott inn treningsøktene når det er størst sjanse for oppholdsvær.

2 Dropp unnskyldningene

«Det er kaldt/regner/blåser, jeg mangler utstyret, det er lang vei til parken/skogen, og jeg løper alltid saktere ute enn inne.» Det er ikke vanskelig å finne unnskyldninger for å bli inne, så det er egentlig bare et spørsmål om å utrydde dem én etter én, slik at utetreningen blir en vane du ikke kan klare deg uten.

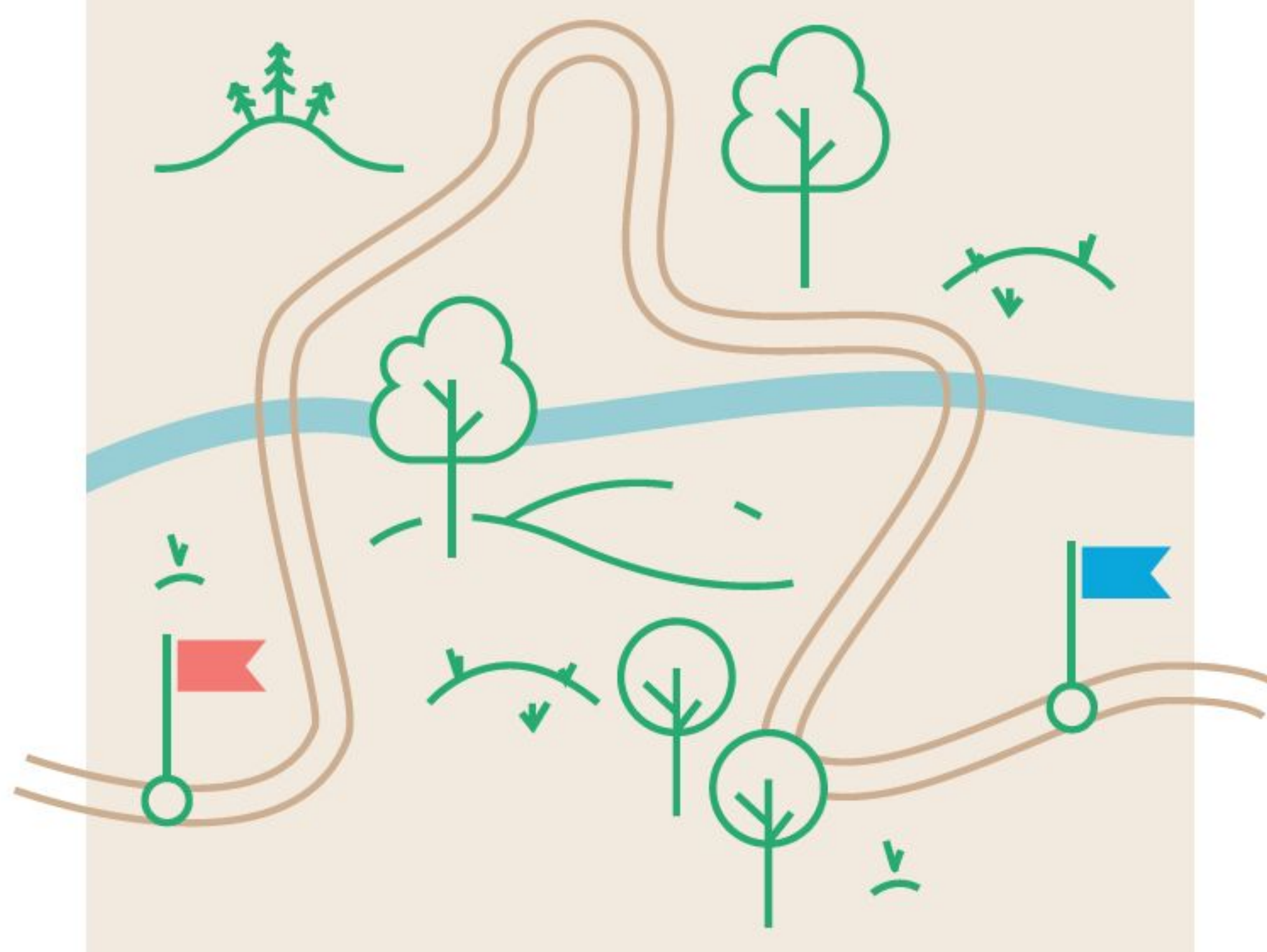
Råd: Kjøp et godt sett med vind- og vannavvisende treningsklær. Surf litt på nettet for å finne styrkeøvelser som ikke krever utstyr. Bruk nærmeste park på hverdagene, og legg av gårde på lengre turer i skog og mark i helgen. Sist, men ikke minst: Glem alt om løpetider, og fokuser på pusten og de flotte omgivelsene.

3 Prøv terrengløp

Du finner ikke en morsommere og mer utfordrende løpebane enn snirklete skogsstier. Terrengløping er en blanding av lek og eventyr, og kjempefin variasjon til de vanlige treningsøktene. Det ujevne underlaget styrker teknikken ved at det blant annet tvinger deg til å stramme kjernen, ta kortere skritt og la foten treffe bakken i kortere tid enn ellers. Du får også en slags naturlig intervalltrening underveis, ettersom bakker og hindringer får opp pulsen med jevne mellomrom. Som en bonus forsvinner alle tanker om jobbstress og alt som skal gjøres hjemme når du durer rundt i skogen og bare konsentrerer deg om neste hump i veien.

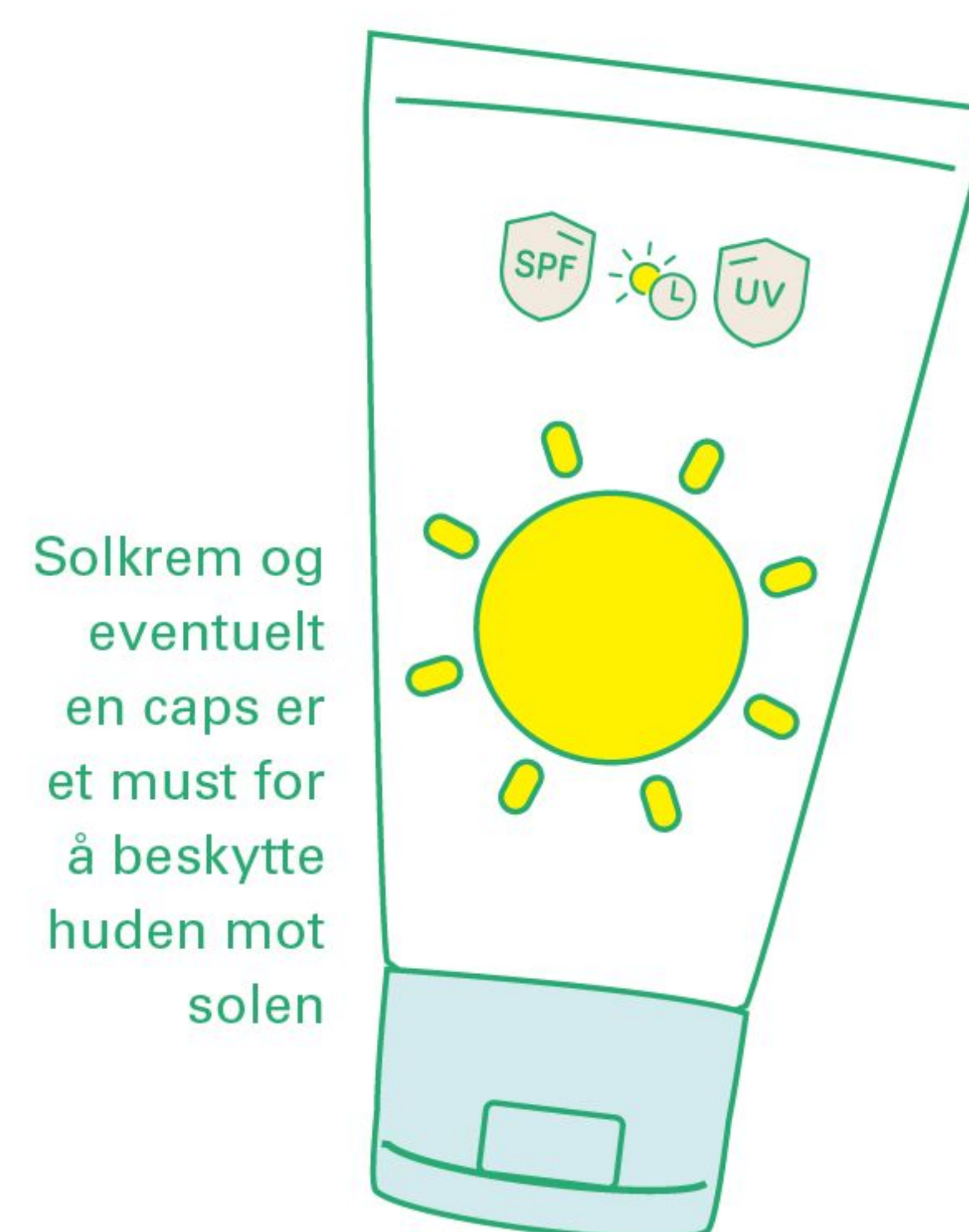
3 gode råd til terrengløp

- Du får størst utbytte av turen hvis du følger smale stier der du må hoppe over trerøtter og gjørmehull, og bøye deg for å unngå lavt-hengende greiner.
- Risikoen for å vrikke foten er litt høyere i skogen, så ta korte skritt og stopp litt opp når du møter større hindringer.
- Et par terrengsko kan være en god investering. De er ekstra slitesterke og har en grov såle som gir godt feste på glatt underlag.



4 Dyrk fellesskapet

Naturen krever ikke noe medlemskort, og det gir deg en mulighet til å gjøre en treningsavtale med hvem som helst. En makker er en genial motivasjonsfaktor som øker sjansen for at du kommer deg ut døra og presser deg til å yte litt ekstra. I tillegg vet kanskje den andre om noen nye grønne områder som passer perfekt til trening.



5 Beskytt huden din

Det er deilig med litt sol når du trener, men allerede i de tidlige vårmånedene er det viktig å være oppmerksom på skadelige UV-stråler. Husk å smøre deg med solkrem cirka 20 minutter før du går ut, og bruk gjerne en vannfast solkrem som ikke renner av så lett når du svetter. Midt på sommeren er det veldig lurt å trene om morgenen eller når det går mot kveld, når sola er mindre skadelig. Eventuelt kan du gjøre øvelser i skyggen.

6 Gjør styrketrening på løperuten

Løping er bra for både kropp og sjel, men hvis det er den eneste treningsformen du driver med, risikerer du for det første belastningsskader ved at du bruker de samme musklene og senene om og om igjen. For det andre går du glipp av den komplette treningspakka.

Fordelene ved kondisjonstrening er spesielt et sterkt hjerte- og karsystem og bedre kondisjon. Men ved å kombinere med styrketrening, bygger du også muskelmasse, forebygger skader og blir rett og slett en bedre løper. Når du løper ute, er det smart å lure inn

noen styrkeøvelser underveis. Bruk ting du møter på din vei, som trestammer, trapper og benker. Legg gjerne inn øvelsene på den siste halvdel av turen, slik at du er gjennomvarm før du gjør dem.



Liker du ...

... ikke løping, kan du også trene styrke på gåturen.



Planken med skulderklapp

Stå i planken på strake armer. Løft vekselvis høyre og venstre hånd opp til motsatt skulder i et kontrollert tempo.



Utfall

Stå oppreist og ta et stort skritt framover med det ene beinet, samtidig som du senker det bakerste kneet ned mot bakken. Tråkk godt fra med fremste bein, og gå tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med det andre beinet foran.

Triceps-dips på benk

Sett hendene (i skulderbreddeavstand) på benken – fingrene skal peke framover. Sett føttene i bakken et godt stykke foran deg. Senk baken langsomt ned mot bakken til albuen er i omtrent 90-graders vinkel. Press deg opp igjen med armene.



Totrinsspurt i trapper

Løp opp hvert annet trinn så fort du bare kan. Bruk armene eksplosivt, og pass på at du holder overkroppen oppreist hele tiden. Gå stille og rolig ned igjen.





Trappen ...

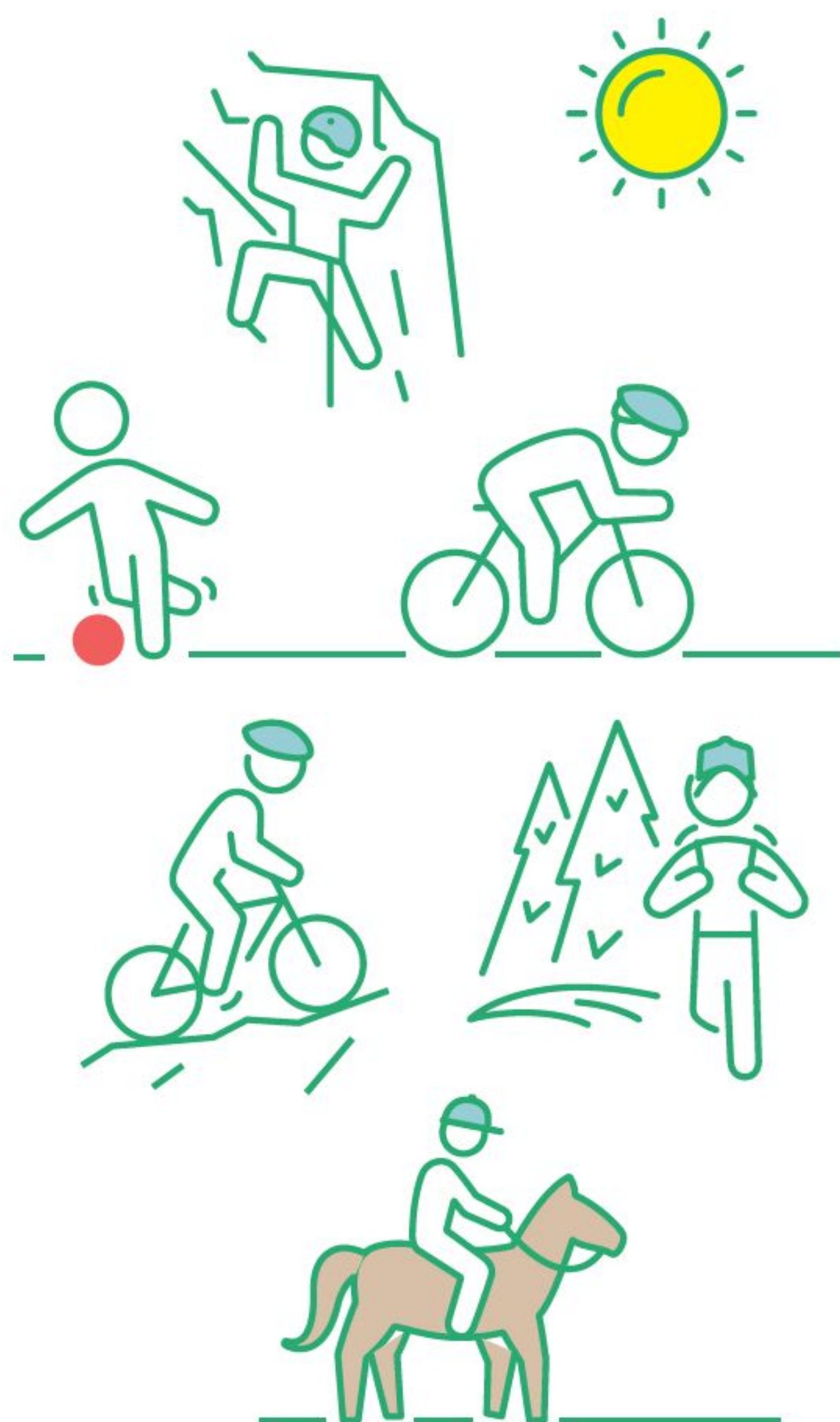
... er et perfekt sted til øvelser. Finn inspirasjon på iform.nu/trappetrening

7 Gå på oppdagelse

Når du trener ute i det fri, har du hele verden som treningssenter! Skoger, vann, parker, naturlekeplasser, strender og alt av plener – det gjelder bare å utforske nye, spennende løperuter og steder med morsomme treningsfasiliteter. Hvis du går på oppdagelsesferd i nærmiljøet med treningsbrillene på, vil du fort oppdage alle de lange trappene, snirklete stiene og monumentene som med bare bitte litt fantasi kan omdannes til svettedryppende treningsutstyr.

8 Nyt utsikten

Selv om treningen kanskje krever fullt fokus, så husk å se opp av og til for å nyte de flotte omgivelsene. Det er det som kan lokke deg ut igjen. Du kan også prioritere å bruke 10 minutter på slutten av økten til å sitte i gresset og få ned pulsen, mens du tar inn naturens dufter og lyder.

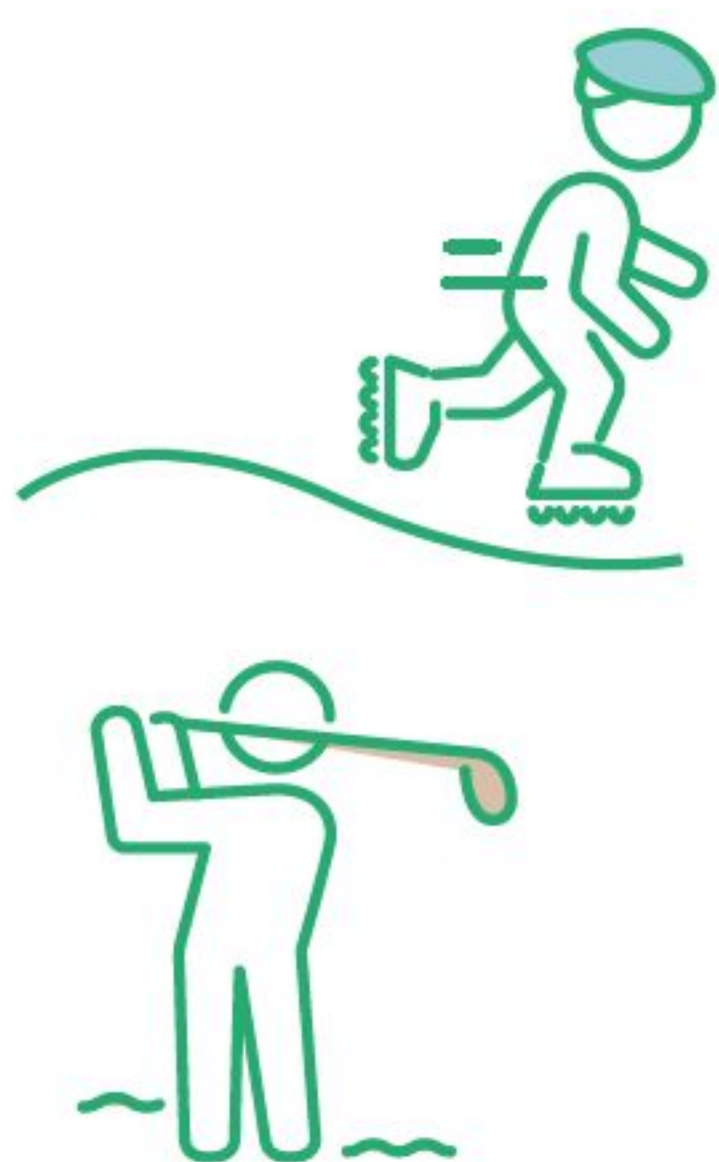


9 Prøv noe nytt av og til

På ukedagene er det ofte lettest å ta en løpetur eller gjøre øvelser i nærmeste grøntområde eller park. Men hvis du har bedre tid, for eksempel i helgene, finnes det et vell av morsomme muligheter til å svette i det fri. Mange idrettsgrener er det vanskelig å presse inn på en vanlig tirsdag, så planlegg lengre framover og legg inn en ny aktivitet en helg eller to i måneden. Det gir morsom variasjon og hvem vet – kanskje du finner en ny favorittaktivitet?

Verdt et forsøk

- **Terrengsykling**
- **Klatring**
- **Fotball (fitness)**
- **Fotturer**
- **Golf**
- **Rulleskøyter**
- **Landeveissykling**
- **Ridning**



10 Utnytt teknologien

Utvalget av smartklokker, apper og andre enheter som kan spore bevegelsene dine, er enormt, og det er med god grunn, for det er motiverende å følge med på de daglige aktivitetene og prøve å nå bestemte mål. Studier har til og med vist at hvis du kan følge med på hvor mange skritt du tar, har du en tendens til å gå mer.

Mange streber etter de berømmelige daglige 10.000 skrittene, og det er et fornuftig mål for å holde seg frisk og rask. Spesielt hvis du sørger for å sette opp farta litt underveis eller gir på litt ekstra i noen bakker, slik at du blir ordentlig andpusten.

Så bruk skritteller – eller en app på telefonen – neste gang du skal ut på tur i det grønne. Det ender garantert med at du går lenger enn du først hadde ment.



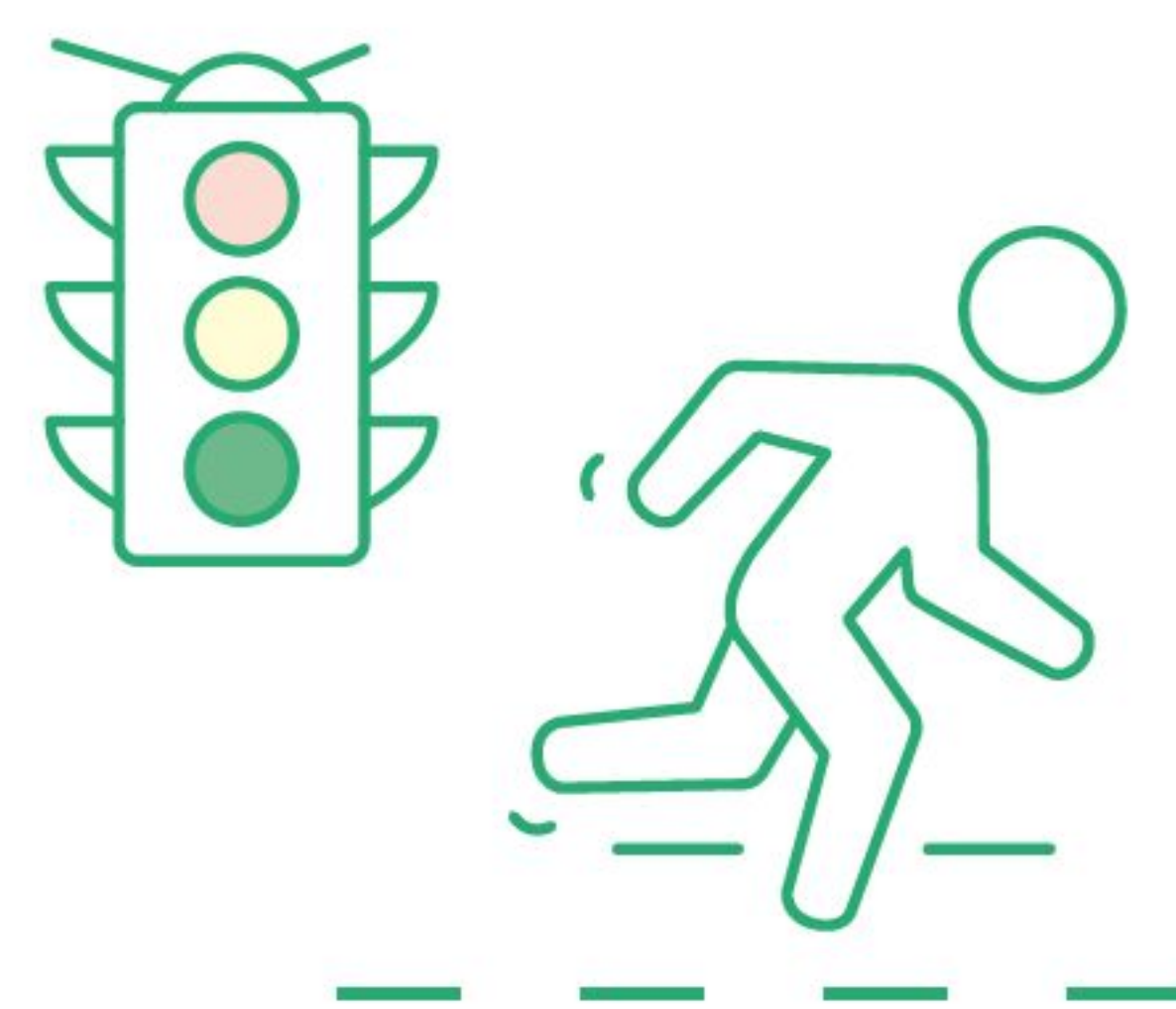
Få hjelp på mobilen

Du kan for eksempel bruke gratisappen STRAVA, som forteller hvor langt og hvor fort du løper, sykler, går på ski eller noe annet. Appen varsler deg for eksempel for hver kilometer.

Du kan også enkelt måle opp gå- eller løperutene dine med I FORMs ruteplanlegger på iform.nu/ruteplanlegger.

11 Styrk balansen

Man skal ikke undervurdere betydningen av å ha god balanse. Det gir blant annet en flott holdning, mindre risiko for å synke sammen, samt bedre stabilitet så du lettere unngår skader. I naturen har du mange muligheter til å trene balansen, så det er bare å utnytte dem. Gå for eksempel «på line» på en trestamme i skogen eller en bom på en lekeplass, eller hopp fra stein til stein langs vannet.



12 Tren til og fra jobb

Vi må jo (vanligvis) ut for å komme oss til jobb, så et godt tips er å stå opp en halvtime tidligere og bruke turen til jobb til å gjøre unna dagens treningsøkt. Det spiller ingen rolle om du løper, sykler eller går fort, men prøv å planlegge litt for å legge ruta gjennom flest mulig grønne områder og slippe unna trafikk. Hvis du tar med rene klær og et håndkle til jobben dagen før, er det bare å ta en rask dusj når du er framme. Er det ikke noen dusj der du jobber, kan du trene på veien hjem.

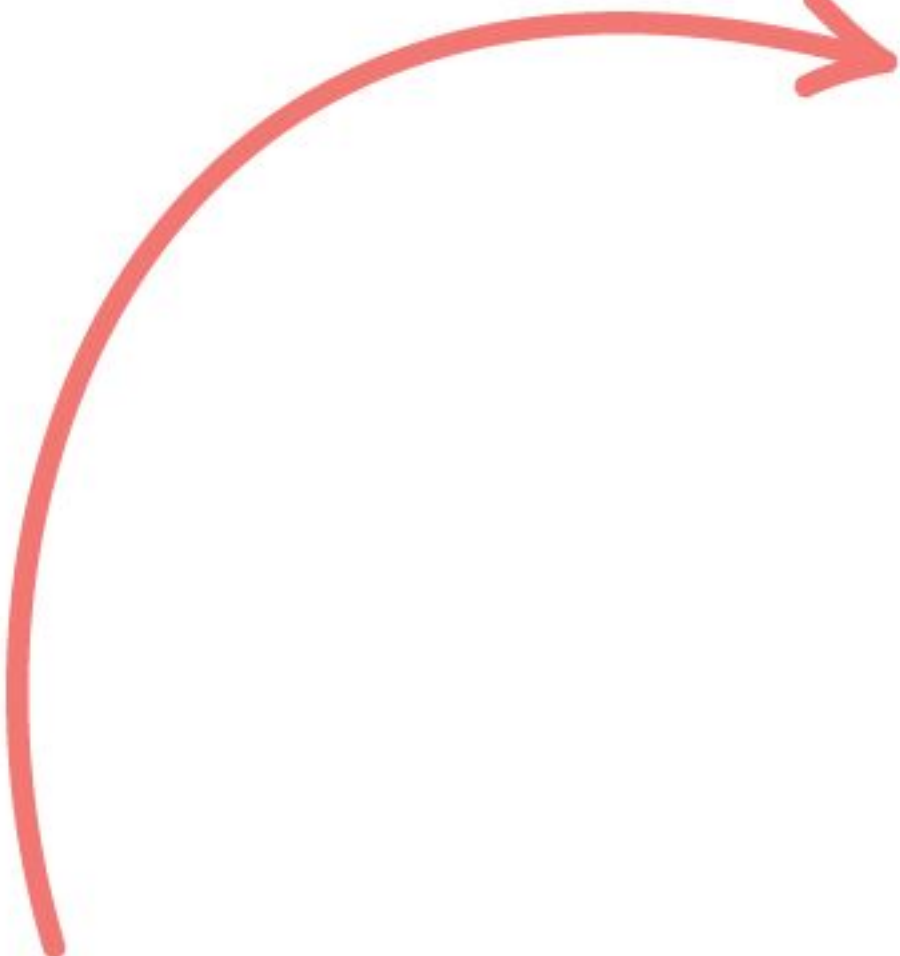
13 Få opp pulsen i vannet

Det er ikke bare på landjorda du kan trene effektivt. Ute på havet åpner det seg en helt ny verden av treningsmuligheter, hvor bølgemotstanden får fart på forbrenningen og setter musklene på prøve. Du kan for eksempel prøve havsvømming eller stand up-padling, stå på vannski og/eller padle kajakk eller kano. ♥

Hold hjernen ung

Hele
livet





Når vi blir eldre, krymper hjernen og hukommelsen blir dårligere. Men det er faktisk ting du kan gjøre for å holde hjernen frisk. **Her får du sju tips fra hjerneforskeren.**

Etter hvert som tiden går, skjer det mange ting med hjernen. Den krymper, kommunikasjonen mellom hjernecellene blir langsommere, og hukommelsen blir dårligere. De fleste av oss ønsker derimot å holde hjernen skarp og ung så lenge som mulig, og unngå demens og Alzheimers senere i livet.

Den oppmuntrende nyheten er at du kan gjøre en stor forskjell for hjernen din. Livsstil spiller nemlig en stor rolle for hvor raskt hjernen din eldes. Faktisk viser en studie at 40 prosent av alle demenstilfeller kan forebygges eller utsettes ved å forbedre livsstilen. Tidligere trodde hjerneforskere at vi mennesker blir født med et visst antall hjerneceller som dør når vi blir eldre. Men nå vet forskerne at mennesker danner nye hjerneceller gjennom hele livet. Ikke bare det, det er mye du kan gjøre selv, for å stimulere hjernen din til å produsere flere hjerneceller.

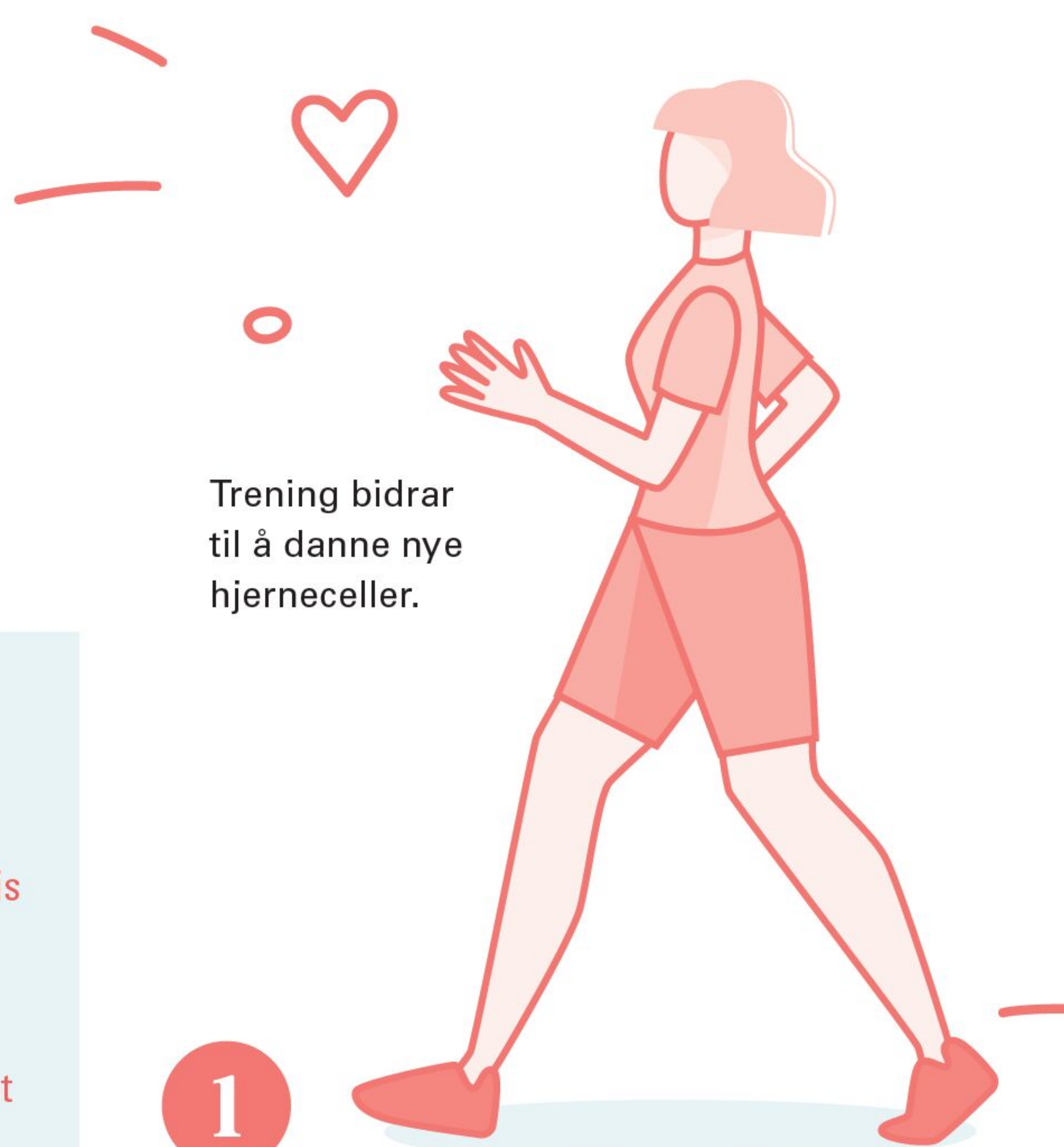
Her er hjerneforsker Jon Sigurd Wegeners beste råd for å holde hjernen i toppform.

Visste du at ...

... det finnes såkalte **superagers**? Dette er mennesker over 80 år hvis hjerner ikke påvirkes på samme måte som andre når de eldes. De husker bedre enn gjennomsnittet for sin alder, og hjernen deres krymper ikke like mye. Når hjerneforskere skanner dem, ser hjernen deres ut til å være 30 år yngre enn den er. Det forskes mye på dette fenomenet, men til nå har det ikke vært mulig å si nøyaktig hva det er som gjør at noen eldre mennesker har de kognitive funksjonene til en 30-40-åring; sannsynligvis er det delvis genetisk betinget, men livsstilen spiller også en stor rolle for hvordan hjernen endrer seg med alderen. En av de tingene forskerne har lagt merke til med superagers, er at de ofte er svært sosiale – i tillegg til at de er fysisk aktive og har ulike hobbyer. En studie har vist at 40 prosent av demenstilfellene kan forebygges ved å være fysisk og sosialt aktiv.

Kilder: Carl-Johan Boraxbekk, professor i nevrologi, Københavns Universitet, & Naiara Demnitz, postdoc i kognitiv nevrovitenskap om aldring, Det Danske Forskningscenter for Magnetisk Resonans.

Trening bidrar til å danne nye hjerneceller.



1 En **aktiv** kropp er bensin for hjernen

Trening er ekstremt viktig for hjernen. Det er faktisk bevist at mennesker som er fysisk aktive, bevarer hjernestrukturen og evnen til å tenke klart bedre når de blir eldre.

Når du trener, er hjernen din bedre i stand til å holde liv i de hjernecellene du allerede har. Men trening får også hjernen til å danne nye hjerneceller. Dette påvirker blant annet hvor godt du husker.

– Å få opp pulsen minst én gang om dagen vil ha en god effekt på hjernen din, forklarer hjerneforsker Jon Sigurd Wegener.

Regelmessig mosjon er viktig fordi trening forbedrer blodtilførselen til hjernen, slik at den får oksygen og næringsstoffer. Spesielt trening der du er aktiv over lengre tid og blir andpusten, utgjør en stor forskjell.

Gåturer satte gang i hjernen

En studie i Storbritannia undersøkte to grupper eldre. Den ene gruppen gikk regelmessige turer, mens den andre gruppen ikke gjorde det. Etter ett år hadde de eldre som gikk mindre tilbakegang i hippocampus enn de i kontrollgruppen. Hippocampus er hjernens hukommelsessenter og et av de første områdene som rammes ved Alzheimers sykdom.



Dyrk
mindfulness
med I FORM på
iform.nu/mindfulness



2

Flytt oppmerksomhet innover

Det er sikkert ikke nytt for deg at stress er usunt. Men nå finnes det enda en grunn til å unngå stress. Stress, eller rettere sagt hormonet kortisol som kroppen produserer i stressende situasjoner, er skadelig for hjernen. Hormonet gjør det vanskeligere for hjernen å danne nye hjerneceller. Kortisol forsterker også den naturlige prosessen der hjernen forringes med alderen. Mange av de tingene som er bra for hjernen, er derfor også ting som senker kortisolnivået.

En annen måte å bekjempe kortisol på er mindfulness. Mindfulness endrer bokstavelig talt hjernens struktur, på en god måte. For når du praktiserer mindfulness, motvirker du den krympingen av hjernen som skjer naturlig når du blir eldre.

– Når vi flytter oppmerksomheten bort fra omgivelsene og inn i vår egen kropp, roer det kroppen. Den økte kroppsbevisstheten som mindfulness kan gi, er gunstig for hjernen og kan faktisk bidra til å motvirke ensomhetsfølelser, sier Jon Sigurd Wegener.

Regelmessig mindfulness kan styrke hukommelsen, oppmerksomheten og konsentrasjonen, og det kan redusere tankespinn. Det demper også aktiviteten i den delen av hjernen der frykt og angst sitter. Så mindfulness kan gjøre deg mindre engstelig og motvirke stressende tanker.

3

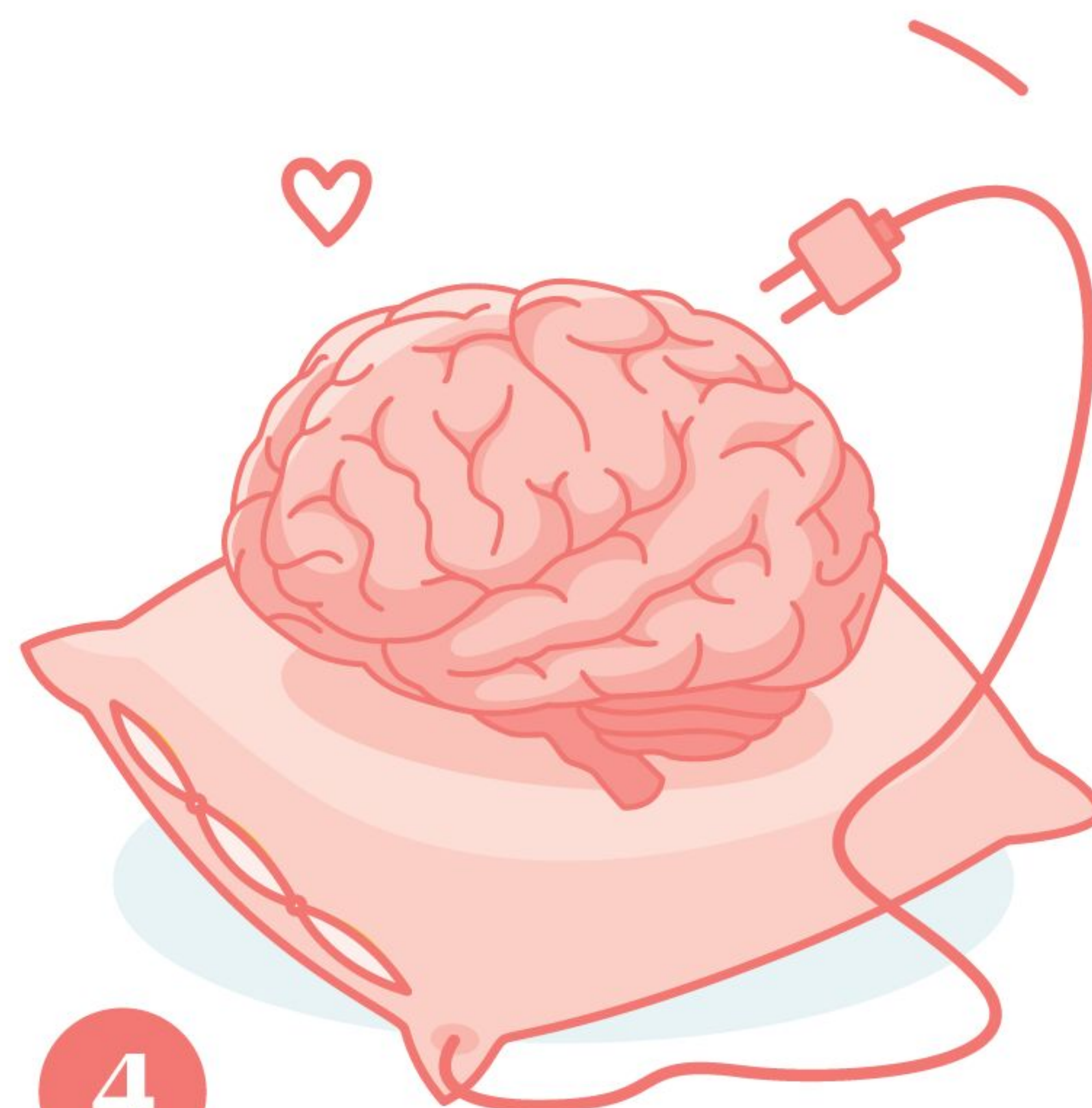
Vær sosial

– Vi mennesker er flokkdyr, sier Jon Sigurd Wegener. Ifølge hjerneforskeren er det å være ensom rett og slett giftig for oss. Ensomhet øker kortisolnivået i kroppen. Dette påvirker hukommelsen, hvor godt og raskt vi kan tenke og hvor godt vi regulerer følelsene våre.

– Det viktigste er å være sammen med noen man har kjent lenge, slik at man får en følelse av å være elsket og forstått. Det er ofte da de fleste kjenner at det senker seg en ro over dem. Det er et tegn på at kortisolnivået synker, sier Jon Sigurd Wegener.

Områdene i hjernen der angst og frykt sitter, blir ekstra aktive når du er ensom. Dette kan føre til at man reagerer sterkere på uskyldige ting og blir mer paranoid.

– Folk trenger sosial kontakt hver eneste dag. Det er sannsynligvis noe av det viktigste av alt, sier Jon Sigurd Wegener.



4

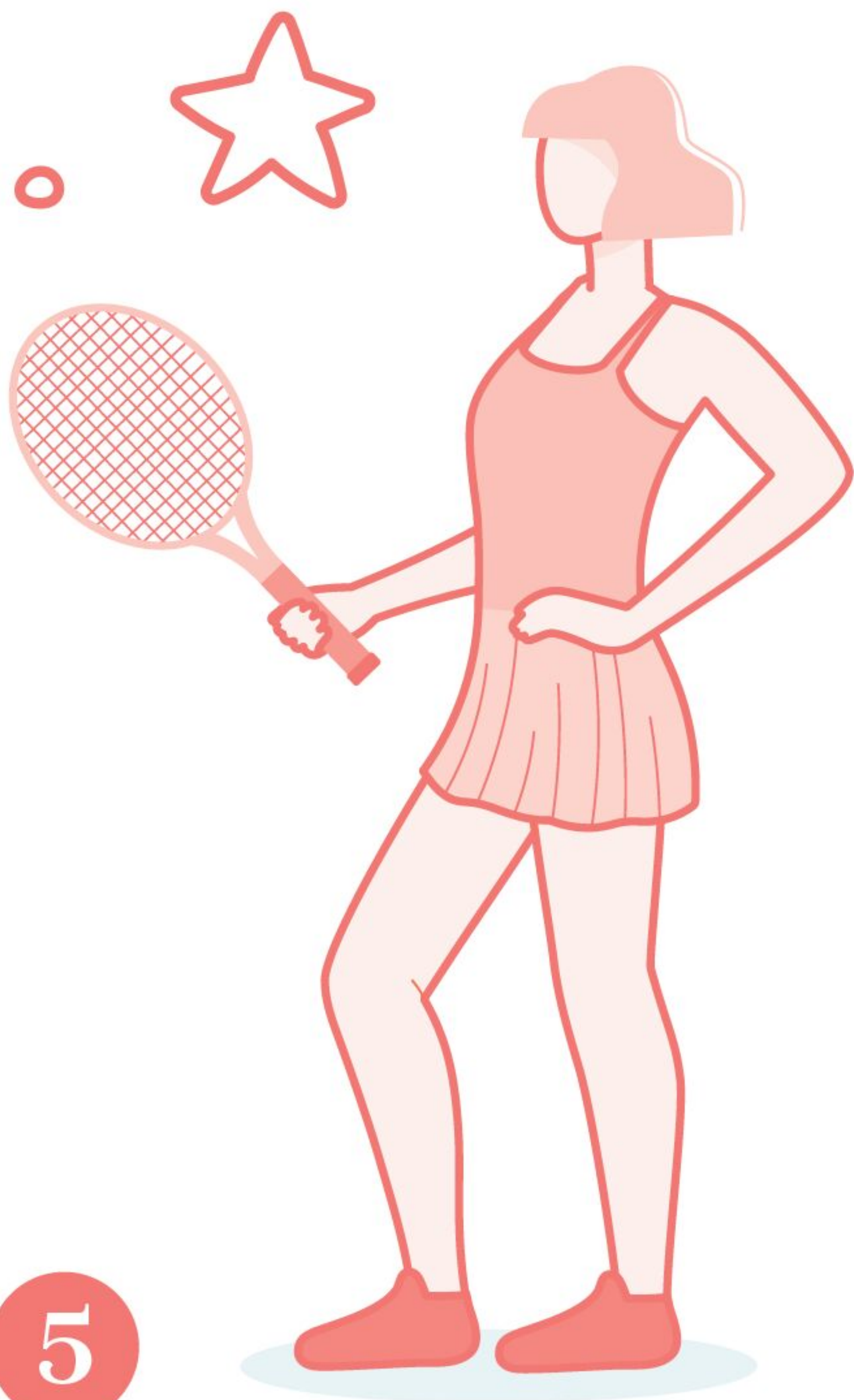
Sov hjernen ren og frisk

Det er nok ingen overraskelse at søvn er viktig for hjernen. Men det du kanskje ikke er klar over, er at søvn faktisk er hjernens «renseprosess».

Når du sover, fjerner den avfallsprodukter i hjernen. Derfor er det viktig å få nok søvn hver natt.

Tips til å sove godt

- Sov nok timer til at du føler deg uthvilt når du våkner.
- Ha en regelmessig søvnrytme: Gå til sengs og stå opp til samme tid hver dag, også i helgene.
- Gå til sengs før midnatt.
- Sov i et kjølig rom.
- Unngå koffein og alkohol i mange timer før leggetid.



5

Gjør noe vanskelig

Når du gjør noe vanskelig, reagerer hjernen ved å styrke forbindelsene. Hjernen utvikler seg mest når den blir utfordret til det ytterste. Noe som er vanskelig for oss, er derfor veldig sunt for oss. Det kan være å lære nye ting, som å spille et instrument eller et nytt språk. Det kan også være gjennom aktiviteter man vanligvis ikke gjør, som å gå i teateret eller spille sjakk.

– Velg aktiviteter som du synes er både vanskelige og litt frustrerende. Det er da hjernen danner nye celler, sier Wegener.

Når du utfordrer deg selv med vanskelige oppgaver, trener du hjernen til å bli bedre til å ta beslutninger og håndtere stress, og du forbedrer hukommelsen.

Tips

Kombiner trening med noe som også er krevende for hjernen. Det vil ha en enda bedre effekt. For eksempel dans eller tennis, der du konsentrerer deg og beveger deg samtidig. Hvis du lytter til en podkast mens du løper, får hjernen også jobbe samtidig som kroppen beveger seg.

6

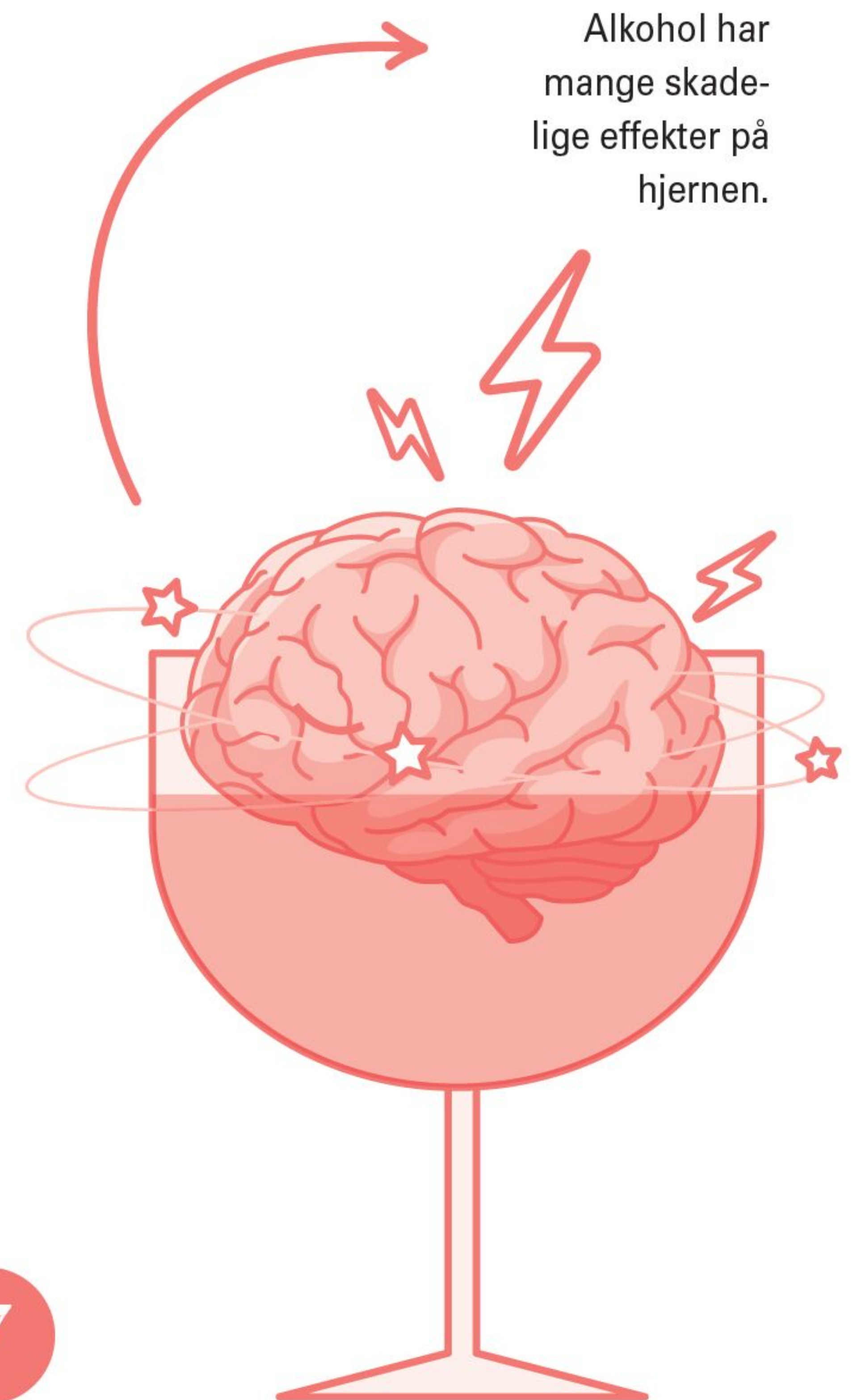
Spis med hjernen

– Det du spiser påvirker hjernekjemien din direkte, sier Jon Sigurd Wegener, som gir følgende råd om den beste næringen til hjernen:

- ➔ **Mat som er rik på antioksidanter, omega-3-fettsyrer** (finnes særlig i fet fisk) **og sunt fett** (som olivenolje og nøtter).
- ➔ **Unngå kaffe med koffein**, fordi det øker stresshormonet kortisol.
- ➔ **Spis matvarer som mørk sjokolade, bananer og grønn te**, som øker dopamin og serotonin, noe som er bra for både humør og motivasjon.

Hjernens plastisitet

For å forstå hvordan vi kan påvirke hjernen, må vi se på hjernens plastisitet. Dette er hjernens evne til å endre seg og skape nye forbindelser. Dette skjer for eksempel når vi lærer nye ting, står overfor nye situasjoner eller kommer oss etter en skade. Plastisitet er en livslang evne som ikke påvirkes av gener eller alder. Plastisitet gjør det mulig å endre hjernestrukturen på en positiv måte. Det betyr at du kan påvirke hjernen din gjennom de valgene du tar.



Alkohol har mange skadelige effekter på hjernen.

7

Trapp ned på alkohol

Det er ikke til å komme utenom: Alkohol er ikke bra for hjernen. Hvis du vil holde hjernen frisk, kan det være lurt å redusere mengden alkohol du drikker.

Jon Sigurd Wegeners anbefaling for hvor mye man bør drikke er klar:

– Ingenting. Vi vet fra forskningen at det ikke er noe bra med alkohol. Det er helt enkelt ikke bra for oss.

Slik påvirker alkohol hjernen

- ➔ Alkohol får hjernen til å krympe og eldes raskere.
- ➔ Øker risikoen for Alzheimers, demens, angst og depresjon.
- ➔ Skader hukommelsen og gjør det vanskeligere for hjernen å danne nye hjerneceller.
- ➔ Ødelegger hjernens naturlige evne til å reparere små skader på hjernen.
- ➔ Øker kortisol og stress. ♥

Små kuler av lykke

Ferske **erter** er synonymt med **sommer** og **sol**. Her har vi puttet massevis av de herlige grønne fiberrike kulene i både risotto og potetsalat og to tilbehør i form av puré og franske erter. Oh la la!

**Potetsalat med
erter, sukkererter,
erteskudd og feta**

Se oppskrift på side 55





Erter française med ristet parmaskinke

Se oppskrift på side 55

Tips

Hvis du vil ha perfekt sprø parmaskinke, kan du steke den separat i hele skiver. La skivene avkjøles litt. Bryt de sprøstekte parmaskinke-skivene i mindre biter og fordel dem i retten like før servering.



Erterisotto med asparges og krydderurter

Se oppskrift på side 55



Tips

Risottoen kan også lages med frosne erter. Legg dem i en liten kjele, hell kokende vann over dem, dekk til og la dem stå i 5 minutter.



Tips

Ertepuré er et klassisk tilbehør til fish and chips, men passer også godt til alle andre typer sjømat. Prøv for eksempel ertepuré til stekte kamskjell.

Ertepuré med cottage cheese

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
15 min.

- 1 løk
- 1 dl vann
- 500 g erter
- 1 dl cottage cheese eller creme fraiche
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- 1 ss sitronsaft

1. Hakk løken, og legg den i en gryte sammen med vann. Bring i kok, og la det småkoke i 2-3 minutter før du tilsetter ertene og lar det koke i ytterligere 2-3 minutter.
2. Tilsett cottage cheese, varm opp, og blend deretter med en stavmikser til du har en kremet erterpuré.
3. Smak til med salt, pepper og sitronsaft – tilsett eventuelt litt finrevet sitronskall fra en økologisk sitron for å gi pureen en ekstra piff.
4. Server pureen varm som tilbehør til middag, eller sett den på kjøll og bruk den som dipp.

Næringsinnhold | per person

Energi: **179 kcal** | Proteiner: **97 g**
Fett: **2 g** | Karbohydrater: **21 g**
Kostfiber: **10 g**





Potetsalat med erter, sukkererter, erteskudd og feta

4 PERS.

Tilberedningstid: 35 min.

- 750 g poteter
- Havsalt
- 200 g erter, friske
- 125 g sukkererter
- 1 liten rødløk
- ½ bunt urter, for eksempel basilikum, dill eller bladpersille
- 100 g erteskudd
- 4 ss pinjekerner
- 50 g fetaost

Dressing:

- 3 ss extra virgin olivenolje
- 1 ss akasiehonning
- 1 ss grov sennep
- ½ økologisk sitron, saften
- Havsalt
- Svart pepper, friskkvernet

- Kok potenene i lettsaltet vann til de er møre. Sett dem til side for å avkjøles.
- Blansjer sukkerertene.
- Skjær de avkjølte potetene og sukkerertene i munnstore stykker.
- Skjær rødløk i tynne strimler, hakk krydderurter, og rist pinjekerner.
- Arranger alle ingredienser i en stor skål, og smuldre over fetaost.
- Pisk sammen dressing, og smak den til med salt, pepper og eventuelt litt friskrevet sitronskall. Vend dressing sammen med salaten, og server straks.

Næringsinnhold | per person

Energi: 359 kcal | Proteiner: 14 g
Fett: 18 g | Karbohydrater: 61 g
Kostfiber: 7 g



Erter française med ristet parmaskinke

4 PERS.

Tilberedningstid: 15 min.

- 50 g parmaskinke
- 1 løk
- 1 ss olivenolje
- 1 fedd hvitløk
- 400 g erter, friske
- 2 ss vann
- Havsalt
- Svart pepper, friskkvernet
- 1 økologisk sitron, saft og skall
- 1 hjertesalat

- Skjær parmaskinke i små terninger, og finhakk løken.
- Rist parmaskinke i olivenolje i en panne ved medium varme. Tilsett løk, og stek til den klar. Tilsett deretter et knust fedd hvitløk, erter og 2 ss vann.
- Varm alt godt opp, og smak til med havsalt, friskkvernet pepper, sitronsalt og litt finrevet sitronskall.
- Anrett ertene med hjertesalat, og server til for eksempel fisk eller kylling.

Næringsinnhold | per person

Energi: 147 kcal | Proteiner: 10 g
Fett: 6 g | Karbohydrater: 19 g
Kostfiber: 10 g



Erterisotto med asparges og krydderurter

4 PERS.

Tilberedningstid: 30 min.

- 2 fedd hvitløk, knust
- 1 løk, finhakk
- 2 ss extra virgin olivenolje
- 350 g risottoris
- 1 liter kylling- eller grønnsaksbuljong
- 1 dl hvitvin, kan erstattes av buljong
- 200 g grønne asparges
- 50 g parmesan
- ½ bunt friske urter, for eksempel dill, basilikum eller bladpersille
- 1 økologisk sitron, saft og skall
- Havsalt
- Svart pepper, friskkvernet
- 300 g friske erter

Topping:

- 4 ss hasselnøtter
- 100 g grønne asparges
- 100 g erter
- Friske krydderurter, for eksempel dill, basilikum eller bladpersille

- Knus hvitløk, og finhakk løken. Stek begge deler lett i en gryte i olivenoljen.
- Tilsett risottoris, 2 dl buljong og hvitvin i gryten, og la det småkoke under omrøring til risen har absorbert væsken. Tilsett fortløpende mer buljong, til risen er mør. Det kan kreve litt mindre eller litt mer buljong enn beskrevet i oppskriften, så det er viktig å sjekke risens konsistens.
- Snitt asparges fint, og ha det i gryten sammen med den siste resten buljong.
- Riv parmesan, og finhakk urtene. Ha også det i gryten.
- Tilsett sitronsalt og revet sitronskall, og smak til med salt og pepper.
- Vend ertene i risottoen rett før servering.
- Server risottoen med en topping av ristede, grovhakkede hasselnøtter og friske krydderurter, samt litt flere erter og blansjerte, finsnittede asparges for ekstra farge. ♥

Næringsinnhold | per person

Energi: 588 kcal | Proteiner: 20 g
Fett: 17 g | Karbohydrater: 94 g
Kostfiber: 12 g



Ny
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



Ta en løpetur og
få yngre hud.
Unnskyld meg!?
Ja, det stemmer
faktisk.



Foryng huden med riktig trening

Du kan bruke penger på serum, kollagentilskudd og avanserte hudbehandlinger, men noe av det beste du kan gjøre for **å holde huden din ung, sunn og smidig, koster ingenting**. Det handler om trening, men ikke nødvendigvis hvilken som helst type trening.

Du skal beskytte huden din mot solen, men utover det er faktisk regelmessig trening det viktigste du kan gjøre for å holde huden din ung og sunn.

Det sier en av de ledende forskerne på området, Mark Tarnopolsky, MSc. D. fra McMaster University i Hamilton i Canada. Han har studert forholdet mellom hud og trening i over 20 år, og i flere studier har han kommet frem til den overraskende konklusjonen at trening ikke bare er bra for blod-omløpet og fettprosenten, men også for huden.

Effekten er først og fremst umiddelbar, for når vi snører på oss joggeskoene og legger ut på en løpetur, øker blodgjennomstrømmingen til alle kroppens celler – inkludert hudcellene. Dette fører med seg oksygen og næringsstoffer og skyller

ut avfallsstoffer. Det er derfor huden vår stråler og vi ser friskere ut etter en løpetur.

Men utover røde kinn i øyeblikket har treningen også en lang rekke langtidseffekter på huden vår. I en bemerkelsesverdig studie fra 2015, publisert i tidsskriftet Ageing Cell, påviste

Tarnopolsky og teamet hans at huden til personer som trente, var betydelig yngre enn hos dem som ikke trente.

30 år yngre hud

I studien stakk

Tarnopolsky og kollegene hans biopsinåler inn i baken

på en stor gruppe forsøkspersoner, hvorav noen trente og andre ikke. De fant ut at de som trente, hadde en betydelig tynnere hudbarriere (det ytre hudlaget) og en betydelig tykkere dermis – det levende, smidige hudlaget – enn de som ikke trente.

40.000

hudceller mister du
hvert minutt



Samtidig så de at hudcellene til de som trente, hadde flere og friskere mitokondrier – også kjent som cellenes energistasjoner. På bakgrunn av dette fant de ut at huden til de som trente, sett fra et cellulært perspektiv og gjennom et mikroskop, var 20-30 år yngre enn huden til de som ikke trente.

– Det var ganske overraskende, men det er nok også viktig å påpeke at fordi hudcellene oppfører seg som om de er mye yngre, er det ikke helt det samme som at huden også ser mye yngre ut hos folk som trener. Den blir muligens litt penere, men den blir helt sikkert sunnere, sier Mark Tarnopolsky.

Det er aldri for sent

Hvis du ikke har brukt treningsklærne dine flittig opp gjennom årene, kan det hende du synes det er litt synd på huden din. Men det er ingen grunn til det, for en fersk studie har vist at du

med litt innsats over en kort periode kan forbedre hudhelsen din ganske betydelig. I studien, som ble publisert i tidsskriftet Scientific Reports i 2023, undersøkte forskerne ansiktshuden til 56 inaktive middelaldrende kvinner. Deretter satte de kvinnene til å trene i 30 minutter to ganger i uken. Den ene halvparten skulle sykle, og den andre halvparten skulle løfte vekter. Etter 16 uker så de på kvinnenes hud igjen og fant at ansiktshuden i begge gruppene var fastere og mer elastisk, dermis var tykkere og genene i huden som produserer kollagen, var mer aktive.

Trening er altså bra for huden, men spiller det noen rolle hvilken type trening du driver med? Resultatene fra den sist nevnte studien kan faktisk tyde på det.

Ikke bare så forskerne at huden ble yngre når kvinnene trente, de så nemlig også at styrketrening hadde en spesielt positiv effekt, og at huden til de kvinnene som styrketrente forbedret seg i en grad som ikke var tilfelle for de som trente på sykkel.

Om dette er grunn nok til å droppe løping eller sykling til fordel for å presse seg under vekten av kettlebells og manualer, er likevel tvilsomt. Tarnopolsky og andre eksperter anbefaler i stedet en kombinasjon av styrke- og kondisjonstrening. Det vil ikke bare

være det beste for huden din, men det vil også styrke sirkulasjonen, skjelettet og musklene, og det er «bivirkninger» som er vel verdt å ta med i beregningen.

Visste du at ...

... at trening ikke bare er foryngende på huden, men også reduserer risikoen for å utvikle psoriasis med 25-30 prosent? Noen få studier har også funnet sammenheng mellom trening og redusert risiko for hudkreft, men det forutsetter at du beskytter deg mot solen når du trener.

Hudens oppbygging

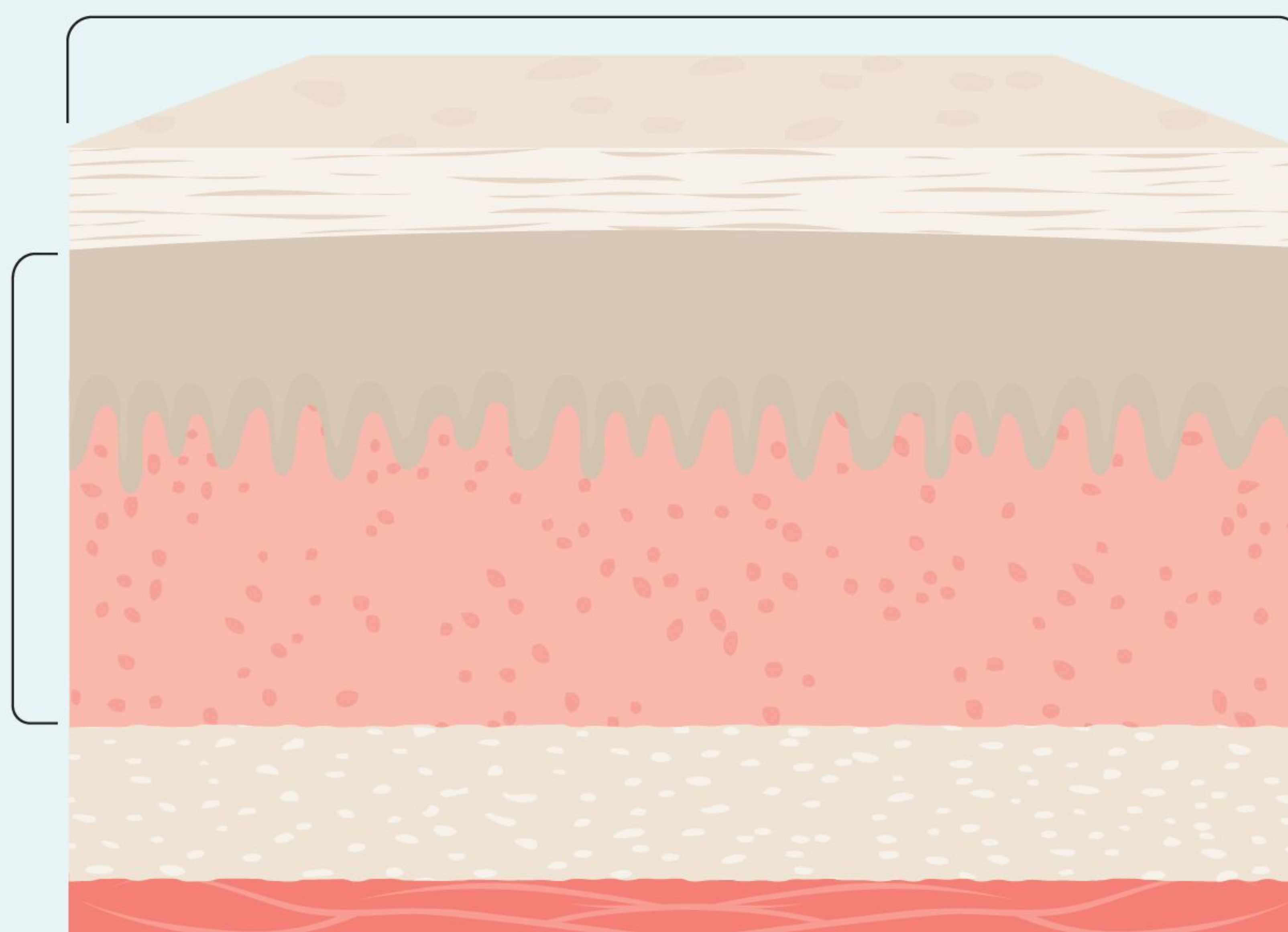
Huden din består av tre lag, dermis, epidermis og subcutis. Dermis i midten utgjør 90 prosent av hudens tykkelse.

Dermis eller lærhuden

- Hudens levende lag, som inneholder bl.a. kollagen, elastiske fibre, hårsekker, svettekjertler og blodkar.
- Forskning har vist at trening gir en tykkere dermis med flere blodkar og flere og mer effektive mitokondrier.
- Trening gir også økt aktivitet i de gener som produserer kollagen.

Epidermis eller overhuden

- Hudens ytterste lag, som danner barrieren mot omgivelsene.
- Ca. 0,1 mm tykk – dog opp mot 1 mm på håndflater og fotsåler.
- Forskning har vist at overhuden er tynnere hos folk som trener.
- Det betyr en mer smidig, mindre rynkete og mindre flakete hud.



Subcutis eller underhuden

- Hudens nederste lag.
- Består blant annet av fett og bindevev.

5 trinn til å trene huden yngre



Studier har vist at særlig styrketrening har en positiv effekt på huden.

Løft vekter minst to ganger i uken

Gjør såkalte flerleddsøvelser som styrker mange store muskelgrupper, for eksempel knebøy, markløft, benkpress, pull ups og roing. Gjør tre sett med 12-15 repetisjoner av hver øvelse med en belastning som tilsvarer 70-75 prosent av din maksimale kapasitet. Styrketrening har i flere studier vist seg å øke kollagenproduksjonen og gi en tykkere og smidigere hud.

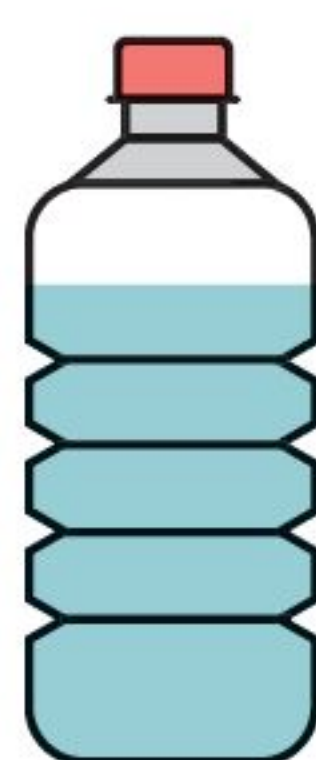


Tren kondisjon minst én gang i uken

Sykling, løping, roing eller stepmaskin. Det spiller ingen rolle så lenge pulsen kommer opp og du blir andpusten. Kondisjonstrening øker næringsopptaket i dermis og gir en tynnere og smidigere overhud.

Beskytt deg mot sola

Trening har en foryngende effekt på huden, men det kan ikke kompensere for UV-skader fra solen. Beskytt deg derfor med solkrem og klær hvis du trener utendørs.



Hydrér deg selv og huden

Bruk en god fuktighetskrem som huden din tåler, unngå for mye parfyme og andre kjemikalier, og sørg for å drikke rikelig med vann for å holde væskebalansen i orden. Det holder huden fuktig og smidig. ♥



Ta en dusj etter trening

Vask vekk svette og skitt, og bruk en gammeldags vaskeklut til å skrubbe huden forsiktig. Dette stimulerer huden og fjerner døde hudceller. Unngå såper med for mye kjemikalier.



OBS!

Hvis du har en kneskade, bør du alltid rådføre deg med lege eller fysioterapeut.



Gjør dype knebøy

- Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Støtt deg eventuelt til en stol i starten.
- Bøy beina alt du kan og hold hælene i gulvet. Rett deg helt opp og strekk ut hoftene og knærne uten å låse.
- Hold overkroppen rank og se rett fram under hele øvelsen.

Skal det gjøre **vondt** i **knærne** når jeg trener?

Du kan trene hvis du har litt vondt i knærne – og nei, du bør ikke trene hvis du har veldig vondt. Det er budskapet fra fysioterapeut Christian Neergaard, eier av klinikken Sund Sport, som har spesialisert seg på idrettsskader. Han fortsetter:

– Dype, stikkende smerter er no go, for da er det noe galt, for eksempel en stor overbelastningsskade eller skade på leddbånd eller menisk. Hvis du opplever dette, skal du slutte å trene umiddelbart og søke hjelp hos helsepersonell.

Stølhet etter trening er helt greit

Situasjonen er en annen hvis det mer er snakk om stølhet, for eksempel etter treningsøkten i forgårs.

– Hvis du har begynt på en treningstype du ikke er vant til, vil du vanligvis være støl i 1-2 dager etterpå, men det bør gå over. Etter neste treningsøkt kan du også være støl, men ikke på samme måte, ettersom kroppen tilpasser seg. Men hvis du fortsetter å ha vondt og det tiltar, ville jeg søkt hjelp, sier Christian Neergaard.

Hvis du har slitasjegikt (artrose) og opplever knesmerter som følge av dette, bør du også trene. Trening kan nemlig bidra til å redusere smertene.

– Du kan drive med alle typer trening selv om du har artrose, så lenge det ikke forverrer symptomene dine, sier fysioterapeuten. ♥

Kilde: Christian Neergaard, fysioterapeut og innehaver av klinikken Sund Sport, som er spesialisert i idrettsskader



Er det uhygienisk å bruke en lufthåndtørker?

JA

Hvis det ikke finnes andre alternativer, bør du bruke dem i stedet for å gå med våte hender, men hvis du har mulighet til det, bør du velge et papirhåndkle. Håndtørkere med luft anbefales ikke på sykehus, blant annet fordi luftstrømmen har vist seg å spre hudpartikler og dermed mikroorganismer ut i rommet.

Det er spesielt den versjonen du stikker hendene inn i som kan være uhygienisk. Hvis du ikke har vasket av deg alle mikroorganismene under håndvaskprosessen, kan de resterende mikroorganismene havne i bunnen av håndtørkeren.

En annen grunn til at håndtørkere ikke brukes på sykehus, er at mange tar vekk hendene før de er helt tørre. Og fuktige hender har lettere for å plukke opp ulumskheter fra omgivelsene enn tørre hender.



Er det sunt å spise sjokolade hver dag?

Sjokolade er i seg selv ikke særlig sunt, da det inneholder mye kalorier, noe som kan føre til overvekt og true helsen din. Hvis du går for en mørk variant med 70 prosent kakao-innhold, får du riktig nok i deg flavonoider som fungerer som antioksidanter, men hold deg til mindre mengder, og en gang i uken er definitivt sunnere enn hver dag.



Blir jeg nærsynt av å se på skjerm?

Å se på en skjerm gjør øynene firkantede! Hvis du har sagt dette til barna dine, har du kanskje gått på myten om at vi blir nærsynte når vi ser på en skjerm. For det er nettopp en myte. Vi blir ikke mer eller mindre nærsynte uansett hvor lenge vi sitter foran datamaskinen eller TV-en.

Det kan imidlertid gjøre øynene dine trette. Vi blunker mye sjeldnere foran en skjerm, slik at øynene våre tørker mer ut. Vi spenner også musklene rundt øynene mer, noe som kan føre til spasmer og hodepine. Overdreven skjermtid kan også føre til falsk nærsynthet, der du midlertidig opplever et tap av avstandssyn.

Kilde: Gitte Sørensen, optiker hos Profil Optik



Yin yoga

➔ Yin yoga er en rolig yogaform der det handler om å strekke kroppen og gi slipp framfor å styrke og utfordre. I yin yoga er det fokus på å kjenne etter og skape ro. De enkelte yogastillingene og yogastrekkene skal holdes i flere minutter om gangen, så du har god tid til å komme dypt inn i stillingene. Trener du en yoga-time der du får avspenst kropp og sinn, så er yin yoga noe for deg. Yin yoga kan også være bra hvis du allerede trener hardt eller andre mer fysisk krevende yogaformer fordi fokuset er på avspenning og tøyninger.



Hva er forskjellen på ...



Yang yoga

➔ Yang yoga har fokus på styrke og bevegelse. Når du praktiserer yang yoga, vil du oppleve at øvelsene utføres i en kontinuerlig flyt, der du beveger deg fra en stilling til den neste i takt med pusten – på samme måte som i vinyasa yoga. En del av øvelsene vil ofte være stående. Yang yoga er en aktiv yogaform som setter både hjerte og muskler i arbeid. Du får derfor trent både puls og styrke i kombinasjon med smidighet. Du får kroppen i bevegelse og blir svett. Yang yoga er motstykket til yin yoga, men de to yogaformene kan kombineres i form av yin yang yoga.



Etter overgangsalderen kan du gå opp i vekt selv om du ikke spiser mer enn vanlig.

Hvorfor blir det vanskeligere å holde vekten når du blir eldre?

Du er verken alene eller tar feil hvis du synes det er vanskeligere å holde vekten etter hvert som antall lys på kaken har økt. Det er særlig nedgangen i muskelmasse som er årsaken. Både menn og kvinner mister muskelmasse (og styrke) med alderen, men for kvinner er nedgangen mest dramatisk rundt og etter overgangsalderen. Det er da østrogennivået synker, og østrogen bidrar til å opprettholde muskelmassen. Musklene er avgjørende for kaloriomsetningen, så når vi mister muskelmasse, går vi lettere opp i vekt.

Musklene er en slags motor i kroppen, så når de blir mindre, reduseres energiomsetningen. I stedet for å kjøre i 80 kilometer i timen,

kjører du i 30. Du kan altså likevel gå opp i vekt, selv om du ikke spiser mer eller spiser mer usunn mat enn vanlig. For noen av oss handler tapet av muskelmasse imidlertid ikke bare om et fall i østrogennivået – vi blir også mindre aktive med alderen. De beste rådene er å sørge for at du får inn mer fysisk aktivitet – og spesielt styrketrening – i hverdagen.

En spasertur er aldri dumt, men du blir ikke sterkere av det, så du bør også prioritere trening som styrker musklene.

Trening, og spesielt styrketrening, er hovedbudskapet. Hvis du har en god muskelmasse, faller du ikke så lett, og du brekker ikke beina. ♥

Kilde: Mette Borre, klinisk ernæringsfysiolog

Hvor mye bør du trene?

Helsedirektoratet anbefaler følgende.

Voksne og eldre – generelle råd:

- Bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet.
- Bør hver uke være fysisk aktive minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.
- Bør begrense stillesitting.
- Bør kompensere for negative effekter av stillesitting ved å være ekstra aktive den øvrige tiden.
- For øvrig er rådet at litt aktivitet alltid er bedre enn ingen aktivitet.

Restitusjonsperioden er forskjellig alt etter formen din og hvilken trening du har utført.



Hva er **super-kompensasjon**?

Når du trener, brytes kroppen ned og påføres mange mikroskopiske skader. Men når du hviler etter trening, reparerer kroppen skadene og bygger seg opp igjen til et nivå som er sterkere enn før treningen – og det er det som kalles for superkompensasjon. Hvis du ikke sørger for å få nok hvile mellom treningsøkter, risikerer du å bli overtrent. Da kan du oppleve at formkurven går feil vei, til tross for at du gir full gass med treningen, i tillegg til at du vil være mer utsatt for å bli skadet. Hviledagene mellom treningsøktene er altså ikke bortkastet tid. Det er tvert imot da kroppen får mulighet til å restituere og bygge seg sterkere, slik at den er klar til de neste utfordringene du gir den.

Hva så ...

... med bananer? Hvis du synes de har en stoppende effekt, kan du fint spise dem, men det finnes ingen dokumentasjon for virkningen.



Hvorfor er folsyre spesielt viktig for gravide?

Neuralrøret til et foster, som senere utvikler seg til hjerne og ryggmarg, lukker seg tidlig i svangerskapet – vanligvis på dag 22-29 etter befruktningen. Folsyre spiller en svært viktig rolle i denne prosessen. Ettersom mange kvinner ikke er klar over at de er gravide på dette tidspunktet, er det viktig å begynne å ta folsyre allerede når man planlegger en graviditet. Optimalt tre måneder før du blir gravid.



?

Skal man spise **ristet brød** ved dårlig mage?

Magen vrir seg, og den ene turen på skålen avløser den andre. Diaré er langt fra morsomt, men ikke desto mindre noe vi alle lider av fra tid til annen. Når magen er i trøbbel, er appetitten kanskje ikke så stor, men noe må man jo spise, og hva er best?

Ifølge ekspertene er det i dette tilfellet greit å spise lyst brød, men at det er ristet, gjør ingen forskjell. Grunnen til at lyst brød kan være en venn i nøden er at fiberfattig mat bruker lengre tid på å passere gjennom tarmsystemet, noe som er en fordel når tarmen er i turbomodus. Det finnes imidlertid én fiberrik matvare du ikke trenger å boikotte: Havregryn og havregrøt er også bra fordi det binder væske slik at den blir i kroppen i stedet for å komme ut.

Kilde: Mette Borre, klinisk ernæringsfysiolog



3 om intimsåpe

1

Hvorfor bruke det?

I kroppens intimområde er pH-verdien 4, mens vanlig såpe har en pH-verdi på ca. 9 og vann har en pH-verdi på 7. Derfor er det en dårlig match, og du bør bruke intimsåpe i stedet når du vasker deg i de nedre regioner.

2

Hvor ofte skal det brukes?

Hvis du bruker intimsåpe for ofte, kan det være like skadelig som å bruke vanlig såpe. Bruk den høyst én gang om dagen. Både menn og kvinner har et fettlag i huden og mange melkesyrebakterier i underlivet, og begge deler fungerer som naturlige forsvarsmekanismer og bør ikke vaskes bort.

3

Hva skal man velge?

Gå for en såpe uten parfyme, klor eller kjemikalier generelt. Hvis du vasker kjønnsorganene med parfymert såpe, kan du oppleve tørrhet, irritasjon, kløe, svie og annet. Se etter produkter som er merket med Svanemerket eller godkjenning fra Astma- og allergiforeningen.



Hvis du skal ha bare ett søtningsmiddel på kjøkkenet, anbefaler vi flytende honning, da det er veldig lett å fordele.

?

Er alt sukker like usunt?

Hvitt og brunt. Klissete og tørt. Sukker kommer i mange former, men spiller det egentlig noen rolle for helsen om du bruker sukker eller honning på havregrøten? **Vi har gravd dypt i sukkerskålen for å finne svaret.**

Sukker i den formen det er snakk om her, som rørsukker, farin og sirup, er såkalt tilsatt sukker, fordi det forenklet sagt er snakk om sukker som du kan tilsette i mat, til forskjell fra det sukkeret som finnes naturlig i for eksempel frukt, grønnsaker og korn. Naturlig eller ikke: For mye søtt er usunt. Det øker risikoen for overvekt, fordi du får i deg kalorier som overhodet ikke metter og som reduserer kroppens evne til å forbrenne fett. I tillegg svekker

sukker immunforsvaret, ødelegger tennene og øker risikoen for diabetes.

Tilbudet av sukkerarter i butikken er overveldende, så det er greit å vite om det er noen forskjeller når det gjelder helseverdien.

Honningens gode rykte

Honning er den typen sukker som har best rykte. Den skiller seg ut ikke minst fordi den blir produsert av blomstenes nektar, som biene bearbeider, og den



Typer av sukker

➤➤ Raffinert sukker

kommer vanligvis fra sukkerroer, men det kan også komme fra sukkerrør.

➤➤ **Melis** er en finmost utgave av hvitt sukker blandet med bitte litt potetmel.

➤➤ **Sukkersirup/sukkerlake** er et biprodukt som oppstår under produksjonen av hvitt sukker av enten roer eller sukkerrør.

➤➤ **Brun farin** er en blanding av hvitt sukker og mørkebrun rørsukkersirup.

➤➤ **Kokossukker** stammer fra nektar fra blomstene til kokospalmen, som kokes inn til sukker.

➤➤ **Honning** lages av bier, som utvinner nektar av blomster.

➤➤ **Rørsukker** kommer fra sukkerrør, derav navnet.

gyldne væsken har en del fordeler. Massen er nemlig søtere enn vanlig sukker, fordi den inneholder mer fruktsukker, som har en søtere smak. Dermed kan du bruke litt mindre og få like mye søt smak. Honning består også – i likhet med sirup – av mer vann enn vanlig sukker, og dermed inneholder den litt færre kalorier. Honning gir cirka 327 kalorier per 100 gram, mens hvitt sukker gir 400. Både honning og sirup består likevel av cirka 80 prosent sukker. Det flytende søtstoffet har litt lavere glykemisk indeks enn kritthvitt sukker, noe som vil si at det ikke påvirker blodsukkeret fullt så mye, men i praksis betyr det ikke så mye.

Av den grunn sidestiller også helsemyndighetene honning med andre former for sukker, som skal telles med på akkurat samme måte som andre tomme kalorier. Det har i mange år vært antatt at honning har en antibakteriell, betennelsesdempende og såkalt antioksidantisk effekt, og studier tyder på at den kan ha en positiv effekt på forskjellige sykdommer, men det finnes foreløpig ikke forskning som bekrefter disse påstandene.

Brunt betyr ikke sunnere

Kokossukker høres sunnere ut enn vanlig hvitt sukker. Det skyldes kanskje den mer «naturlige» brunfargen og det faktum at det ofte kan kjøpes i helsekostbutikker, men kaloriinnholdet er akkurat det samme. Sukkeret kommer, akkurat som honning, fra nektar, men her er det mennesker og ikke bier som har gjort jobben med å framstille det.

I likhet med honning er kokossukker litt mer blodsukkervennlig og inneholder en viss mengde mineraler, som jern, magnesium og kalium. Men nok en gang er det snakk om så lite at det i praksis ikke utgjør noen forskjell, og det er absolutt ikke her du bør satse på å fylle på med de sunne næringsstoffene kroppen din har behov for.

Når det gjelder rørsukker, som kanskje også ser litt sunnere ut på grunn av den brune fargen, er det nærmest snakk om hvitt sukker i forkledning. Sukkeret har fått den fine mørke fargen fordi det har unngått den siste delen av raffineringsprosessen. Det gjør også at det inneholder bitte litt mer av noen mineraler, men det er så minimalt at helsegevinsten er så godt

som ikke-eksisterende. Det samme gjelder brun farin og sukkersirup (sukkerlake), som heller ikke er sunnere enn vanlig hvitt sukker.

Velg med smaksløkene

Konklusjonen er altså at selv om det er noen forskjeller, er sukker mer eller mindre sukker. Det finnes ingen sunn utgave. Derfor må du se på det som noe som først og fremst kan tilfredsstille søtsuget og ikke behovet for noe sunt. Honning kan ha et par bonus-effekter, men hovedingrediensen er fremdeles sukker, og det har samme effekt på kroppen som annet sukker.

Den beste rettesnoren når du står i butikken og lur på hva i all verden du skal velge, må være følgende: Ta det sukkeret du synes smaker best og som passer best til det du skal bruke det til. ♥

Gled deg

Vi ses igjen 26. juni

Umoden eller *spiseklar?*

Bank... bank ... få vår guide til å
avkode når frukt og grønnsaker
har aller **best smak, farge og
konsistens.**





Cecilie anbefaler

“Jeg elsker å gå tur – det føles så godt i både kropp og sinn. Likevel ble jeg overrasket da jeg innså hvor mange ting en gåtur faktisk hjelper på.



Styrk muskler, skjelett og kreativitet +
19 andre ting hver gang du går en tur

Betennelsesdempende livretter: Som hele familien vil elske!



Probiotika: Få en
tarm uten larm med
melkesyrebakterier

Les også:



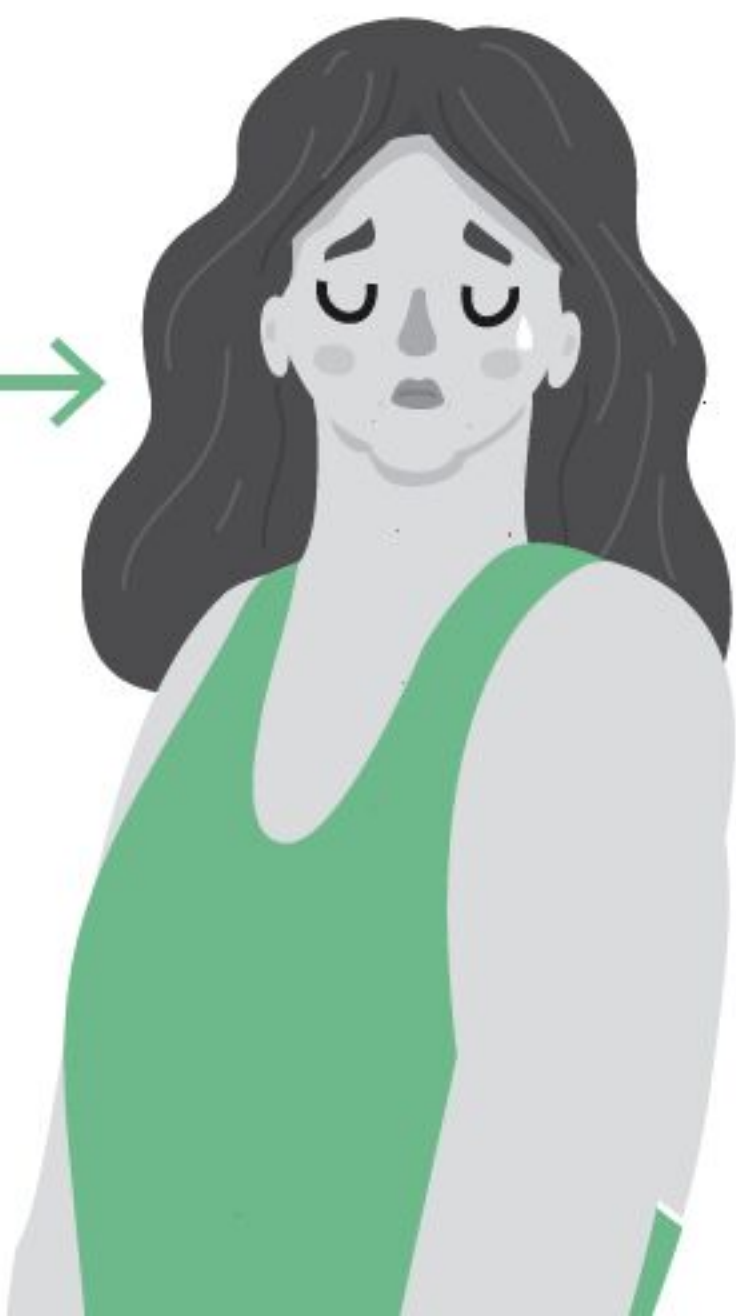
Husk å ta deg en løpetur

Den gjør deg bedre til
å huske alt det andre



Nedstemt i solen? →

Kanskje er det
sommerdepresjon



Hold formen i ferien

med enkle tips testet i
virkeligheten

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, Karen Vedel, Liv Raahauge-Pedersen 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 – 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 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

BONNIER
Publications International



Printed matter
3041 0876

AIRTOX DOMINANCE

FIGHTING CHAMPIONSHIP



NORDENS STØRSTE
MMA-LIGA BY AIRTOX
& MARK O MADSEN
JOINT FORCES!

 [airtoxdominancefc](https://www.instagram.com/airtoxdominancefc)

