

+ Flytt løpingen inn: Tips til morsom og variert trening på tredemøllen

2548

IFORM

Nr. 13
2025

Sterk
kropp hele
livet

Tren etter din alder

Vi gir deg de beste
treningsrådene til livets
mange faser – fra
20-årene til 70-årene.

Havregrynnskuler

Den lekreste sunne snacksen du kan
trylle frem på kun 20 minutter

6

SUNNE SAUSER

Velsmakende
dypp med få
kalorier

+ KLAR FOR SKIFERIE?

Slik unngår
du stølhet og
skader ♥

HELSE/TRENING

13/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 013



7 023061 006050 5 9013

Innhold

iFORM / nr. 13 – 2025



Forsidefoto: Jakob Helbig



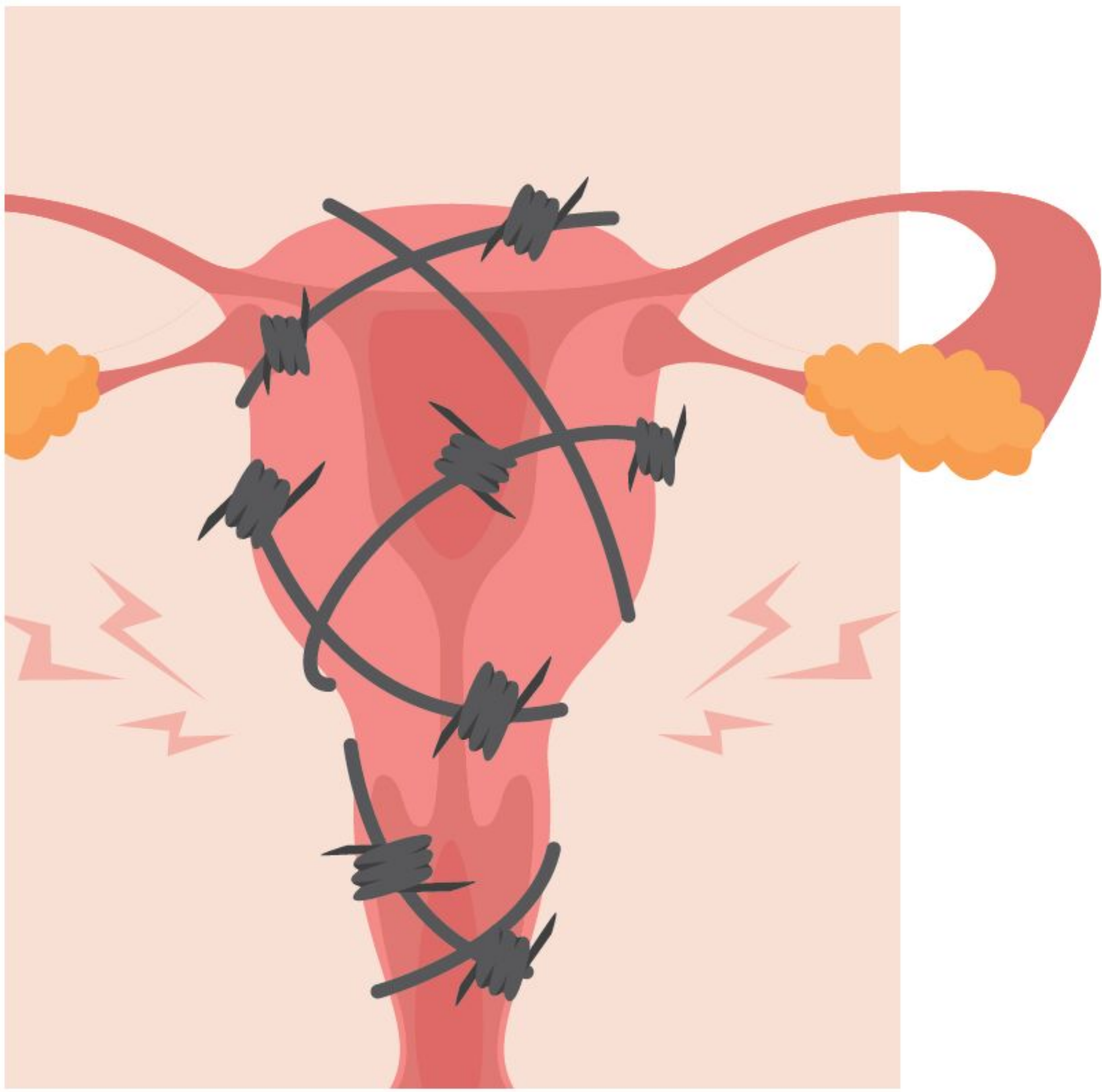
54

En god saus kan fint være sunn. Disse kalorifattige sausene er perfekt tilbehør til grønnsakene dine.

- 46
- 18
- 30
- 54
- 34
- 4 Velkommen
- 6 Akkurat nå
- 18 **Fra 20- til 70-årene:**
Her er den beste treningen til nettopp din alder
- 26 Derfor går tiden raskere og raskere, jo eldre vi blir
- 30 Lekre havregrynskuler med en sunn vri
- 34 **Bli raskt klar til skiferien med vårt effektive program**
- 40 Fettforvirret? Vi gjør deg klokere på det viktige – og utskjelte – næringsstoffet
- 46 Hopp på tredemøllen: Morsom vintertrening
- 50 **Alt du skal vite om underlivssmerter og årsaker til det**
- 54 **6 suverene sauser med få kalorier og masser av smak**
- 60 Spør
- 66 Gled deg til neste utgave

34

Styrk kroppen før skisesongen, og unngå skader og irriterende stølhet.



50

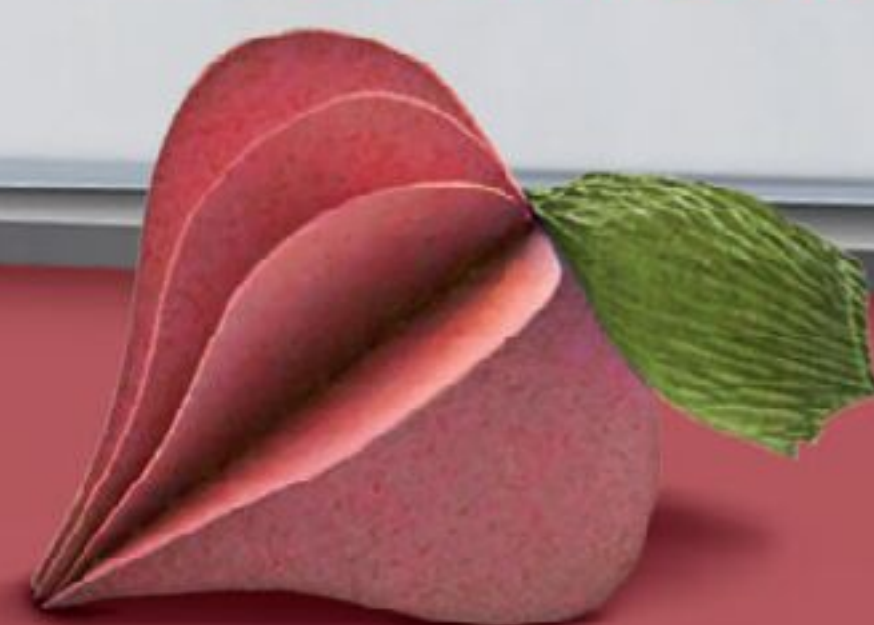
Ikke finn deg i smerter i underlivet – få en oversikt over årsakene her.

BO BEDRE DEN STORE JULEBOKEN

KUN
129⁵⁰

+ kr 39,50 i porto og eksp.
Totalt kr 169.

*Bestill
allerede
i dag!*



- DEKK KREATIVE OG EVENTYRLIGE JULEBORD
- HERLIG JUL FOR ALLE GENERASJONER
- UNIK PYNT SOM OGSÅ KAN SPISES
- EVENTYRLIGE JULEKRANSER
- DIY-JULEPYNT SOM KAN TAS FREM ÅR ETTER ÅR
- IDÉRIKE JULETRÆR
- OPPSKRIFTER PÅ DELIKATE JULEKAKER
- GAVEINNPAKNING DU KAN BRUKE OM IGJEN

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

Bestill allerede i dag:
bo-bedre.no/juleboken2025

Eller skann QR-koden og kom direkte til bestillingen:





Pang! Dermed røk korsbåndet

Det kan gå skikkelig galt når du spenner fast to ski på føttene. Selv om jeg føler meg som en nokså habil skikjører, smalt jeg av korsbåndet i en bakke i den norske fjellheimen.

Det var ikke bratt, og jeg kjørte nesten ikke i det hele tatt – men på slutten av dagen fikk jeg en haug med løssnø på en av skiene mine. Jeg var sliten, litt uoppmerksom og rakk ikke å redde situasjonen. Og smellet i kneet sa alt. Den ettermiddagen bidro jeg til den triste statistikken over skiskader.

I ettertid har jeg tenkt mye på om skaden kunne vært unngått? Svaret er nok dessverre ja. Jeg hadde bare løpt – og ikke styrketrent – før skisesongen. Og kanskje enda verre: Jeg hadde ikke justert bindingene på skiene etter at jeg hadde gått ned noen kilo siden forrige skiferie.

Heldigvis er jeg tilbake på ski igjen – men nå sjekker jeg alltid bindingene og starter skistyrketreningen i god tid. Det bør du også gjøre hvis du skal kjøre på ski i vinter, og jeg kan varmt anbefale vårt skreddersydde skiprogram på side 34 for å gjøre deg klar for sesongen. Du kan også finne flere programmer – og se dem på video – på iform.nu.

Cecilie Gormsen, sjefredaktør



iFORMs mantraer



Grønne valg er gode valg

Vil du ha mer av det “gode” **umettede fett**, så se mot planteoljer, nøtter, frø og avokado. På side 40 kan du bli klokere i vår fettguide.



Det skal være lett å leve sunt

Forskjellige aldre, **forskjellig trening**. På side 18 viser vi deg hvordan du kan trene når du for eksempel er i 30-, 50- og 70-årene.



All mosjon monner

Om vinteren er tredemøllen et **perfekt alternativ til løping ute**. På side 46 kan du se hvordan du kan få morsomme og varierte løpeturer på tredemøllen.



Det er også god helse å ha det godt

Det er dessverre helt normalt at kvinner går rundt med **smerter i underlivet** lenge før de får hjelp. Les mer på side 50.

Dyrenenes magiske Jul

Alle
snakker
norsk!



En film av Caroline Attia Larivière, Ceylan Beyoğlu,
Olesya Shchukina, Haruna Kishi, Camille Almérás og Natalia Chernysheva

SE DEN PÅ KINO

arte GAOSHAN PICTURES BUREAU CINÉ OCS [K] [L] [M] [N] [P] [R] [S] [T] [U] [V] [W] [X] [Y] [Z] [AA] [AB] [AC] [AD] [AE] [AF] [AG] [AH] [AI] [AJ] [AK] [AL] [AM] [AN] [AO] [AP] [AQ] [AR] [AS] [AT] [AU] [AV] [AW] [AX] [AY] [AZ] [BA] [BB] [BC] [BD] [BE] [BF] [BG] [BH] [BI] [BJ] [BK] [BL] [BM] [BN] [BO] [BP] [BQ] [BR] [BS] [BT] [BU] [BV] [BW] [BX] [BY] [BZ] [CA] [CB] [CC] [CD] [CE] [CF] [CG] [CH] [CI] [CJ] [CK] [CL] [CM] [CN] [CO] [CP] [CQ] [CR] [CS] [CT] [CU] [CV] [CW] [CX] [CY] [CZ] [DA] [DB] [DC] [DD] [DE] [DF] [DG] [DH] [DI] [DJ] [DK] [DL] [DM] [DN] [DO] [DP] [DQ] [DR] [DS] [DT] [DU] [DV] [DW] [DX] [DY] [DZ] [EA] [EB] [EC] [ED] [EE] [EF] [EG] [EH] [EI] [EJ] [EK] [EL] [EM] [EN] [EO] [EP] [EQ] [ER] [ES] [ET] [EU] [EV] [EW] [EX] [EY] [EZ] [FA] [FB] [FC] [FD] [FE] [FF] [FG] [FH] [FI] [FJ] [FK] [FL] [FM] [FN] [FO] [FP] [FQ] [FR] [FS] [FT] [FU] [FV] [FW] [FX] [FY] [FZ] [GA] [GB] [GC] [GD] [GE] [GF] [GG] [GH] [GI] [GJ] [GK] [GL] [GM] [GN] [GO] [GP] [GQ] [GR] [GS] [GT] [GU] [GV] [GW] [GX] [GY] [GZ] [HA] [HB] [HC] [HD] [HE] [HF] [HG] [HH] [HI] [HJ] [HK] [HL] [HM] [HN] [HO] [HP] [HQ] [HR] [HS] [HT] [HU] [HV] [HW] [HX] [HY] [HZ] [IA] [IB] [IC] [ID] [IE] [IF] [IG] [IH] [II] [IJ] [IK] [IL] [IM] [IN] [IO] [IP] [IQ] [IR] [IS] [IT] [IU] [IV] [IW] [IX] [IY] [IZ] [JA] [JB] [JC] [JD] [JE] [JF] [JG] [JH] [JI] [JJ] [JK] [JL] [JM] [JN] [JO] [JP] [JQ] [JR] [JS] [JT] [JU] [JV] [JW] [JX] [JY] [JZ] [KA] [KB] [KC] [KD] [KE] [KF] [KG] [KH] [KI] [KJ] [KK] [KL] [KM] [KN] [KO] [KP] [KQ] [KR] [KS] [KT] [KU] [KV] [KW] [KX] [KY] [KZ] [LA] [LB] [LC] [LD] [LE] [LF] [LG] [LH] [LI] [LJ] [LK] [LL] [LM] [LN] [LO] [LP] [LQ] [LR] [LS] [LT] [LU] [LV] [LW] [LX] [LY] [LZ] [MA] [MB] [MC] [MD] [ME] [MF] [MG] [MH] [MI] [MJ] [MK] [ML] [MM] [MN] [MO] [MP] [MQ] [MR] [MS] [MT] [MU] [MV] [MW] [MX] [MY] [MZ] [NA] [NB] [NC] [ND] [NE] [NF] [NG] [NH] [NI] [NJ] [NK] [NL] [NM] [NN] [NO] [NP] [NQ] [NR] [NS] [NT] [NU] [NV] [NW] [NX] [NY] [NZ] [OA] [OB] [OC] [OD] [OE] [OF] [OG] [OH] [OI] [OJ] [OK] [OL] [OM] [ON] [OO] [OP] [OQ] [OR] [OS] [OT] [OU] [OV] [OW] [OX] [OY] [OZ] [PA] [PB] [PC] [PD] [PE] [PF] [PG] [PH] [PI] [PJ] [PK] [PL] [PM] [PN] [PO] [PP] [PQ] [PR] [PS] [PT] [PU] [PV] [PW] [PX] [PY] [PZ] [QA] [QB] [QC] [QD] [QE] [QF] [QG] [QH] [QI] [QJ] [QK] [QL] [QM] [QN] [QO] [QP] [QQ] [QR] [QS] [QT] [QU] [QV] [QW] [QX] [QY] [QZ] [RA] [RB] [RC] [RD] [RE] [RF] [RG] [RH] [RI] [RJ] [RK] [RL] [RM] [RN] [RO] [RP] [RQ] [RR] [RS] [RT] [RU] [RV] [RW] [RX] [RY] [RZ] [SA] [SB] [SC] [SD] [SE] [SF] [SG] [SH] [SI] [SJ] [SK] [SL] [SM] [SN] [SO] [SP] [SQ] [SR] [SS] [ST] [SU] [SV] [SW] [SX] [SY] [SZ] [TA] [TB] [TC] [TD] [TE] [TF] [TG] [TH] [TI] [TJ] [TK] [TL] [TM] [TN] [TO] [TP] [TQ] [TR] [TS] [TT] [TU] [TV] [TW] [TX] [TY] [TZ] [UA] [UB] [UC] [UD] [UE] [UF] [UG] [UH] [UI] [UJ] [UK] [UL] [UM] [UN] [UO] [UP] [UQ] [UR] [US] [UT] [UU] [UV] [UW] [UX] [UY] [UZ] [VA] [VB] [VC] [VD] [VE] [VF] [VG] [VH] [VI] [VJ] [VK] [VL] [VM] [VN] [VO] [VP] [VQ] [VR] [VS] [VT] [VU] [VV] [VW] [VX] [VY] [VZ] [WA] [WB] [WC] [WD] [WE] [WF] [WG] [WH] [WI] [WJ] [WK] [WL] [WM] [WN] [WO] [WP] [WQ] [WR] [WS] [WT] [WU] [WV] [WW] [WX] [WY] [WZ] [XA] [XB] [XC] [XD] [XE] [XF] [XG] [XH] [XI] [XJ] [XK] [XL] [XM] [XN] [XO] [XP] [XQ] [XR] [XS] [XT] [XU] [XV] [XW] [XX] [XY] [XZ] [YA] [YB] [YC] [YD] [YE] [YF] [YG] [YH] [YI] [YJ] [YK] [YL] [YM] [YN] [YO] [YP] [YQ] [YR] [YS] [YT] [YU] [YV] [YW] [YX] [YY] [YZ] [ZA] [ZB] [ZC] [ZD] [ZE] [ZF] [ZG] [ZH] [ZI] [ZJ] [ZK] [ZL] [ZM] [ZN] [ZO] [ZP] [ZQ] [ZR] [ZS] [ZT] [ZU] [ZV] [ZW] [ZX] [ZY] [ZZ]

Akkurat nå

Smått men godt

Hvis du slår av en hyggelig prat med ekspeditøren når du er ute og handler, gjør du noe godt for livskvaliteten din.

Ny studie

Så enkelt kan du øke livskvaliteten din

Si hei til naboen eller slår av en prat med en fremmed. **En ny studie viser hva som skaper livskvalitet.**

Stopper du opp og slår av en prat når du møter et tilfeldig bekjentskap? Eller tar du deg tid til å slå av en prat med ekspeditøren når du handler inn til middag?

Hvis du svarer ja, er du kanskje litt lykkeligere enn om du svarer nei.

Det kommer sannsynligvis ikke som noen overraskelse for deg at sosiale relasjoner bidrar til å gjøre oss lykkeligere. Og faktisk er sosiale relasjoner den viktigste positive enkeltfaktoren for livskvalitet, ifølge en studie fra Realdania om livskvalitet.

Perifere relasjoner er også viktige

Det er ikke bare de nære relasjonene som påvirker livskvaliteten vår. Ifølge studien kan det også ha en positiv innvirkning på helsen og livskvaliteten din hvis du gjør deg litt mer komfortabel i

de mer «enkle relasjonene».

Sosiale relasjoner som ikke er nære vennskap, er spesielt gunstige.

For eksempel var livskvaliteten 0,39 poeng høyere for dem som snakket med naboeene sine 3-5 ganger i uken sammenlignet med dem som bare gjorde det 1-3 ganger i måneden.

En annen ting som ser ut til å ha en positiv effekt på livskvaliteten, er daglig å hilse på noen du ikke kjenner.

Det kan være å hilse på den som lufter hunden sin når du går ut med søpla. Eller å bruke noen minutter på å prate med personen bak deg i butikk-køen.

Så selv om sosiale relasjoner er den viktigste enkeltfaktoren for høy livskvalitet, er det i den andre enden av spekteret ensomhet som påvirker oss mest negativt. ♥

En av de største studiene om livskvalitet

Realdanias undersøkelse er en av de største undersøkelsene av danskenes livskvalitet som noen gang er gjennomført.

Undersøkelsen omfatter svar fra 122 000 dansker over 18 år. De har blant annet svart på hvor fornøyde de er med livet sitt på en skala fra 1-10

Mer enn tre av fire dansker vurderte livskvaliteten sin til 7 av 10 eller høyere. Den gjennomsnittlige livskvalitetsskåren var 7,51. Selv om dette er blant de høyeste i verden, er livskvaliteten i Danmark synkende – i motsetning til i mange andre land der livskvaliteten øker.





74

år er ifølge studien en fantastisk alder. Livskvaliteten er lavest blant de unge og øker med alderen til den når en topp ved 74 års alder.

iFORMs favorittstrekk for skuldrene

Delfinen



Trekk navlen
lett inn mot
ryggraden.

Styrker skuldrene og armene og gjør armer og ryggrad mer fleksible.

Løft halebeinet opp mot taket, og strekk ned gjennom beina. Vær oppmerksom på ikke å overstrekke knærne.



Stram musklene i skuldrene, slik at du ikke synker ned mot gulvet.

Utgangsstilling:

1

Stå på hender og knær med loddrette armer og lår.

Bevegelse:

2

- Hold hodet i en nøytral stilling, og se ned.
- Plasser underarmene i gulvet. Pass på at de er parallelle.
- La tærne peke frem, press hendene og underarmene i gulvet og spre fingrene.
- Trekk pusten dypt, løft baken og strekk beina mens du puster ut.

- Tenk på å løfte baken opp mot taket mens du presser hælene ned mot gulvet.
- Pass på å holde ryggen lang og rett.
- Slapp av i nakken, og la hodet henge fritt.
- Hold stillingen mens du puster dypt 5 ganger.
- Trekk pusten. Sett knærne i gulvet mens du puster ut.
- Slipp baken tilbake mot hælene, og ta pause i barnets stilling. Legg eventuelt armene ned langs kroppen for å gi skuldrene hvile.
- Gjenta 3–5 ganger.

Gjør det lettere:

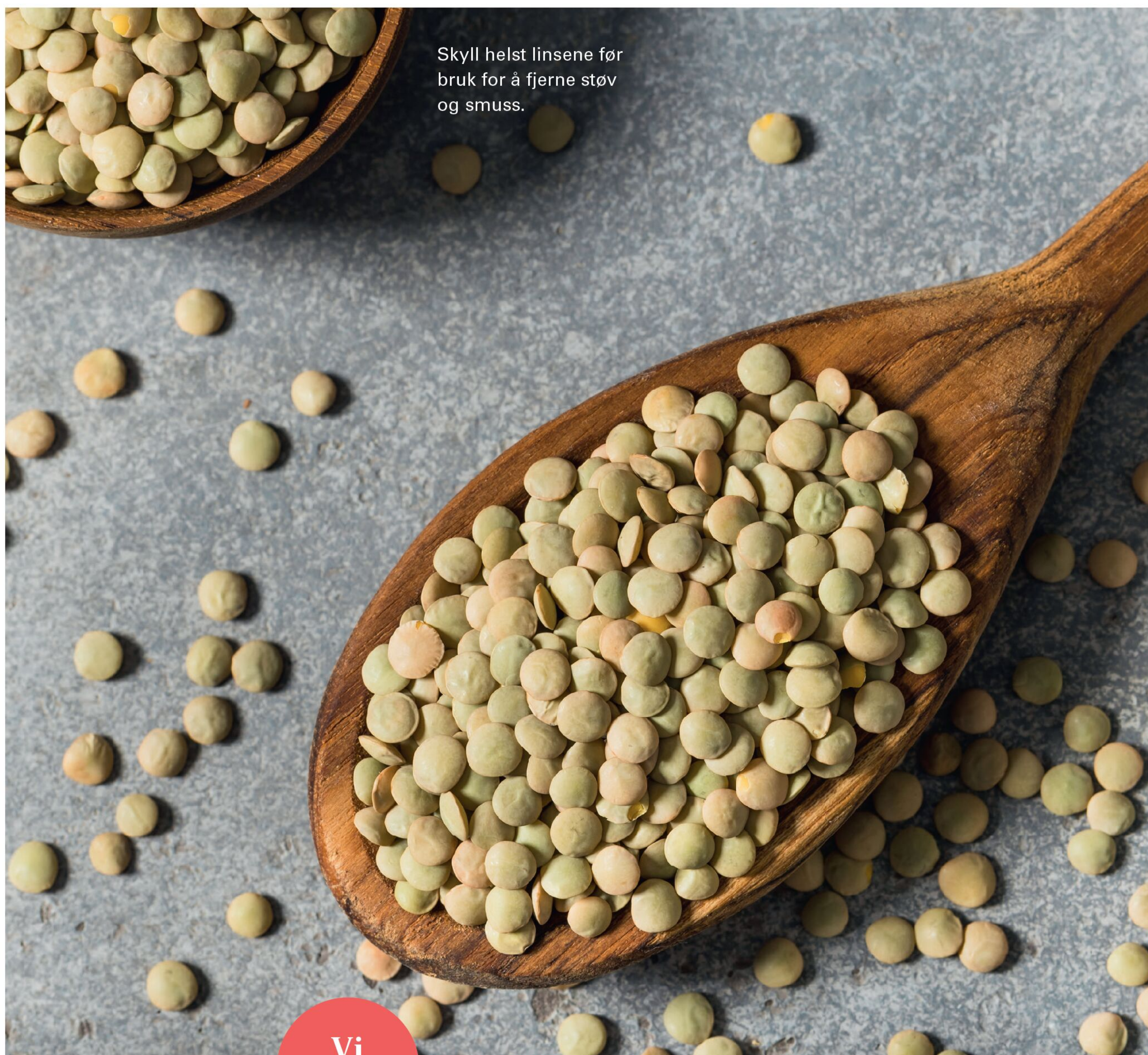
Bøy beina hvis strekket blir for krevende.

Gjør det vanskeligere:

Du kan gjøre stillingen mer utfordrende ved å flytte føttene forsiktig nærmere albue.

HAR DU HØRT
HISTORIEN
OM
NORGES
ENKLESTE
FISKEMÅLTID?





Skyll helst linsene før bruk for å fjerne støv og smuss.

Vi elsker

Linser

Linser har et høyt innhold av protein og kostfiber, noe som gjør dem ideelle i vegetariske retter. Linser er også **gode for deg som vil gi fordøyelsen en hjelpende hånd og for deg som ønsker å gå ned i vekt eller holde vekten nede**, ettersom de metter godt med få kalorier. I tillegg gir linser rikelig med B-vitaminer, magnesium og kalium.

3 favorittlinser

Grønne linser

Grønnbrune linser kalles også puy-linser. De beholder konsistensen under kokingen, så bruk dem for eksempel hvis du gjerne vil ha en gryterett med litt bitt.



Røde linser

Rødoransje linser med mild smak. De koker lett ut, så de egner seg godt som fyll i for eksempel supper, der de tilfører sødme og en kremet konsistens.



Belugalinser

Små, svarte linser som ligner kaviar – derav navnet. Med sin nøtteaktige smak og litt robuste konsistens er de gode i salater og vegetarretter, som linsebolognese eller soppragu.



Marina Miracle

Ageless Boosting Cream

Ageless Boosting Cream fra Marina Miracle er en prisvinnende, anti-age ansiktskrem. Kliniske studier beviser at kremen reduserer rynkedybde, forbedrer hudens elastisitet og øker fuktighetsnivået i huden.

Ageless Boosting Cream er vannfri, noe som betyr at den kun inneholder ingredienser med effekt. Dette gir et mer konsentrert og virkningsfullt produkt, da huden tilføres aktive ingredienser uten fortynning.

Hyaluronsyre er en av denne kremens nøkkelingredienser og tilfører intens fuktighet, binder fuktmolekyler og gir huden en fyldigere struktur.

Probiotika styrker hudens mikrobiom som gir en sunn og sterk hudbarriere.

Bio-retinol fremmer cellefornyelse uten å irritere huden, noe som gjør kremen spesielt godt egnet for sensitiv hud og langvarig bruk.

5 raske om bio-retinol

1. Naturlig alternativ til retinol.
2. Omdanner karoten til vitamin A i huden.
3. Skånsomt og ideelt for sensitiv hud.
4. Rik på antioksidanter, forebygger UV-skader.
5. Har anti-inflammatoriske egenskaper, effektiv mot sensitiv hud og rosacea.

Få 25%
rabatt på Ageless
Boosting Cream med ko-
den:
iform25
Gjelder 1 gang pr kunde
Gyldig til 01.12.25



MARINAMIRACLE.NO

Vinner av beste naturlige/økologiske hudpleiemerke i skandinavia - 2025!

- The Beauty Shortlist Awards

7 tegn på søvnapné som du ikke skal ignorere

Søvnapné forstyrrer nattesøvnen og **kan skape både tretthet og konsentrasjonsvansker på dagtid**. Men det kan også føre til alvorlige helseproblemer, så det er viktig at du kjenner symptomene.

Våkner du brått flere ganger om natten, med hjerte- bank eller hivende etter pusten? Eller er du energiløs og uopplagt? Da kan det hende du lider av søvnapné. Søvnapné er en tilstand der de øvre luftveiene blokkeres under søvnen. Uten at du er klar over det, stopper pusten din gjentatte ganger – faktisk kan det skje over 400 ganger i løpet av en natt.

Søvnapné påvirker ikke bare søvnkvaliteten din, men øker også risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer og hjerneslag. Hvis du mistenker at du har søvnapné, er det en rekke symptomer du bør se etter. Vær dog oppmerksom på at du sjelden har alle symptomene.

1

Snorking

Et av de vanligste symptomene på søvnapné er snorking. I motsetning til vanlig snorking vil en person med søvnapné ha pustepauser. Snorkingen vil derfor være uregelmessig og høres svært høylytt ut når luften trekkes inn etter en pustepause. Det er ofte partneren eller familien din som legger merke til pustepausen.

2

Konsentrasjon og hukommelse

For noen mennesker vil søvnapné også gjøre det vanskeligere å huske ting og konsentrere seg.

3

Hodepine

Søvnapné kan forårsake hodepine – spesielt om morgenen.

4

Rastløse netter

En person med søvnapné vil også være svært plaget om natten av mange oppvåkninger. Du kan våkne med nattesvette, måtte gå på toalettet mange ganger, sove urolig – eller våkne med hjertebank, kortpustethet eller urolige bein.



5

Trøtt og uopplagt

Hvis du lider av søvnapné, vil søvnen din bli avbrutt mange ganger hver natt. Ikke overraskende fører dette til dårlig søvnkvalitet. Resultatet er at du ofte føler deg trøtt og har vanskelig for å holde deg våken, for eksempel under møter, når du leser eller kjører bil. Du kan også føle deg energiløs og ha en følelse av alltid å være sliten.

6

Sexlivet påvirkes

Hvis du lider av søvnapné, kan det også påvirke sexlivet ditt, redusere lysten på sex, og menn kan oppleve erektil dysfunksjon.

7

Humøret påvirkes

Dårlig humør, kort lunte, depresjon og irritabilitet er også symptomer du kan oppleve hvis du lider av søvnapné.

A photograph of a man with a beard sleeping in a bed. He is wearing a white t-shirt and has his hands covering his eyes. The lighting is dim, creating a somber and intimate atmosphere. The background shows a dark headboard and teal-colored bedding.

Søvnapné er ikke bare en plage for de mange menn og kvinner som lider av det. Også den som ligger ved siden av deg i sengen, lider i stor grad.

Visste du at ...

... ordet apné kommer av det greske ordet apnoia og betyr "ingen vind"? Navnet henviser altså til blokkeringen av de øvre luftveier, som skjer under søvnen.



Gåturer reduserer risikoen for å få kreft

I mange år har 10 000 skritt **vært det magiske tallet** vi har strebet etter. Nå har forskere undersøkt hva 5000, 7000 og 9000 daglige skritt gjør med risikoen for å utvikle kreft.

Det er sunt å gå – det er etter hvert grundig dokumentert. Når du setter den ene foten foran den andre, reduserer du risikoen for blant annet diabetes og demens, samtidig som du motvirker depresjon.

Selv kreft ser det ut til at du har lavere risiko for å få hvis du går. Og nå har forskere satt konkrete tall på hvor mye ulike mengder daglige skritt reduserer den risikoen.

Bak studien, som er publisert i British

Journal of Sports Medicine, står blant annet forskere fra University of Oxford, som har samlet data fra hele 85 394 personer.

Deltakerne, som alle var i alderen 56–68 år, bar aktivitetsmålere i syv dager, slik at forskerne kunne se hvor mye de gikk.

Deretter fulgte de deltakerne i gjennomsnitt seks år, og i løpet av den perioden fikk 2633 av dem påvist kreft. Og hva viser studien? Den viser at personene som gikk 7000 skritt om dagen, hadde 11 prosent lavere risiko for å få kreft sammenlignet med dem som bare gikk 5000 skritt om dagen.

I gruppen som gikk litt mer – nemlig rundt 9000 skritt daglig – var risikoen redusert med 16 prosent sammenlignet med gruppen som bare tok 5000 skritt om dagen.

Ifølge forskerne var det ingen ytterligere målbar effekt hos dem som gikk mer enn omtrent 9000 skritt daglig. ♥

Et aldri så lite "men" ...

Vær oppmerksom på at studien viser en statistisk sammenheng mellom antall daglige skritt og risikoen for å utvikle kreft. Det er ikke det samme som en årsaks-sammenheng. Man kan altså ikke være sikker på at det er skrittene i seg selv som er årsaken til den lavere risikoen. Det kan for eksempel også skyldes at de som beveger seg mer, generelt lever sunnere. For å finne en direkte årsakssammenheng, må det andre typer studier til.

På med hetten

Hettegenseren er en evig hit. Her er noen av høstens behagelige hettegensere til trening og avslapping.



⬆ Smart ermeløs hettegenser som sender tankene i retning av boksetrening. Lett å ta på før og etter trening, og den tar ikke mye plass i verken vesken eller under jakken

Casall
Terry Spring Sleeveless Hoodie
1099 kr.

Vår
favoritt



⬆ En allsidig hettegenser i lett og pustende fransk bomullsfrotté. Bruk den som et ekstra lag på kjølige morgenturer eller som eneste ytterlag når solen titter frem.

Helly Hansen
Women's Core Graphic Hoodie
850 kr.



⬆ En av de mer spesialiserte. Den har en avtakbar, oppblåsbar krage som støtter nakken under meditasjon eller på reise. Oversize passform med lav skuldersøm og kengurulomme.

H&M
Treningshoodie med oppblåsbar krage
499 kr.



⬆ Hettegenser i en uformell stil. Perfekt for kjølige dager med et varmt undertøy under. Løs passform og innebygd stretch for full bevegelse. Stoffet er vannavvisende.

Adidas
Beyond Full-Zip Hettegenser
1499 kr.



⬆ Muligens en ekte Kari Traa-klassiker på grunn av fargekombinasjonen. Den passer til mange nyanser og er myk som smør.

Kari Traa
Anelie Hood
999 kr.



⬆ Kanskje har du allerede hørt om treningskonseptet Hyrox? Puma har laget en co-kolleksjon med dem, og denne korte hettegenseren er perfekt til trening, da den ikke «kommer i veien» for bevegelsene.

Puma x HYROX Cropped Hoodie
Women
850 kr.



Hvis du vil unngå skadelige stoffer når du kjøper nye pleieprodukter, kan du for eksempel se etter Svanemerket.

Slik unngår du skadelige kjemikalier i hverdagen

Klær, fuktighetskrem, mat – og til og med elektronikk, inneholder kjemikalier. Men **hvordan unngår du å få i deg for mange skadelige kjemikalier i hverdagen?** Her er fem tips.

Vi er i kontakt med mange kjemikalier hver dag. Noen av dem er helt ufarlige, mens andre kan være skadelige.

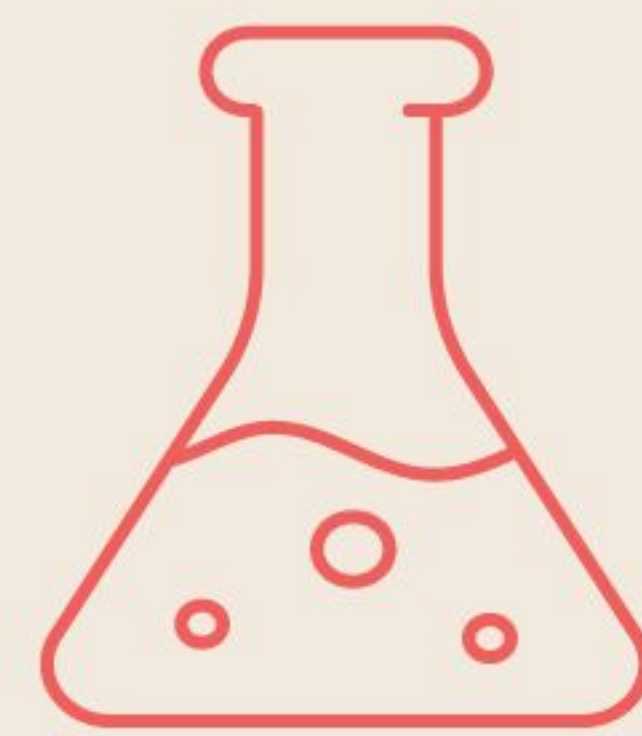
Det er derfor viktig for helsen din

å begrense hvor mange skadelige kjemikalier du utsetter deg for.

Men synes du også at det er vanskelig å finne ut hvilke av de lange, merkelige ordene på baksiden av et produkt som refererer til en skadelig eller ufarlig ingrediens? Da er du absolutt ikke alene.

Faktisk sier mer enn 8 av 10 forbrukere at de har vanskeligheter med å finne ut om produktene de kjøper inneholder skadelige kjemikalier.

Det finnes imidlertid ting vi selv kan gjøre, og ved å følge tipsene nedenfor kan du begrense mengden kjemikalier du utsettes for. ♥



5 tips til mindre kjemi



Luft ut hver dag

Når du lufter ut, kvitter du deg med noen av de uønskede kjemikaliene som kan være i luften inne.

En effektiv utlufting er med gjennomtrekk 2 x 5 minutter hver dag. For eksempel om morgenen og før sengetid.



Kjøp økologisk mat

Ved å kjøpe økologisk mat unngår du sprøytete giftstoffer. Du får også færre e-stoffer og tilsetningsstoffer i maten enn om du kjøper ikke-økologisk mat.



Unngå kjemikalier i nærheten av kroppen

Skadelige kjemikalier påvirker deg mer jo nærmere de er deg. Dette gjelder blant annet kjemikalier i klær, sminke, fuktighetskrem og deodorant.

Vær derfor oppmerksom på om kjemikaliene i klærne og pleieproduktene dine er skadelige.



Vask nye tekstiler

Har du nettopp kjøpt nye klær eller kanskje et fint sett med sengetøy? Da er det viktig at du vasker det før bruk.

På den måten fjerner du restkjemikalier som kan bli værende igjen i produktene og forårsake allergiske reaksjoner eller hudirritasjoner.



Slå av elektronikk

Elektronikk frigjør kjemikalier når den slås på. Disse kjemikaliene er blant de kjemikaliene som slippes ut i luften i hjemmet ditt og kan samle seg i støvet.

En god måte å unngå kjemikalier på er å slå av elektronikken når du ikke bruker den.

Guidede meditasjoner:

Lytt og få ro og overskudd

Finn et rolig sted, ta på deg hode-telefoner, trykk på play og la en av lydfilene våre løse deg gjennom en meditasjon eller pusteøvelse.

Du har flere forskjellige å velge mellom, men likt for alle er at de hjelper deg med roe ned både fysisk og psykisk, stopper tanke-spinn og fyller deg med ny energi.

MED LYDGUIDENE FÅR DU:

- Øvelser som tar mellom 5 og 15 minutter.
- Hjelp til å fokusere hele veien.
- Større utbytte, siden du får grundig veiledning.
- Mulighet for å lagre lydguidene som favoritter, for at det skal være lett å finne dem igjen.

Her finner
du lydguider:
**iform.nu/
mindfulness**

I FORM-appen gjør det enda lettere!

Alle lydguidene ligger klare i I FORM-appen, som du har fri tilgang til hvis du abonnerer på I FORM.

Last den ned fra App Store eller Google Play.





Tren for din alder

Det er ikke en "one size fits all" når vi snakker om trening. Behov og muligheter endrer seg gjennom livet. **Her får du skreddersydde råd, uansett om du er i 20-årene, 70-årene eller midt i mellom.**

Fysisk aktivitet er viktig, enten du er i 20-årene, 40-årene eller 70-årene. Men kroppen har ikke helt de samme behovene når du trer inn i arbeidslivet som når du trer ut av det. Muskel- og beinmassen minker med årene, og hormonnivåene endrer seg livet gjennom. Med andre ord: Kroppen din forandrer seg – og treningen må gjenspeile det.

Noe som også endrer seg mye med årene, er livssituasjonen din.

30-årene er for eksempel ofte veldig travle, mens 60-årene vanligvis byr på langt mer luft i kalenderen. Det krever ulike treningsformer og intensiteter. Vi har slått oss sammen med treningsfysiolog Henrik Duer, som er ekspert på hvordan du trener riktig for alderen din.

På de kommende sidene får du hans tips til hva du helt konkret bør prioritere i de forskjellige tiårene.

Dette gjelder for alle aldre

I denne artikkelen finner du anbefalinger som er tilpasset din aldersgruppe. Men du skal også være oppmerksom på anbefalinger som gjelder for alle voksne.



- Vær fysisk aktiv minst 30 minutter hver dag
- Gjør aktiviteter som styrker musklene dine minst to ganger i uken
- Begrens den tiden du sitter stille
- Det er egne anbefalinger for deg som er gravid
- Når du passerer 65 år, anbefales det i tillegg at du trener balanse og bevegelighet minst tre ganger i uken.

Trening på tvers av generasjoner er gøy og kan gjøres med hensyn til hverandre og eventuelle funksjonshemminger.

De beste treningstipsene for 20-årene

I 20-årene har du de aller beste kortene på hånden når det gjelder trening. Muskelmassen toppe disse årene, skjelettet strutter av styrke og kroppen kommer aldri til å respondere så godt på trening som akkurat nå.

Det er kanskje ikke sikkert du føler at du har god tid til å trene, men om ti år vil du sannsynligvis se tilbake og tenke at du hadde all verdens tid. 30-årene er nemlig for mange ensbetydende med barn og fullt trykk på karrieren, så det er nå du skal sette treningskapital i banken.

– Den tiden kommer ikke tilbake, med det potensialet og de mulighetene, sier treningsfysiolog Henrik Duer.

Slik trener du når du er i 20-årene



Tren minst to ganger i uken, men gjerne oftere

Hopper du i treningstøyet to ganger i uka, er det fornuftig å trene i én time av gangen – trener du oftere, kan du gjøre det i kortere økter.



Styrketrening skal ta mest tid

Del opp treningen slik at styrketreningen tar mesteparten av treningstiden, mens kondisjonstrening tar resten. Velg maskiner eller frie vekter, som gir mer valuta for pengene enn gruppetrening, som ofte er en blandet fornøyelse.



Velg kondisjonstreningen du liker best

Det er ikke viktig om du velger løping, spinning, roing eller noe helt annet – prøv litt forskjellig, og gå for det du liker best. Da er sjansen størst for at du faktisk får det gjort.

Dette skal du være oppmerksom på

➔ **Tren med måte.** I 20-årene kan tanker om utseendet oppta mye plass. Det er ingenting galt i å bry seg om det ytre, men pass på at tankene og treningen ikke tar overhånd. Trening handler i stor grad om å bevare en sunn og sterk kropp.

➔ **Få korrekt instruksjon.** Særlig hvis du er helt grønn innen styrketrening, er det lurt å få for eksempel en instruktør på treningssenteret til å hjelpe deg med å gå gjennom utstyr og apparater. Da har du full kontroll på hvordan du bruker dem.





Kom godt i gang med intervalløp

Få 12 turer med lydguide på iform.nu/intervalløp

Selv om beina er unge og friske, bør du bare øke distansen og intensiteten gradvis.

30-årene

Livet i 30-årene er ofte preget av høyt tempo. Mange prøver å satse på karriere og samtidig starte familie, og det gir ikke alltid veldig mye tid til trening. Er det optimalt? Nei, men slik er livet i disse årene, og her gjelder det å trene smart og utnytte de bitte små tidslommene du kan finne her og der.

– Trening er viktig, men det er også andre ting som veier tungt i disse årene. Du har mindre tid til rådighet, så det handler om å få mest mulig ut av den tiden du har, forteller treningsfysiolog Henrik Duer.

Slik trener du når du er i 30-årene



Tren minst 2 ganger i uken

Optimalt sett bør du komme opp i minst 2 × 1 time trening i uken, men vi vet at tiden kan være knapp i disse årene. Selv 2 × 30 minutter i uken kan gjøre en stor forskjell hvis du trener smart.



Skru opp intensiteten

Ved styrketrening skal du legge på mer vekt, mens kondisjonstrening trenger mer fart. Løping passer godt for den travle trettiåringen. Du kan hoppe i skoene når det passer inn i programmet ditt. Har du små barn, kan du til og med ta dem med i en babyjogger, mens litt større barn kan sykle ved siden av.



Styrketrening hjemme

Bruk treningstiden din på styrketrening og kondisjonstrening. CrossFit-inspirert trening der du kombinerer de to og trener med høy intensitet, er ideelt. I samme retning går hjemmetreningen. Du trenger ikke å forlate huset og kan gjøre det når barna er lagt. Du kommer langt med en treningsstrikk og et par justerbare manualer som kan tilpasses etter hvert som du blir sterkere.

Dette bør du være oppmerksom på

➡ **Nylig født?** Vent med løping. Bekkenbunnen og underlivsorganene må få ro til å komme seg – særlig hvis du har født vaginalt. Trening med høy intensitet, som løping, bør du starte med tidligst 3–6 måneder etter fødselen. Glem ikke å gjøre knipeøvelser.





Styrketrening gir mentalt overskudd og holder aldersrelaterte skavanker på avstand.

Finn programmer

Prøv en av våre mange videotreninger tilpasset treningsnivå og kroppsdeler på iform.nu/onlinetrening

De beste treningstipsene for 40-årene | 50-årene

Har du barn, er de kanskje i ferd med å bli mer selvstendige, og det gir mer tid til å ta vare på kroppen din. I starten av tiåret har overgangsalderen sannsynligvis heller ikke meldt seg for fullt ennå, så du befinner deg i et sweet spot som du gjør lurt i å utnytte til å komme i god form.

– Mitt råd er at du forbereder deg på overgangsalderen. Den er uunngåelig, men du kommer bedre gjennom den, og reduserer blant annet risikoen for vektøkning, ved å holde fast på treningen, sier treningsfysiolog Henrik Duer.

Overgangsalderen er som regel i full blomst med alt det ubehaget som følger med. Samtidig er det et faktum at kroppen din har nådd sin fysiske topp. Smerter og plager er uunngåelige når man blir eldre, men du kan bremse dem, og sannsynligvis lindre overgangsalderens symptomer, ved å trene.

– Det er viktig å trene «ordentlig» i disse årene, men suppler gjerne med for eksempel yoga, som kan gi litt mental ro hvis overgangsalderen rammer deg hardt, sier treningsfysiolog Henrik Duer.

Slik trener du når du er i 40-årene og 50-årene



Tren minimum 2 ganger i uken

Hvis du gjør det, bør treningsøkten vare en time om gangen. Det er bra å trene, men hvis du for eksempel er i overgangsalderen og sover dårlig, må du senke forventningene litt. Litt trening er langt bedre enn ingenting.



Styrketrening bør ta mest plass

En god tommelfingerregel er å bruke $\frac{2}{3}$ av treningstiden på styrketrening. Har du én time til rådighet, bør du altså bruke 40 minutter på å styrketrene.



Prioriter også kondisjonstrening

Risikoen for hjerte- og karsykdommer stiger når vi kommer i overgangsalderen, så ikke glem trening som får opp pulsen, for eksempel løping eller sykling.



Styrk beina

Beina dine har godt av styrketrening, men også såkalt belastningstrening (impact), som stimulerer beinvekst. Eksempler på dette er løping, hopping og idretter med raske retningsendringer, som for eksempel badminton eller innebandy.



Husk egenomsorg

Yoga eller meditasjon kan være et godt supplement til den mer intense treningen i et tiår hvor det kan være ekstra behov for å fokusere på mental velvære.

Dette bør du være oppmerksom på

➔ **Vær forsiktig med tung trening.** Du kan gjerne drive tung styrketrening, men hvis du ikke er vant til det, må du trene deg gradvis opp slik at du ikke overbelaster sener og ledd.

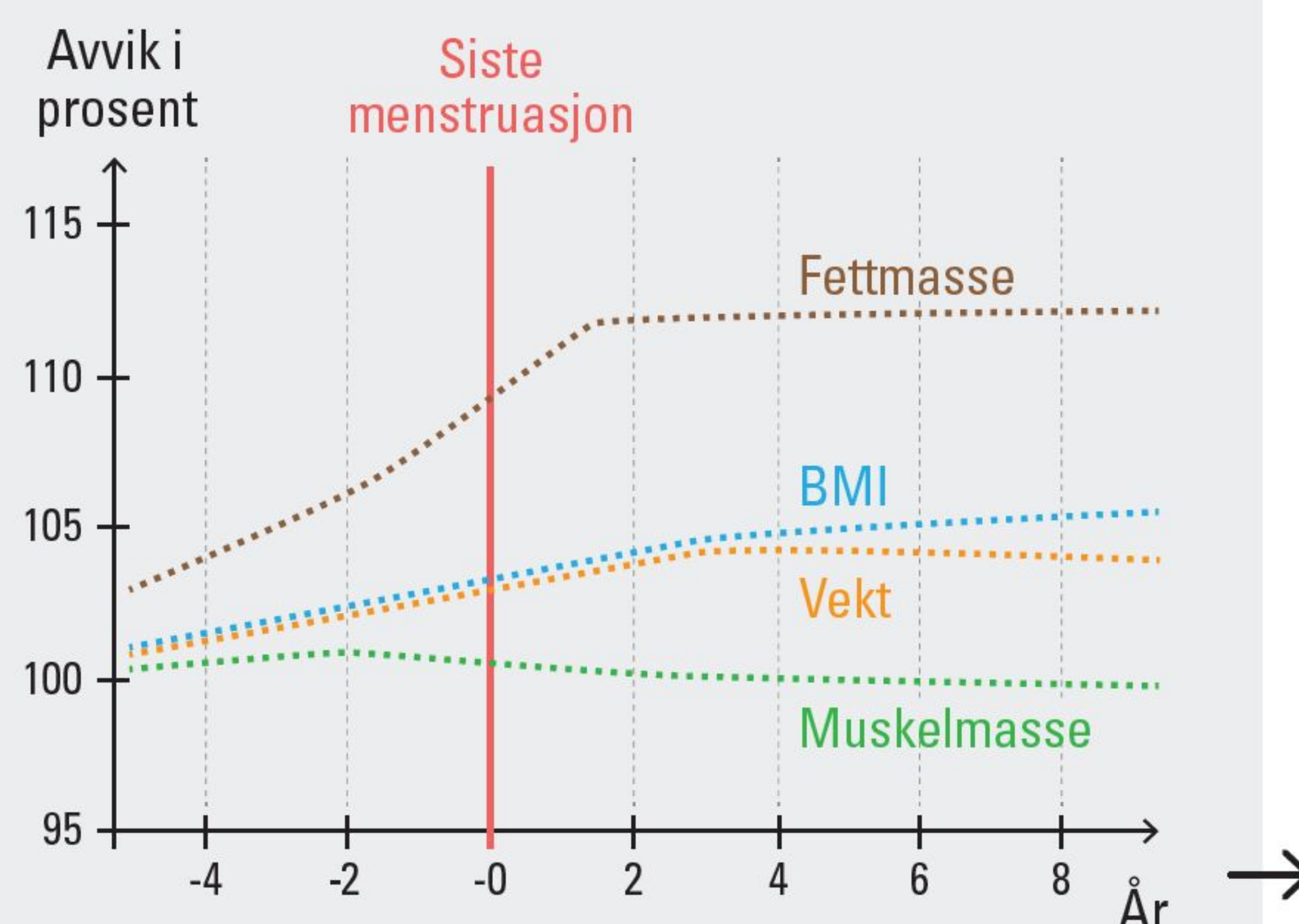
➔ **Husk knipeøvelser.** Østrogenmangelen etter overgangsalderen kan føre til at underlivsorganene dine synker, noe som igjen kan gi inkontinens og dempe treningsgleden. Spesielt hopp og tunge løft belaster bekkenbunnen, så husk å holde den sterk med knipeøvelser.

➔ **Ledd og sener skal ikke bli vonde.** Muskelømheter er helt ufarlig og normalt etter trening. Men du må ikke bli sår i ledd eller sener, for det kan føre til belastningsskader. Kjenn etter hvor smerten er.

Kroppen før og etter overgangsalderen

Fra den dagen menstruasjonen opphører, går det i gjennomsnitt nedover med muskelmassen, mens fettmassen øker.

Kilde: Greendale et al. JCI Insight, 2019



De beste treningstipsene for 60-årene 70-årene

Dette er for mange tiåret der det tas avskjed med arbeidsmarkedet. For noen er det en befrielse, mens andre må finne seg til rette i en hverdag med mer luft i kalenderen. Noe av denne nyvunne tiden gjør du lurt i å investere i kroppen din. Fysisk aktivitet kan nemlig forsinke mange av de plagene som alderen uunngåelig fører med seg. Trener du i gruppe, har det enda en fordel:

– Det er en veldig god idé å delta på gruppetrening, fordi det skaper nye fellesskap. Det øker også sannsynligheten for at du faktisk får lyst til å møte opp, forteller treningsfysiolog Henrik Duer.

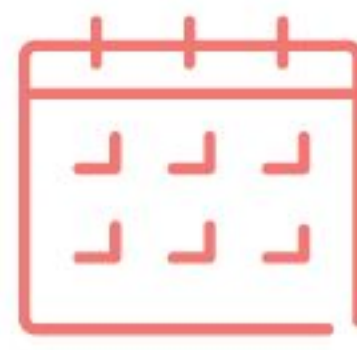
Arbeidslivet er bak deg, og du har frihet til å reise, kose deg med barnebarna og mye mer. Tar du vare på kroppen, kan du bruke friheten til alt du ønsker. En 75-åring kan fint være sterk, men kan også være svak og begrenset i daglige gjøremål hvis kroppen ikke blir brukt og utfordret. Muskelmassen din har falt betydelig siden du var i 30-årene, da den var på topp – og det samme gjelder beinmassen. Det er særlig styrketrening som kan gjøre en reell forskjell for deg i disse årene, fordi det holder muskelvev sterkt og stramt. Prioriterer du også balanse- og smidighetsøvelser, er du godt rustet for å opprettholde god mobilitet i hverdagen.

Slik trener du når du er i 60-årene og 70-årene



Start i det små

Er du vant til å leve et lite aktivt liv, er raske gåturer et godt sted å begynne. Bygg på litt etter litt.



Tren minst to ganger i uken

Du bør som minimum trene 2x1 time per uke. Har du tid og overskudd, kan du med fordel styrketrene fire ganger i uken og kombinere det med kondisjonstrening to ganger i uken.



Styrketrening skal ha størst plass

Det er særlig styrketrening du trenger. La styrketrening utgjøre $\frac{2}{3}$ av treningen din.



Husk balansen

Vi får stadig vanskeligere for å holde balansen når vi blir eldre, og det kan føre til fall. Velg generelt øvelser som utfordrer balansen, og gjør dem mer avanserte etter hvert som du blir bedre.



Gi beina en utfordring

Beina dine skal brukes og utfordres for ikke å bli for svake. Det gjør du ved å styrketrene og drive såkalt impact-trening som stimulerer beinvekst. Eksempler på dette er løping og hopping, men også idretter med raske retningsendringer.



Tren sammen med andre

Dyrk gruppetrening i trenings-senteret eller i en lokal idrettsforening. Fellesskapet med andre er spesielt givende når arbeidslivet er over.

Dette bør du være oppmerksom på

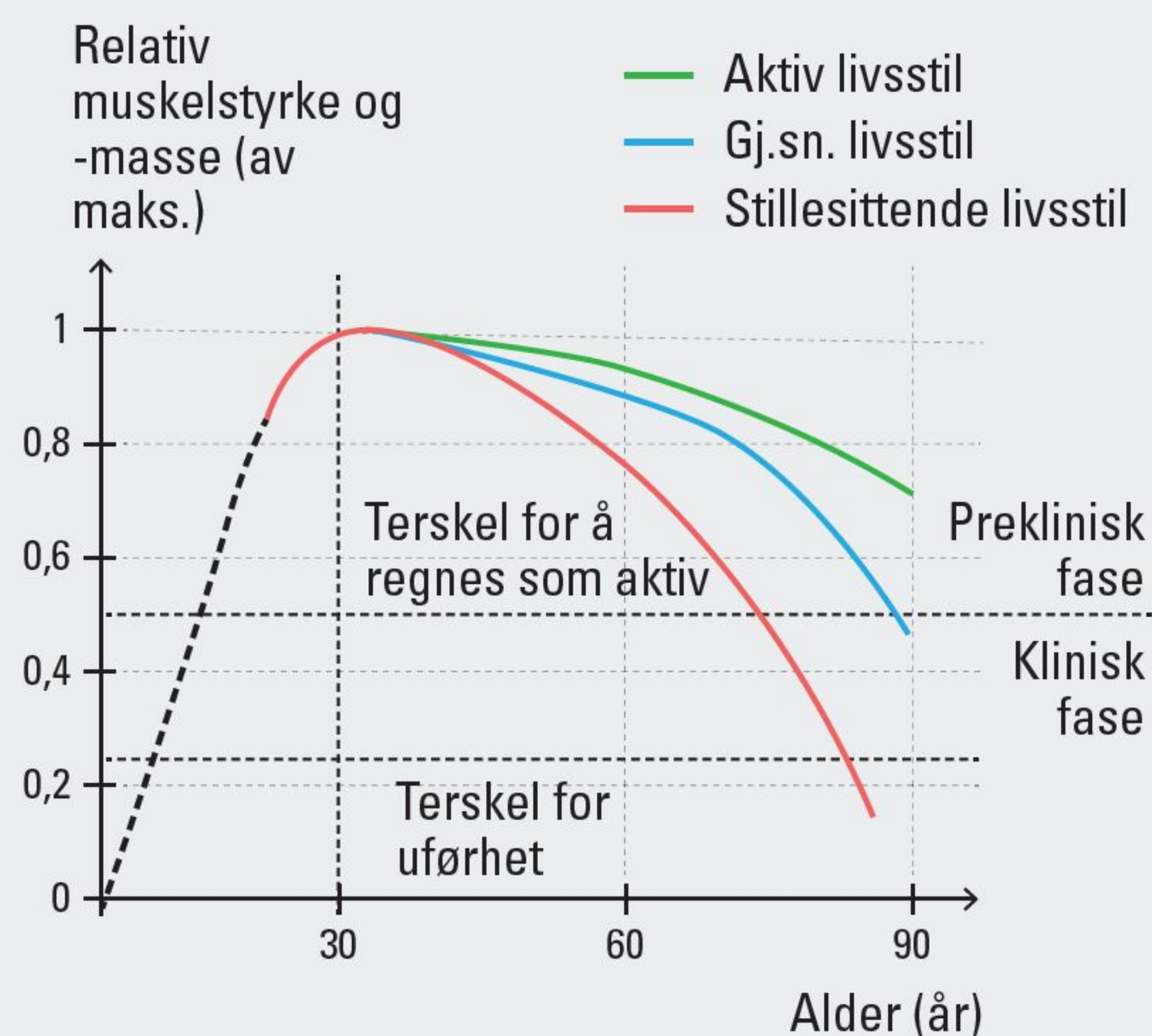
➔ **Ledd og sener skal ikke bli vonde.** Muskelstølheth er ufarlig og forventet etter trening, men du skal ikke bli sår i ledd eller sener – det kan føre til belastningsskader. Kjenn etter hvor smerten sitter, og snakk med en fysioterapeut hvis ledd eller sener fortsatt er ømme selv om du reduserer intensiteten.

➔ **Husk proteiner!** Mange får mindre appetitt med alderen. Hvis du er en av dem, må du være ekstra bevisst på å få i deg nok proteiner – ellers får du ikke maksimalt utbytte av treningen. ♥

Din livsstils betydning for muskelmasse og -styrke

Figuren viser utviklingen av muskelmasse og -styrke, avhengig av aktivitetsnivå. Det er stor forskjell på når man når den såkalte kliniske fasen, som er når man opplever at det er vanskelig å utføre normale daglige aktiviteter.

Kilde: Gustafsson et al., International Journal of Molecular Sciences, 2024





Risikoen for fall øker med alderen på grunn av nedsatt syn, medisiner og annet, så det er viktig å trene opp balansen.

Senior-trening

Prøv våre 15 styrkeprogrammer til deg som er over 60 år på iform.nu/seniortrening



En gang i tiden føltes
et år som en evighet.
Nå flyr tiden av gårde,
og det kan være van-
skelig å henge med.

Derfor skjer det

Tiden føles som om den
går fortere jo eldre vi blir,
noe som skyldes flere
psykologiske og nevrologiske
faktorer. Her er de viktigste
forklaringene.

Tiden flyr raskere med alderen

Kanskje kjenner du følelsen av at en årstid har flydd av gårde. Denne opplevelsen forsterkes jo eldre vi blir. Og **det finnes faktisk en god forklaring** på dette merkelige fenomenet.

Man skulle tro at tid ikke er gjenstand for diskusjon. Et minutt er 60 sekunder, et år er 365 dager og så videre. Dette må gjelde for alle, enten du er et spedbarn eller en eldre person.

Likevel hører man ofte folk si at «tiden flyr av gårde», og statistisk sett er det mer sannsynlig at disse ordene kommer ut av munnen på noen som lever i andre halvdel av livet sitt.

Men det gir jo egentlig ingen mening. Derfor ba vi Lars Larsen, førsteamanuensis i psykologi, om en forklaring. Han begynner med å bekrefte fenomenet.

– Når du kommer opp i en viss alder

og ser tilbake på livet ditt, vil du typisk oppleve at tiden går fortere nå enn før, sier han.

Et eksempel er julen. Mens barn gleder seg så mye til julaften at desember føles som et helt år, vil vi voksne – jo eldre, desto mer utpreget – spørre oss selv: «Var det ikke nettopp jul?».

Forskjell på tidsoppfattelsen

Oppfatning er én ting. Spørsmålet er om det faktisk kan dokumenteres at tidens hastighet øker med alderen – eller rettere sagt oppfatningen av tiden.

Det er nettopp dette som er hensikten med en berømt studie fra 1975, der forsøkspersoner i ulike aldre ble spurt:

«Hvor fort synes du det siste tiåret har gått?».

Hele 91 prosent svarte at de følte at tiden gikk fortere etter hvert som de ble eldre.

Resultatet har siden blitt gjentatt i flere studier.

Men hvis man måler folks opplevelse av tid her og nå, altså prospektivt, er det motsatte tilfelle. Det viser seg at tiden går saktere jo eldre man blir.

Dette viste den amerikanske psykologen Herman Feifel i et eksperiment fra 1957. Han ba krigsveteraner i to aldersgrupper om å fortelle ham når et minutt hadde gått, mens han satt med en stoppeklokke. →

1 Forholdet mellom tid og alder

Når vi er barn, utgjør ett år en stor del av vår totale livserfaring. For en femåring utgjør ett år 20 prosent av livet, mens det for en 50-åring bare utgjør 2 prosent. Derfor føles tiden som en større enhet for et barn enn for en voksen.

2 Rutiner vs. nye opplevelser

Hjernen oppfatter tid basert på nye erfaringer. Som barn opplever vi stadig nye ting, noe som gjør at tiden føles langsommere. Som voksne preges vi av rutiner der hjernen ikke registrerer nye ting – noe som gjør at tiden føles kortere.

3 Hukommelse og persepsjon

Når vi tenker tilbake på en tid full av hendelser, føles den lengre fordi vi har mange minner å forholde oss til. Omvendt føles monotone perioder kortere i ettertid.

4 Nevrale prosesser av tid

Hjernen vår bearbeider sanseinntrykk langsommere etter hvert som vi blir eldre, noe som betyr at vi opplever færre «bilder per sekund» av livet vårt. Dette gjør at tiden føles som om den går raskere.

5 Dopamin-nivået synker

Dopamin, som er involvert i oppmerksomhet og motivasjon, avtar med alderen. Lavere dopaminnivåer kan gjøre oss mindre oppmerksomme på tiden, noe som bidrar til følelsen av at den går fortere.

De 24 år gamle veteranene sa «stopp» etter 55 sekunder. De eldre forsøkspersonene, 67 år gamle, mente at det hadde gått et minutt allerede etter 40 sekunder.

Tid måles i hendelser

Hvis vitenskapen har rett, er det en forskjell mellom «tid fremover» og «tid bakover»: Når man ser fremover, går tiden sakte. Når du ser bakover, ser tiden ut til å gå raskt. Dette fenomenet blir tydeligere hvis du tenker på din siste ferie. Mens du var borte, opplevde du mange nye ting på bare én dag, så hjernen din fortalte deg at tiden flyr.

Men når du sitter hjemme og ser på feriebilder, føles det som om du har vært borte mye lengre enn den lille uken kalenderen viser. Dette kalles ferieparadokset.

Dette skjer fordi hjernen vår husker nye opplevelser bedre enn hverdagen, der mange dager er like.

Når du gjør noe nytt og spennende, lagrer hjernen flere minner, og etterpå føles det som om tiden varte lengre enn den faktisk gjorde.

La oss bevege oss inn i stuen til en eldre person med disse brillene på. Ungdomstiden og tidlig voksenliv er preget av å være i forandring: man flytter hjemmefra, begynner på utdanning, får sin første kjæreste eller sitt første barn og så videre.

Til sammenligning er voksenlivet mer rutinemessig, fordi de fleste har funnet seg til rette i en modell som passer dem: De bor blant annet på samme sted, har samme jobb, samme partner og venner.

– Hvis det ikke skjer så mye nytt, får hjernen færre markører for at tiden har gått. Derfor vil du føle at tiden går fortere, sier Lars Larsen.

Sjansen for å bryte rutinen er også mindre for eldre mennesker enn for yngre.

– Jo lenger du har levd, desto vanskeligere er det å få nye opplevelser som gjør at tiden føles langsommere. Det er en naturlig konsekvens av at man har opplevd det meste før, så man

Visste du at ...

... personlighetstypen din avgjør hvordan du oppfatter tiden? Hvis du er åpen, utadvendt og ikke har angst eller bekymringer, har du størst sjanse for å få nye opplevelser og redusere opplevelsen av at tiden flyr.



Opplevelsen av at tiden flyr henger sammen med graden av rutine i livet. Det avhenger både av personlighet og erfaring.

Lars Larsen, lektor i psykologi

får færre førstegangsopplevelser, sier Lars Larsen.

Det kan best beskrives som den ene dagen ligner den andre, og det kan være vanskelig å skille mandag fra fredag. I hjernen oppleves hverdagens rutine som at tiden flyr av gårde.

Før du sier «hei, min bestemor på 90 år har ikke to like dager», bør vi skynde oss å understreke personlige preferanser i alle aldersgrupper.

– Opplevelsen av at tiden flyr henger sammen med graden av rutine i livet.



Det avhenger både av personlighet og erfaring. Jo mer rutinepreget, desto raskere oppleves tiden, sier Lars Larsen.

Det finnes altså vanedyr og opplevelsesavhengige i alle aldre, men det er hjernens utvikling (eller avvikling) som gjør rutinene enda mer behagelige etter hvert som årene går.

Rutiner sparer deg for energi

Når vi blir eldre, blir sansene og hjernen mindre effektiv. Det fører til at vi får færre inntrykk fra omverdenen og har vanskeligere for å bearbeide dem.

– For alle som opplever reduserte ressurser, kan rutiner bidra til å frigjøre energi, sier førsteamanuensis i psykologi.

Tenk bare på prosessen med å brygge kaffe i en kaffemaskin: helle vann, sette filteret i trakteren, måle opp kaffen, helle kaffe i filteret, trykke på bryteren ... Det er en ganske kompleks prosess, men du kan gjøre det uten å tenke fordi det har blitt rutine.

Derfor er det logisk at man generelt blir mer rutinemessig med alderen.

Det store spørsmålet er selvsagt om det er klart negativt å innse at tiden går fort. Ikke nødvendigvis.



Hvis du drømmer om å bremse tiden, kan du faktisk gjøre noe med det.

Når det blir sagt etterfulgt av et sukk, er forklaringen at de mange opplevelsene vi har gjennom livet, minner oss om at det er mer liv bak oss enn foran oss.

– Det er en forutsetning at mulighetene på et eller annet tidspunkt vil avta. Noen føler at slutten nærmer seg raskere enn de ønsker, forklarer Lars Larsen.

Dette gjelder imidlertid langt fra alle.

Hvis du har sluttet fred med din livsfase, vil følelsen av at tiden har gått fort, være helt fredelig. Kanskje kan den vendes til motivasjon for å utnytte tiden som gjenstår på best mulig måte.

– Det er ikke bare et spørsmål om hvorvidt livet tilføres nye opplevelser, men om livet gir mening. Det vil alltid være mer interessant hva du gjør med tiden din enn om den føles rask eller langsom, sier Lars Larsen.

Eller med den amerikanske tuberkuloselegen Edward Trudeaus berømte sitat fra 1880-tallet: «*Det er viktigere å legge liv til årene enn å legge år til livet.*»

Husk det neste gang du føler at det nettopp har vært jul, og det faktisk er jul igjen! ♥

5 gode råd til å bremse tiden



1 Gjør noe du ikke har gjort før

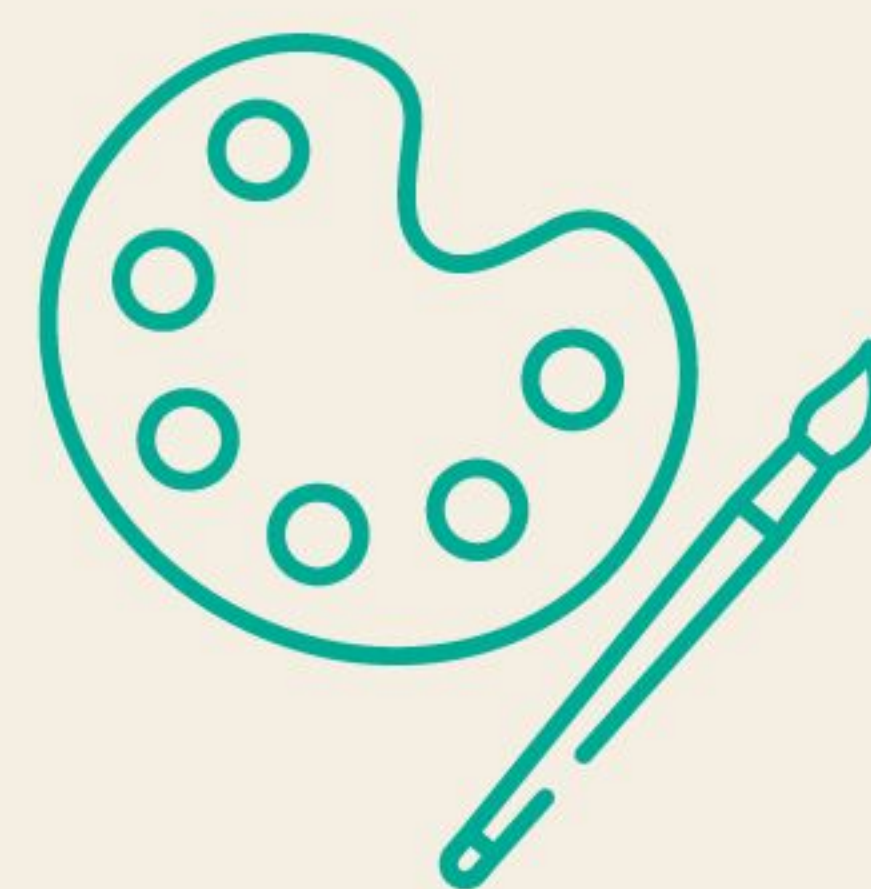
Det kan virke skummelt, men den beste kuren mot at tiden går så fort at det blir ubehagelig, er å gjøre noe du ikke har erfaring med fra før.

Det gir hjernen nye input som får deg til å føle at tiden strekker seg lenger ut.

2 Oppsøk nye miljøer

Nye hobbyer fører ofte til nye bekjenskaper. Vi har en tendens til å bevege oss i de samme kretsene år etter år.

Derfor kan det være forfriskende å møte andre mennesker som er interessert i for eksempel maling på et malekurs eller fotturer i turklubben.



3 Vær tilstedeværende

Prøv å se det enestående i et øyeblikk eller i løpet av en dag. Mindfulness kan bidra til å trene opp din tilstedeværelse i nuet.

På denne måten vil en dag inneholde mange små tankevekkende aha-opplevelser som minner deg om at tiden ikke flyr forbi uten innhold.

4 Reis til ukjente områder

Du har sett veien der du bor millioner av ganger. Og området rundt i mils omkrets. Men hvis du drar til nyoppdagede himmelstrøk, vil sanseinntrykkene være så mye sterkere at du ikke kan forholde deg til det på vanlig måte. Det forlenger opplevelsen av tid.



5 Se det store i det lille

Ro deg ned. Det handler ikke om å reise til Bali eller å skille seg for å få flere nye opplevelser! Det kan gjøre det, men det er slett ikke sikkert.

Gå bort fra forestillingen om at det må være stort og fancy for å være en ny opplevelse. Kanskje du bare skal spørre naboen din om hun eller han vil gå en måneskinnstur?

A photograph of several round, brown date balls coated in white shredded coconut. They are arranged in a white ceramic bowl with vertical ridges. Two more balls are placed on a light blue textured surface in the foreground. A white and blue striped cloth is partially visible behind the bowl.

Tips

Vi anbefaler at du bruker en foodprosessor eller blender. En stavmikser kan ha vanskelig for å klare jobben.

Tips

Du kan bruke alle typer dadler, men med sorten medjool blir havreikulene aller best. De er nemlig deilig myke og smaker søtt.

Havregrynskuler

– en enkel klassiker i sunne klær

Har du lyst på litt snacks
– og gjerne ganske snart?
Vår sunnere versjon av de klassiske havregrynskulene kan lages på bare 20 minutter og krever kun noen få ingredienser.

Oppskrift

Havrekuler med dadler, kakao og ristede mandler

Som en deilig liten ettermiddagssnack, til jul eller når du får gjester. Havrekuler er alltid en god idé. Vår versjon er helt uten smør og tilsatt sukker, men til gjengjeld fulle av sunne(re) ingredienser.

25 STK.



Tilberedningstid:

Forberedningstid: 12 min.

Tilberedningstid: 8 min.

Tid totalt: 20 min.

- 200 g steinfrie dadler
- 100 g finvalsedede havregryn
- 2 ss kakaopulver
- 50 g mandler
- 2 ss vann eller sterk kaffe
- 1½ dl kokosmasse

1. Rist mandlene i en stekepanne i ovnen i 8 minutter ved 180°.
2. La dem avkjøles og hakk dem halvfint. Du skal fortsatt kunne kjenne at det er sprø mandelbiter i kulene.
3. Blend dadler, havregryn, kakao og vann eller kaffe i en foodprosessor, til massen er ensartet og uten altfor store klumper.
4. Ha den blendede massen i en skål sammen med de hakkede mandlene, og vend det sammen.

5. Rull massen til små kuler, og vend dem i kokosmasse.

6. Oppbevar kulene på kjøll.

Næringsinnhold | pr. 100 g

Energi: **376 kcal** | Proteiner: **7 g**
Fett: **16 g** | Karbohydrater: **47 g**
Fiber: **10 g**



Dadlene tilfører sødme og bidrar til å skape den rette konsistensen.



Flere fibre, mineraler og vitaminer

Tradisjonelt inneholder havregrynskuler en del smør og sukker, og de hører derfor ikke til i den sunne kategorien.

Vi har laget en sunnere versjon, hvor det verken er smør eller sukker. For å søte kulene og skape den rette konsistensen bruker vi i stedet dadler.

Dadler inneholder en del kalorier – 309 kcal per 100 g for å være nøyaktig – så du får ikke mye færre kalorier her enn i en tradisjonell oppskrift.

Til gjengjeld inneholder dadler mye vitaminer, mineraler, kostfiber og sunne fettsyrer som du ikke får fra smør og sukker.

Mye av det samme kan sies om mandler, som også inngår i oppskriften vår. De inneholder også en del fett, men det er gode fettsyrer, og her får du også vitaminer, mineraler og fiber.

Vår versjon av den elskede klassikeren inneholder altså både flere næringsstoffer og gir deg en bedre metthetsfølelse.

Færre – og bedre – kalorier

Tradisjonelle havrekuler inneholder rundt 450 kcal per 100 g.

Hvis du bruker vår oppskrift på havrekuler, får du 376 kcal per 100 g. De er altså fortsatt relativt kaloririke, og det skyldes at hovedingrediensen er dadler, som inneholder en del kalorier.

Det er dog en del fordeler ved å få kaloriene fra dadler fremfor fra sukker og smør – blant annet fordi dadlene metter mer.



Visste du at ...

... havregrynskuler spises i hele Norden? De ble særlig populære rundt andre verdenskrig, som en enkel, barnevennlig oppskrift som ikke trengte steking – perfekt for å lage sammen med barn.

Lag dem helt klassisk

Hvis du har lyst på versjonen med smak fra barndommen, kan du prøve denne klassiske oppskriften. Her skal du bruke:

- 175 g finvalsede havregryn
- 100 g sukker eller melis
- 25 g kakaopulver
- 100 g mykt smør
- 2-3 ss vann eller kaffe
- Kokosmasse til å rulle kulene i

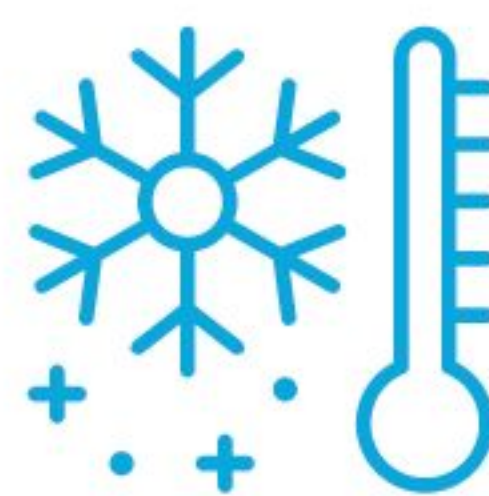
1. Ha alt unntatt væske og kokosmasse i en bolle og elt sammen.
2. Tilsett væsken litt etter litt til massen har riktig konsistens.
3. Rull dem deretter til kuler og vend dem i kokos.



Spar en porsjon til senere

Hvis du oppbevarer havrekuler i kjøleskapet, kan de holde seg i omtrent 7 dager.

De små kulene beholder både smak og konsistens aller best hvis du legger dem i en lufttett beholder. Da tar de heller ikke smak av andre matvarer i kjøleskapet.



Forleng holdbarheten i fryseren

Du kan gjerne fryse havrekuler, hvis du har laget for mange, eller du bare vil lage dem i god tid før de skal spises.

Du kan for eksempel rulle dem i begynnelsen av desember og legge dem i fryseren, så de er klare til å tas ut og serveres i julen. Havrekuler kan oppbevares i cirka 3 måneder i fryseren.



Varier kulene i det uendelige

Mangler du noen av ingrediensene i oppskriften? Eller har du lyst til å vende havrekulene i noe annet enn kokosmasse? De små kulene kan varieres i det uendelige.

Når du ruller kulene i forskjellige ting, ser de ekstra innbydende ut på et fat.



Søt dem med juice

Dadler gjør havrekuler deilig søte, men hvis du vil ha en ekstra dose sødme, kan du bytte ut kaffe eller vann med juice. Prøv for eksempel å lage dem med eplejuice – det er spesielt populært blant de minste.



Trill dem i det du har lyst på

I oppskriften vår vender vi havrekuler i kokosmasse. Men du kan fint også bruke lakrispulver, finhakkede nøtter, kakaopulver, matcha eller frysetørkede bringebær. Lag en stor porsjon, rull kulene i noe annet og server dem samlet på et stort fat – det ser både pent og innbydende ut.



Gi dem en moden vri

Hvis du vil ha havrekuler med mer dybde, kan du tilsette litt rom, Baileys, Cointreau eller lignende. Vi anbefaler å bruke kaffe i stedet for vann i dette tilfellet – det blir virkelig godt. Bare pass på å holde barnas fingre unna fatet.



Bytt ut dadlene

Selv om du vanligvis ikke liker dadler, kan du prøve oppskriften. Vi har flere kolleger i redaksjonen som ikke liker den tørkede frukten, men som likevel sverger til våre havrekuler med dadler. Hvis du fortsatt ikke er fan, kan du bytte ut dadlene med modne bananer, tørkede aprikoser eller ferske fiken.



Overtrekk havrekuler med mørk sjokolade

Smelt en skive god, mørk sjokolade – du kan gjøre dette i mikrobølgeovnen. Dypp havrekulene i den smeltede sjokoladen, en om gangen. Legg dem deretter på et stykke bakepapir og sett dem i kjøleskapet til sjokoladen har stivnet. Nam! ♥



Mange nordmenn vender hvert år hjem fra skiferie med skader som kan være ganske alvorlige. **Med våre korte, skreddersydde programmer kan du unngå å bli en del av skadestatistikken.**

Bli klar til skiferien på bare 5 uker

Det er jo bare en uke med kos. Slik tenker mange før vinterferien, hvor de går fra ingen eller bare litt trening i hverdagen til en hel uke med skikjøring fra morgen til kveld.

Det er beinhardt og absolutt ikke noe master i helse og trening Marina Aagaard kan anbefale.

– Å kjøre alpinski er faktisk en krevende sport. Det er store krefter i sving når du suser ned en bakke, så det er smart å forberede kroppen på det, forteller hun.

Færre skader – mer moro

Den viktigste (og ganske åpenbare) grunnen til at du bør trene før skisesongen, er at du reduserer risikoen for å komme hjem med en skade. En sterkere kropp står rett og slett stødigere på ski.

– Muskler og ledd blir sterkere og mer stabile, så du blir mer robust og mobil. Det betyr også at du sannsynligvis

ikke faller like lett i bakken, forteller Marina Aagaard.

Mens skaderisikoen din synker, øker sjansen for en skikkelig god ferie hvis du har prioritert trening i ukene før avreise.

Du slipper nemlig mye stølhet, som i seg selv er kjipt, men som også kan tvinge deg til å ta pauser mens resten av gjengen suser videre.

– Veldig mange må ta pause på den andre eller tredje dagen på en skiferie, og da kaster de bort noe av ferien. Skikjøring er både en uvant aktivitet og et uvant aktivitetsnivå for de fleste mennesker, forteller Marina Aagaard.

Selv om du er ganske aktiv til daglig, er skreddersydd «opptrening» altså svært vel anvendt tid. Helt konkret bør du prioritere styrketrening – særlig for bein og hofter, men også for kjernemuskulaturen.

I programmene har vi sørget for at du trener akkurat de musklene som skal prestere i skisesongen. →



Pass på **knærne!**

Det er spesielt kneskader nordmenn pådrar seg i skisesongen, men skader i skuldre, overarmer, albuer og underarmer er også vanlige.

I skisesongen november 2023 til mars 2024 hjalp SOS International cirka 75 nordmenn som ble skadet på ski eller snowboard, så skiskader er ikke helt uvanlige.

Hvis du tror det først og fremst er de unge som skader seg, tar du feil. Ifølge assisteringsselskapet er aldersgruppen 50–59 år den som står for den største andelen av skiskadene.



Slik bruker du øvelsene

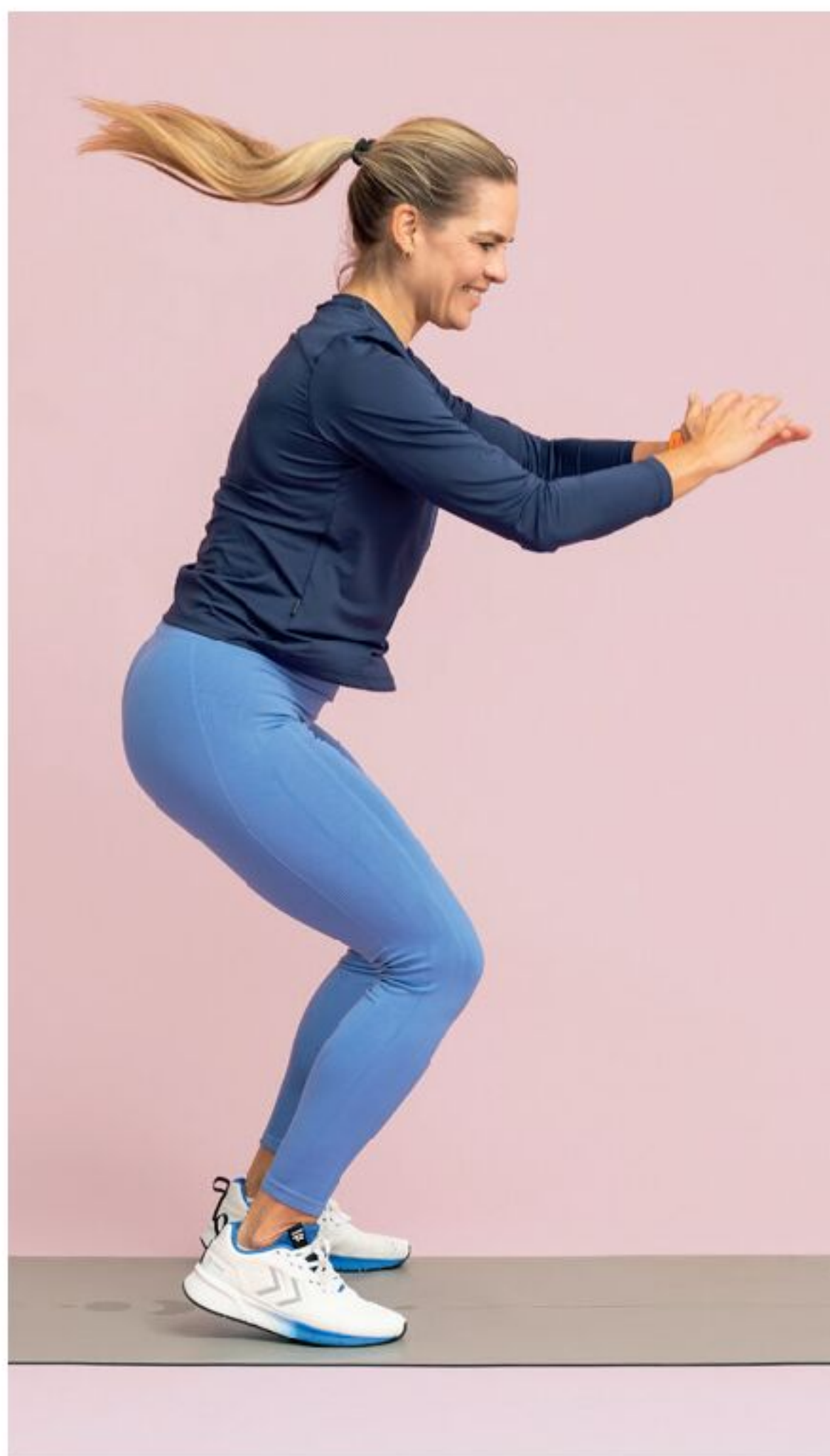
- ➡ Du skal gjøre hver øvelse i 45 sekunder, etterfulgt av 15 sekunders pause før du går videre til neste øvelse.
- ➡ Du skal gjøre to runder, så når du har gjort alle de ti øvelsene i første runde, kan du ta en pause på 60 sekunder før du begynner på andre og siste runde.
 - ➡ Programmet tar cirka 20 minutter å utføre.
- ➡ Vi anbefaler at du gjennomfører programmet 3 ganger i uken – og at du starter senest 5 uker før skiferien eller skisesongen.



1

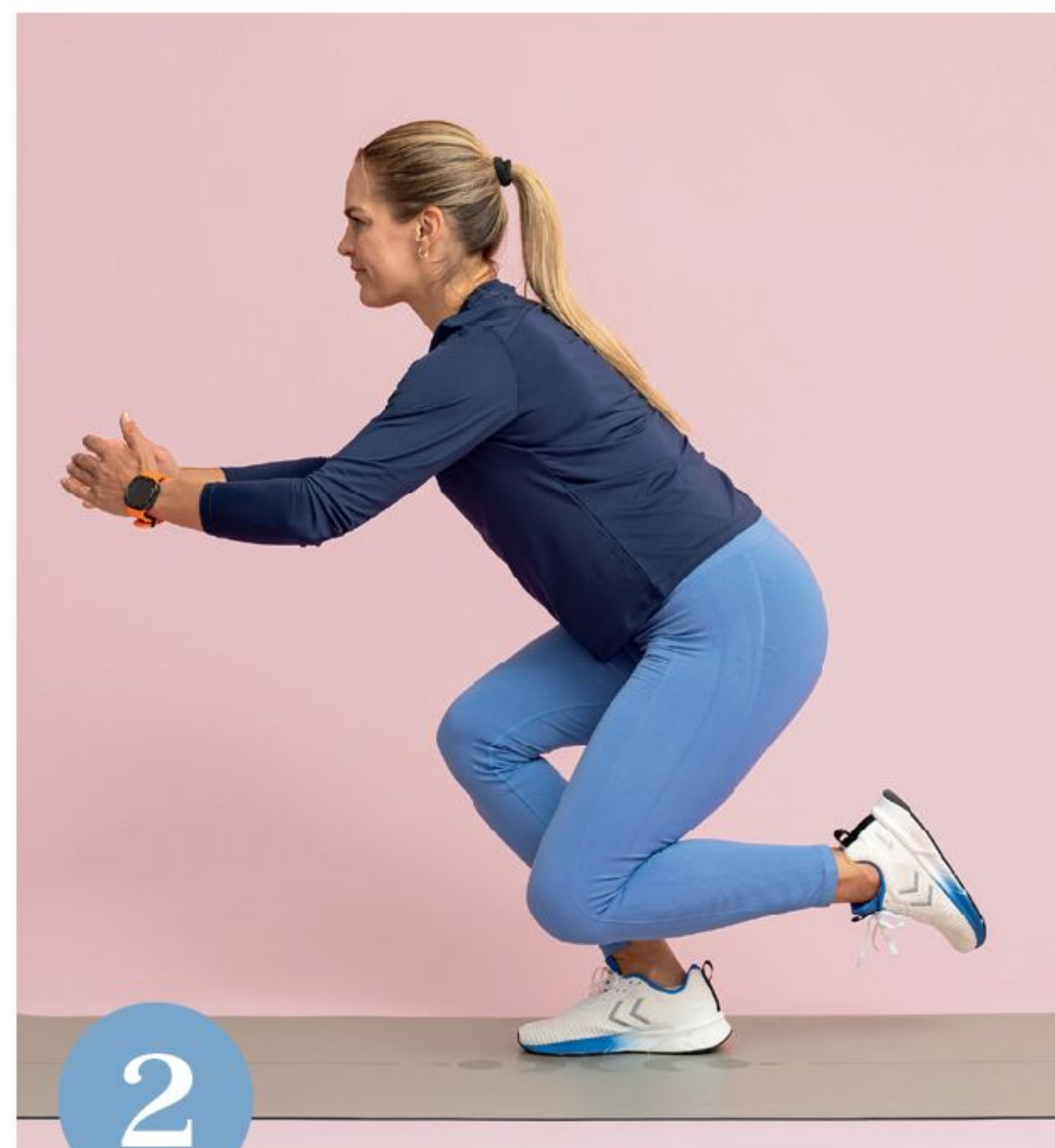
Hoppende knebøy med rotasjon

- ➡ Stå med føttene i en skulderbreddes avstand.
- ➡ Gå ned i knebøy med armene ned langs siden av kroppen.
- ➡ På vei opp hopper du og roterer 180 grader i lufta. Kast armene rett opp.
- ➡ Land mykt i knebøy igjen med armene ned langs siden.
- ➡ Gjenta i motsatt retning. Hopp så høyt du kan uten å miste kontrollen over bevegelsen.



Tips

Du kan gjøre øvelsen lettere ved å gjøre hoppet uten å vri deg rundt.



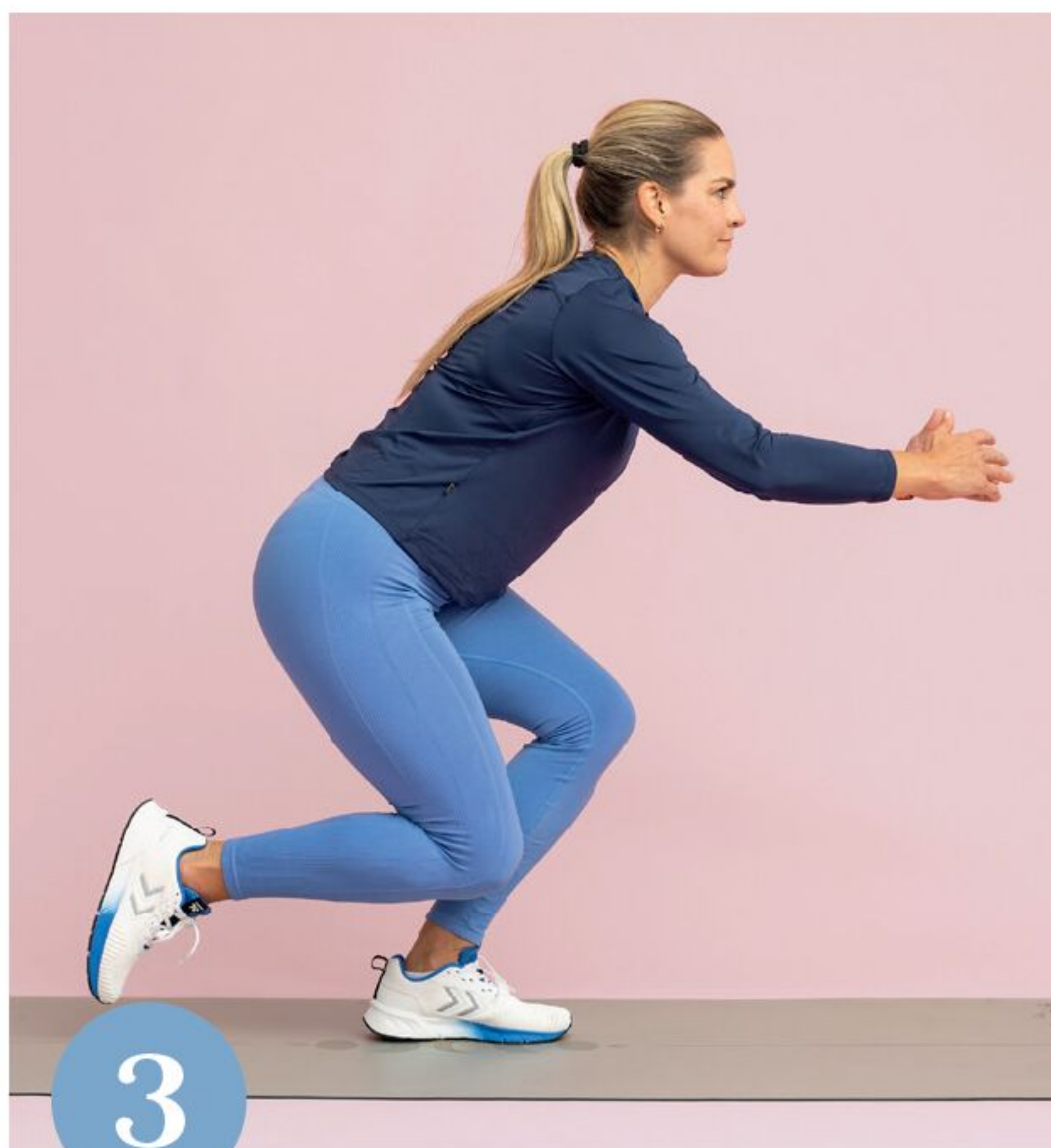
2

Knebøy på høyre bein

- ➡ Stå på høyre bein. Knip i bekkenbunnen og gjør en rolig knebøy der du skyver rumpa bakover. Ikke kom lenger bakover enn at du har kontroll over bevegelsen.
- ➡ Bruk rumpeballene aktivt når du går tilbake til utgangsstillingen.
- ➡ Det er viktig at knærne peker i samme retning som føttene. Overkroppen skal ikke jobbe, men bare følge med.

Tips

Du kan gjøre øvelsen lettere ved å gjøre en klassisk knebøy på to bein, eventuelt med en strikk like over knærne for at øvelsen skal ta litt ekstra.



Knebøy på venstre bein

- Skift bein, og stå på venstre bein. Knip i bekkenbunnen og gjør en rolig knebøy der du skyver rumpa bakover. Ikke kom lenger bakover enn at du har kontroll over bevegelsen.
- Bruk rumpeballene aktivt når du går tilbake til utgangsstillingen.
- Det er viktig at knærne peker i samme retning som føttene. Overkroppen skal ikke jobbe, men bare følge med.

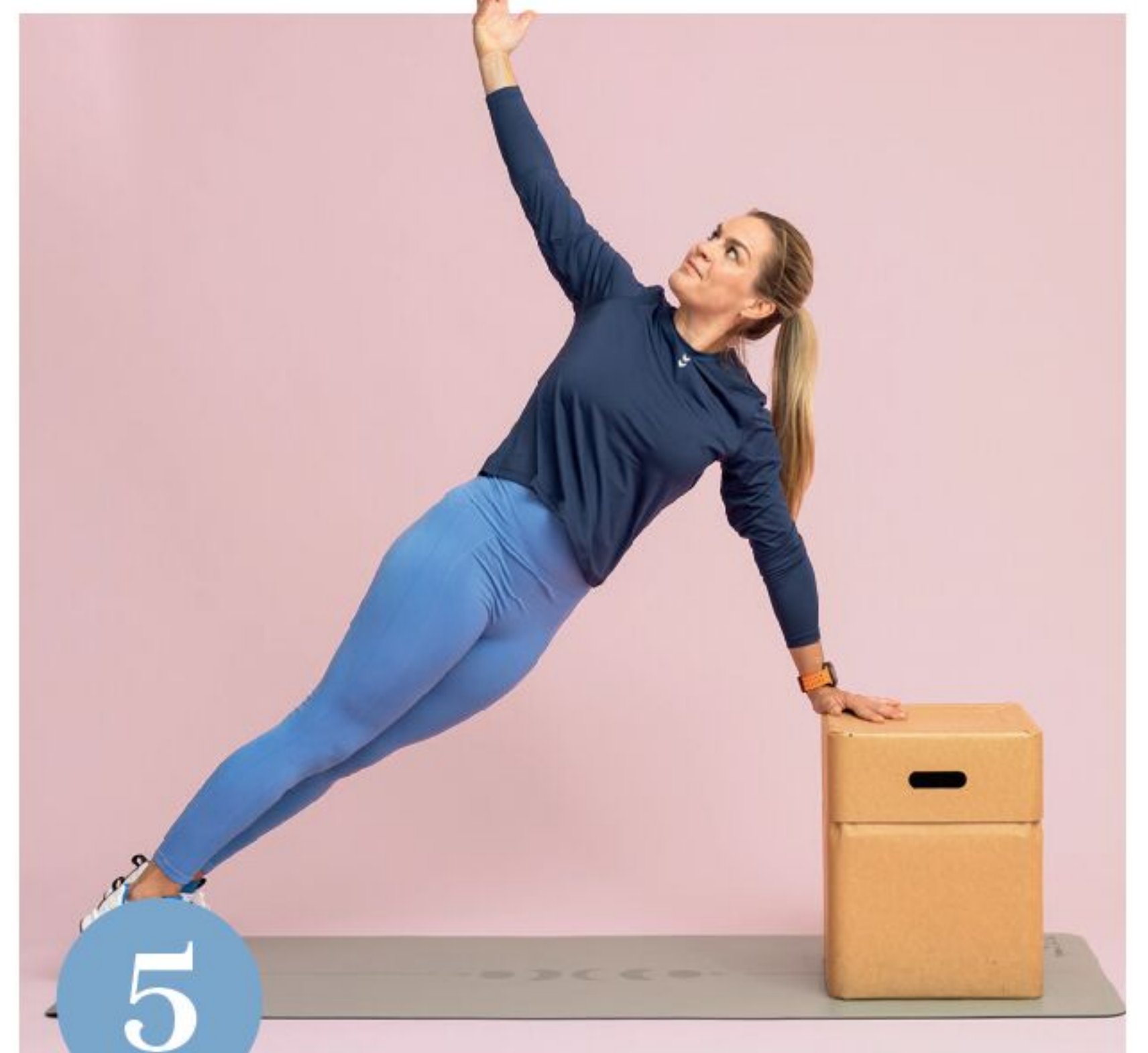
Tips

Du kan gjøre øvelsen vanskeligere ved å gjøre øvelsen på ujevnt underlag eller legg på vekt i form av for eksempel en tung ryggsekk.



Sideutfall med touch

- Stå oppreist og ta et stort skritt til siden med ene beinet. Bøy i kneet, slik at baken kommer nærmere underlaget, og musklene i låret aktiveres.
- Før motsatt arm mot gulvet, så du rører lett ved den foten du har gått ut med.
- Kom opp igjen til oppreist posisjon, og gjenta bevegelsen til motsatt side.



Armheving med rotasjon

- Plasser hendene på en krakk, sofa eller bordkant (med en skulderbreddes avstand) og legg deg i plankestilling.
- Når armene er strake og du har litt avstand mellom føttene, strammer du baken og magen.
- Senk kroppen med brystet først og press deg opp igjen.
- Vri kroppen rolig ved å strekke den ene armen opp mot taket, og gå tilbake på strake armer.
- Bytt side og vri kroppen mens du hviler på den andre armen.
- Gjør en armheving igjen og gjenta alt.

Tips

Gjør øvelsen vanskeligere ved å droppe krakken og sett hendene i gulvet. Armhevingene blir enda hardere med føttene på for eksempel en sofa. →



Foroverbøyd roing med håndvekter

- Stå med føttene i hoftebreddes avstand, og bøy knærne litt. Stram magen, strekk ut ryggen og len kroppen litt framover.
- Trekk albueene inn til kroppen og opp mot taket, og senk dem langsomt igjen. Albueene skal være høyere enn hendene.

Tips

Litt vanskeligere: Løft albueene til siden.



Skulderpress med håndvekter

- Stå oppreist med føttene i en skulderbreddes avstand og med en vekt i hver hånd. Stram magen skikkelig, press håndvektene rett opp over hodet, og før dem kontrollert ned igjen.
- Albueene skal helst peke rett fram når du løfter, i stedet for ut mot siden.



6 tips til en trygg skiferie

Hvor galt kan det gå når man står på ski? Svaret er dessverre «nokså galt». Men med seks enkle råd reduserer du risikoen for skader.

1 Ikke lyv om vekten din

På alpinski er det viktig at du oppgir din faktiske vekt når du leier ski. Hvis ikke blir bindingene stilt inn feil og du risikerer at skiene ikke løses ut ved fall. Du kan sikkert forestille deg hvor galt det kan gå hvis skiene peker én vei og knærne en annen. Au!



8 Krabb på ett bein

- Stå på ett bein med oppreist overkropp.
- Bøy det beinet du står på, sett hendene i gulvet, og krabb ut i plankeposisjon.
- Krabb inn med hendene til du står på foten med bøyde kne igjen.
- Det er viktig at du hele tiden bøyer kneet. Du skal presse fra med hælen når du skal opp, og du skal kjenne at øvelsen aktiverer musklene i beinet.
- Gjenta på det andre beinet, og kjør deretter beina skiftvis.

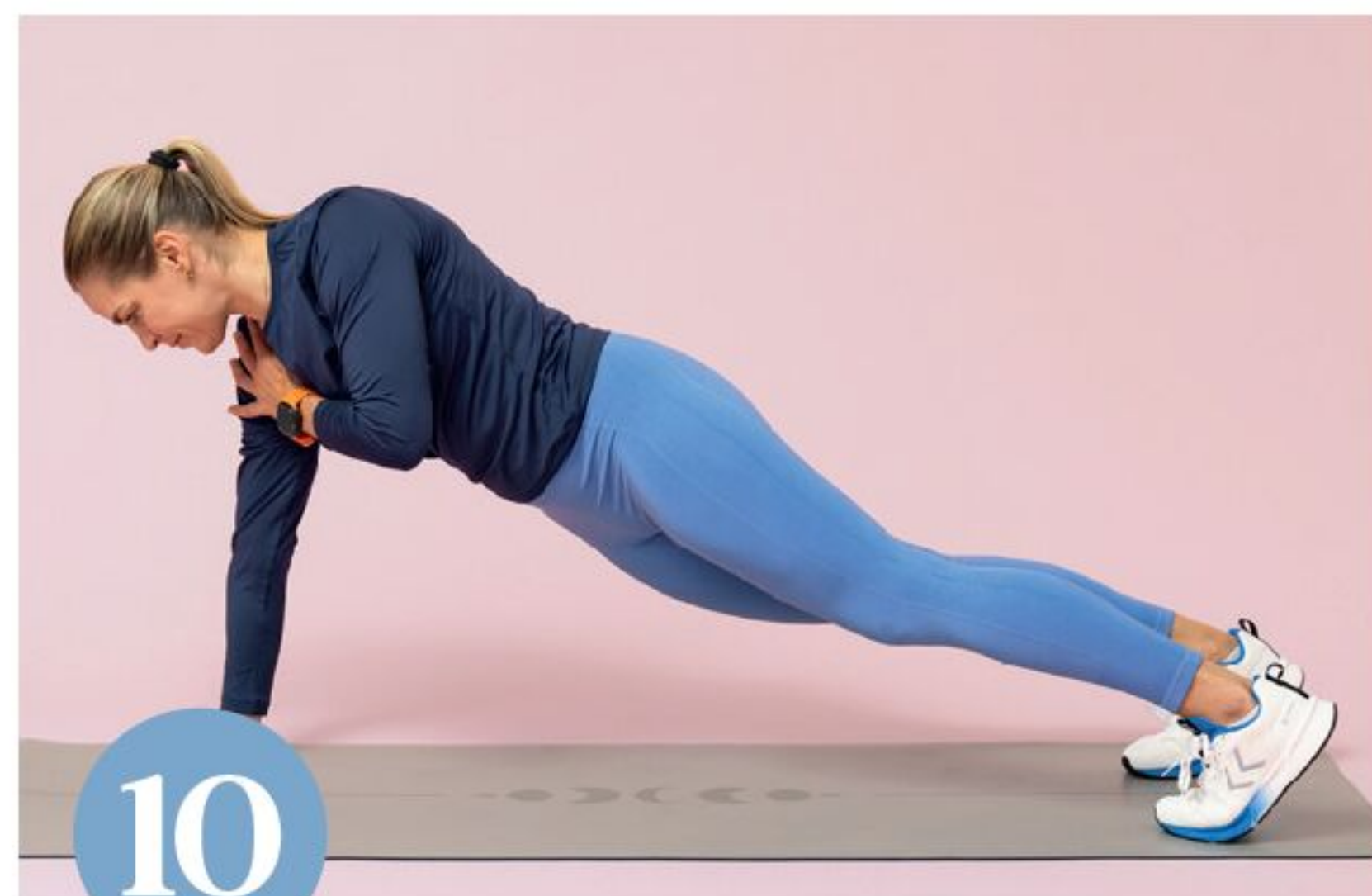
Tips

Finn programmet som videotrening på iform.nu/skitrening, der du også finner flere video-skiprogram som du kan variere mellom.



9 Hofteløft

- Ligg på ryggen med bøyde knær, armene skrått ut til siden og håndflatene ned.
- Løft hofta fra gulvet ved å presse fra gjennom hælene, og stopp før du har løftet hofta så mye at du svaier i ryggen.
- Fokuser på å stramme rumpeballene når du kommer helt opp.
- Senk deg kontrollert og gjenta.



10 Planke med skulderklapp

- Ligg i plankestilling på strake armer med litt avstand mellom føttene.
- Stram kjernemuskulaturen godt og ta på skulderen med motsatt hånd.
- Gjør det samme til den andre siden.
- Pass på at du holder hoftene rolig, slik at du ikke vrir kroppen når du tar på skulderen.

Tips

Hvis du klarer, så prøv å løfte motsatt fot når du klapper deg på skulderen.

2 Husk hjelmen

Særlig ved alpint skikjøring er det no-go å droppe hjelmen. Det er store krefter i sving når du suser ned en løype, og du risikerer alvorlige hodeskader hvis du havner i en ulykke uten hjelm. Selv om du føler at du har god kontroll på teknikken, kan du bli torpedert av andre.

3 Vent med ølen til afterski

Skikjøring og alkohol er en dårlig cocktail, som er skyld i mange skader. Alkohol svekker både hjerne og kropp, du blir mindre oppmerksom, og reaksjonsevnen blir redusert. Har du lyst på en kald øl til lunsj, så velg en alkoholfri, og spar de vanlige ølene til du skal på afterski.

4 Finslip teknikken

Hvis det er første gang du står på ski, sier det seg selv at skikurs er en veldig god idé, men selv om du er erfaren, er det fornuftig å finslipe teknikken.

Finn enten en gruppe som passer nivået ditt, eller bestill en privattime med en instruktør.

5 Sjekk skireglene

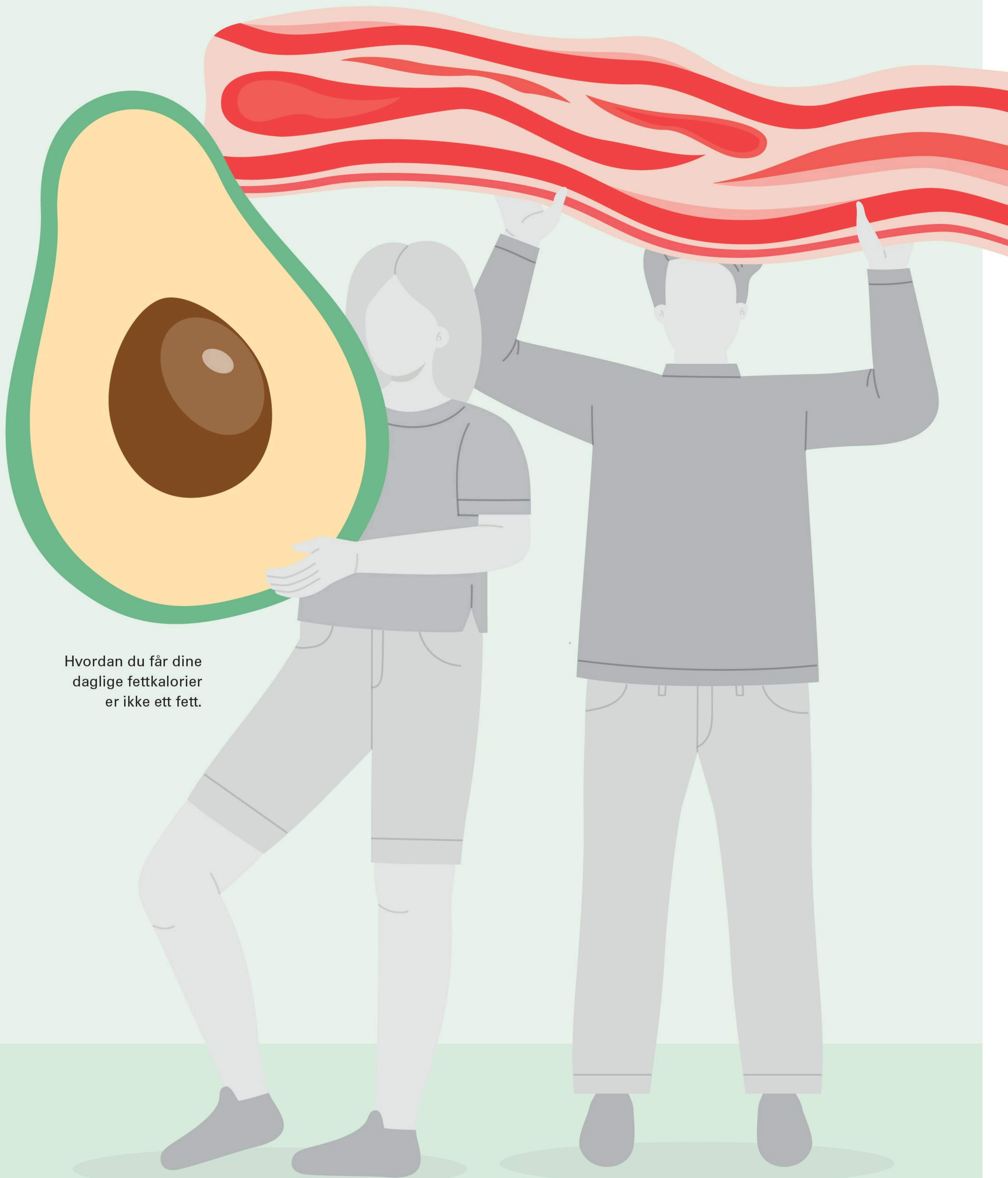
Det internasjonale skiforbundet (FIS) har nedtegnet 10 trafikkregler for skikjørere og snowboardere.

De handler blant annet om fart, forbikjøring og stopp i bakken, og du er faktisk forpliktet til å kjenne og respektere dem. Du finner dem på løypekartet.

6 Pass på i heisen

En del kneskader oppstår faktisk i heiskøene og ved av- og påstigning av heisen, fordi ski vikler seg inn i hverandre.

Hvis du sørger for å holde skiene samlet og parallelle, reduserer du risikoen for å ende opp i en kjedelig floke med de andre skikjørerne. ♥



Hvordan du får dine
daglige fettkalorier
er ikke ett fett.



Få kontroll på fettet

Nå er det slutt på fettforvirringen. I FORMs fettguide **forklarer forskjellen mellom mettet og umettet fett**, og sunt og mindre sunt fett. Guiden forteller deg også hvor mye fett du trenger per dag.

Du kan ikke klare deg uten fett. Punktum. Fett er nødvendig for en rekke livsviktige funksjoner i kroppen din, og du bør derfor helst spise litt hver dag.

Nøkkelordet er likevel «litt», for det er veldig lett å få i seg for mye fett. Og siden fett inneholder mange kalorier, kan et høyt inntak føre til overvekt – noe som er, tja, ikke så fett. Det øker nemlig risikoen for en rekke livsstilssykdommer, som for eksempel forhøyet kolesterol, høyt blodtrykk og type 2-diabetes.

Mange ulike typer

Mengden er ikke det eneste som er vanskelig å holde styr på. For fett er ikke bare fett. Det finnes ulike typer. Du har sikkert hørt om for eksempel mettet og umettet fett, og kanskje omega-3-fettsyrer også ringer en bjelle hos

deg. Noen av fettypene har dessuten flere forskjellige navn, noe som ikke gjør det enklere. I tillegg kommer det at noen typer regnes som sunnere enn andre. Så det er mye å holde styr på.

Hva er fett?

Fett er et såkalt makronæringsstoff – et næringsstoff som gir kroppen din energi. Du trenger tre forskjellige makronæringsstoffer: fett, karbohydrater og proteiner.

Fett omtales ofte som fettsyrer. Det er fettsyrenes biokjemiske oppbygning som avgjør hvilken type det er snakk om.

Flere av fettsyrene er essensielle – det betyr at du må få dem gjennom kostholdet, fordi kroppen din ikke kan produsere dem selv.

Kroppen din bruker fett til ...



➔ ... å bygge nye celler.
Hver eneste celle i kroppen din består av fettsyrer.



➔ ... å bygge opp hormoner og enzymer.



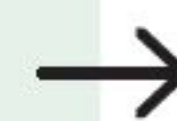
➔ ... å styrke immunforsvaret.



➔ ... å isolere deg, slik at du kan holde varmen.



➔ ... å oppta mikroskopiske næringsstoffer som vitaminer. Det skjer for eksempel når du spiser gulrøtter, hvor et vitamin som A-vitamin lettere blir tatt opp hvis du spiser litt fett samtidig. De andre fettløselige vitaminene er D-vitamin, E-vitamin og K-vitamin.



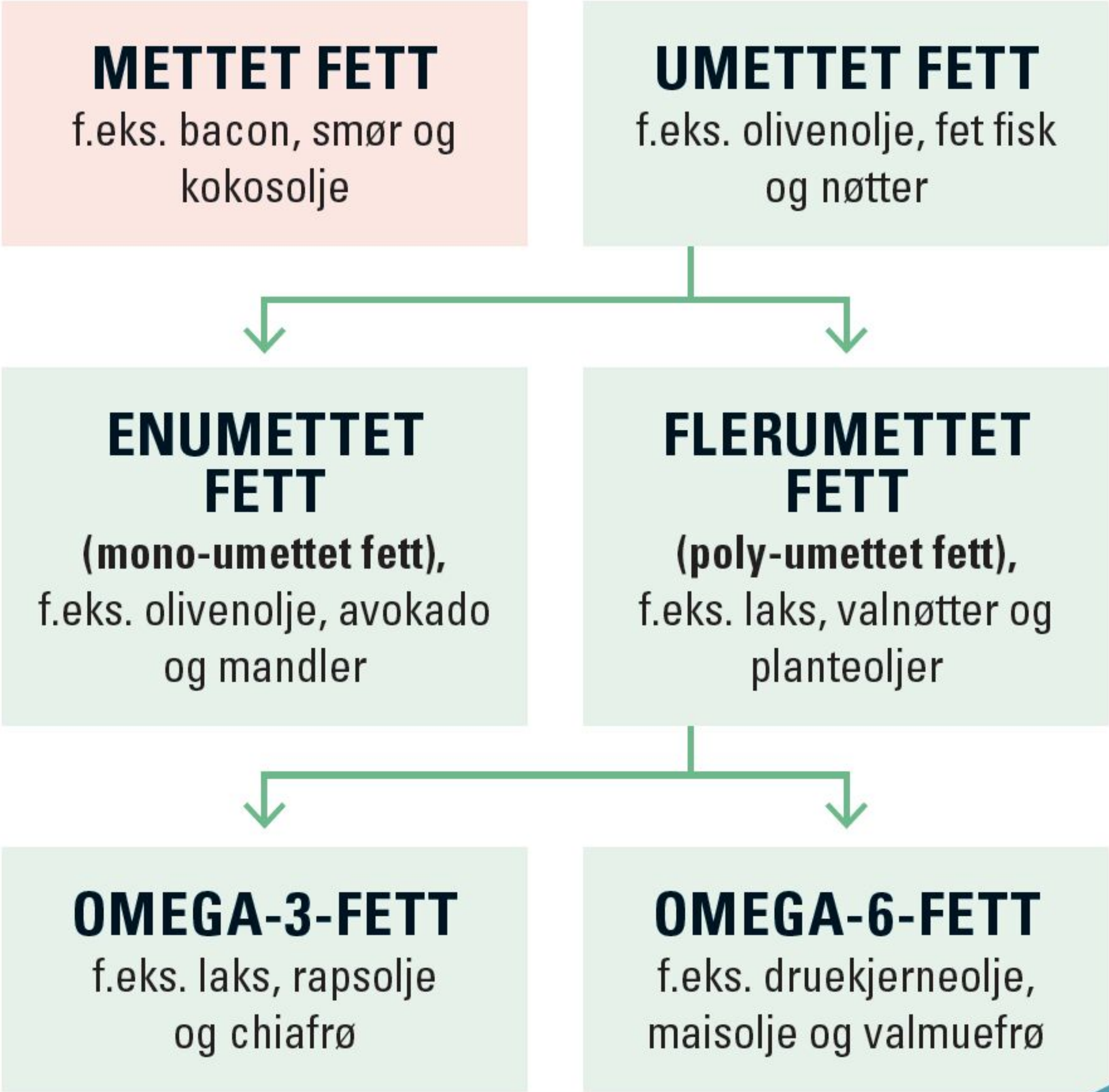
Typer fett

Overordnet finnes det to typer fett – mettet og umettet. Ofte snakker man også om mettede fettsyrer og umettede fettsyrer.

De umettede fettsyrene kan igjen deles inn i to undergrupper – enumettede fettsyrer og flerumettede fettsyrer. De enumettede kalles også monoumettede (MUFA), og de flerumettede kalles polyumettede (PUFA).

De flerumettede har igjen en lang rekke fettsyrer under seg. De to viktigste, som du bør kjenne til, er omega-6-fettsyrer og omega-3-fettsyrer. Disse gir deg alfa-linolenolensyre (ALA) og linolsyre. De to stoffene omtales også som essensielle fettsyrer.

En tredje type flerumettede fettsyrer, som du kanskje også har hørt om, er de beryktede transfettsyrene.



Hvis du vil holde hjertet frisk som en fisk, er det bra å spise nettopp fisk.



Du kan faktisk fint bake cookies uten smør, sjekk for eksempel ifarm.no/havregryn-cookies



Mettet fett

Rent biokjemisk er mettede fettsyrer bygget opp ganske kompakt, uten såkalte dobbeltbindinger. Mettet fett omtales ofte som det usunne fett. Det skyldes at store mengder kan øke LDL-kolesterolet, noe som gir deg høyere risiko for åreforkalkning og blodpropper.

De mettede fettsyrene finnes spesielt i animalsk fett, for eksempel i kjøtt og meieriprodukter. Disse matvarene gir deg også hver for seg gode næringsstoffer som antioksidanter, vitaminer, kalsium og proteiner av god kvalitet, så du trenger ikke nødvendigvis å fjerne dem fra kostholdet ditt, men spise dem med måte.

Det siste har vi nordmenn åpenbart utfordringer med. 80 % av nordmenn spiser nemlig allerede for mye mettet fett fra hovedsaklig ost, helmelk og rødt kjøtt, ifølge Helsedirektoratet.



Mettet fett finnes spesielt her

- Kjøtt med høyt fettinnhold, for eksempel bacon, pølser, kjøttpålegg, kjøttdeig med over 10 prosent fett og kjøtt med synlig fettrand
- Fete meieriprodukter, for eksempel smør, fløte, ost, helmelk og creme fraiche
- Fløteis
- Kaker, kjeks og lignende
- Sjokolade
- Kokosolje
- Palmeolje
- Hard margarin

Umettet fett

Umettet fett omtales ofte som det gode eller sunne fett. Flere av de umettede fettsyrene senker kolesterolet ditt og kan dermed bidra til å forebygge åreforkalkning og blodpropper. Det finnes primært i matvarer fra planteriket samt i fisk.

Denne typen kan deles inn i enumettet fett og flerumettet fett. De to typene er bygget opp av henholdsvis én eller flere dobbeltbindinger, og er løsere i strukturen – og dermed mer flytende – enn mettet fett.

Fet fisk er i kraft av sin natur den viktigste bidragsyteren til sunne fettsyrer.



Gode kilder til enumettet fett

- Olivenolje og rapsolje
- Avokado
- Nøtter og mandler
- Frø og kjerner
- Oliven

Gode kilder til flerumettede fettsyrer

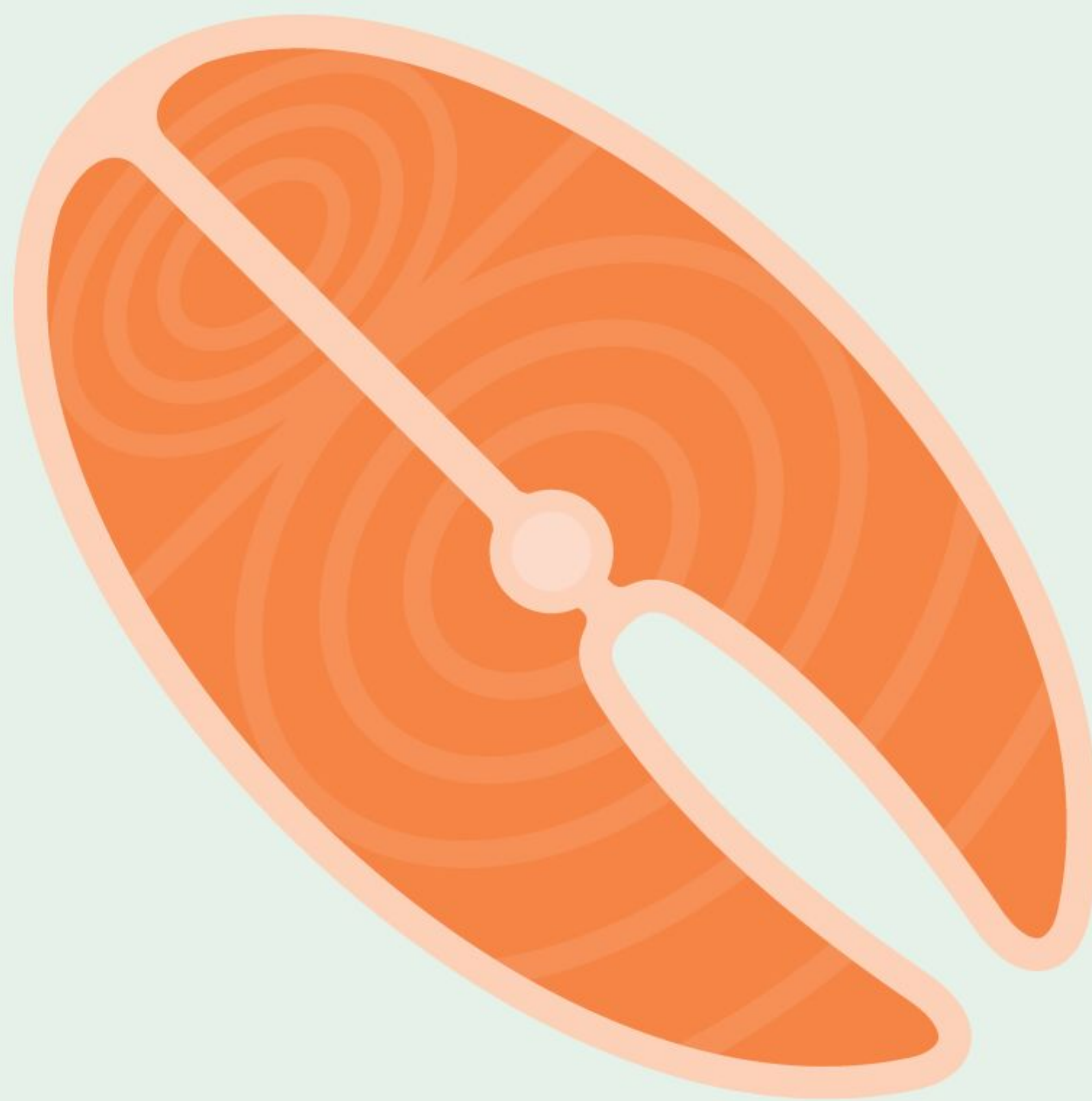
- Fet fisk, for eksempel laks, makrell og sild
- Nøtter og mandler
- Planteoljer som solsikke- og druekjerneolje



Omega-fettsyrer

Gruppen av flerumettede fettsyrer er stor, men det er spesielt to du bør kjenne til – omega-3-fettsyrer og omega-6-fettsyrer. Begge regnes som svært viktige, da de hver inneholder såkalte essensielle fettsyrer. Dette er syrer som kroppen ikke selv kan produsere, og som derfor er livsviktige å få gjennom kostholdet eller kosttilskudd.

Du bør spesielt fokusere på omega-3. Mange av oss får nemlig rikelig med omega-6-fettsyrer i forhold til omega-3. Dette skyldes både at mange spiser for lite fisk, og at omega-6-fettsyrer finnes i store mengder i planteoljer som solsikke-, mais-, og druekjerneolje. Disse oljene er billige og brukes derfor i stor grad av industrien i for eksempel ferdigretter og mange andre bearbeidede matvarer.



Hvis du får fiskeoljen din fra fisk i stedet for piller, får du også vitamin D, selen og jod på kjøpet.



Slik får du mer omega-3

Spis mer fet fisk, for eksempel laks, sild, ørret og makrell, eller ta fiskeoljekapsler. Bruk mer rapsolje, valnøttolje og linfrøolje, og spis flere valnøtter, linfrø og chiafrø. De animalske omega-3-fettsyrene, EPA og DHA fra fisk, er imidlertid lettere for kroppen å bruke enn de plantebaserte. Vanligvis kreves det ganske store doser plantebasert omega-3 for å konvertere det til EPA og DHA.

Transfettsyrer dannes under herding av fett til industriell bruk.



Transfettsyrer

Transfett er en spesiell type umettede fettsyrer – rent kjemisk ligner de imidlertid mer på mettede fettsyrer. Det er en generell oppfatning blant helsemyndigheter i både Norge og resten av verden at transfett er svært usunt.

Det antas at transfettsyrer kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer opptil 10 ganger mer enn mettet fett.

Transfettsyrer finnes både i industrielt framstilte matvarer og naturlig i melkefett og fett fra storfe og lam. Tidligere ble transfettsyrer brukt i stor grad i for eksempel margarin, wienerbrød, kjeks, chips og hurtigmat. I EU er transfettsyrer i dag bare tillatt i små mengder i industriproduserte matvarer.



Hvor mye fett bør du få i deg per dag?

Det nøyaktige svaret avhenger både av kjønn, alder, vekt og aktivitetsnivå. Mengden fett bør generelt utgjøre 25–40 prosent av det totale daglige energiinntaket. For gjennomsnittsnordmannen anbefales det å sikte mot 32–33 prosent. Dette er i tråd med de offisielle nordiske anbefalingene, basert på Nordic Nutrition Recommendations 2023.

La oss som eksempel ta utgangspunkt i en kvinne på 70 kilo. En grov tommelfingerregel sier at en kvinne på 70 kilo har behov for omtrent 2200 kcal om dagen. Det vil si at:

En kvinne på 70 kilo bør få i seg ca. 750 kcal fra fett daglig. Når du kjenner ditt kaloribehov, kan du enkelt finne ditt daglige fettbehov, siden fett skal utgjøre 32–33 prosent – altså omtrent en tredjedel – av det daglige energiinntaket.

Får du mer enn 40 prosent, risikerer du lett å gå opp i vekt, noe som øker risikoen for livsstilssykdommer. Får du mindre enn 25 prosent, kan det bli vanskelig for kroppen å ta opp nok fettløselige vitaminer og essensielle fettsyrer.

Spis de riktige fettsyrene

De offisielle anbefalingene for fordeling av fettsyrer:

Mettet fett: Maks. 10 prosent av det totale energiinntaket

Enumettet fett: 10-20 prosent av det totale energiinntaket

Flerumettet fett: Minst 5–10 prosent av det totale energiinntaket. Minst 1 prosent bør være omega-3-fettsyrer

Forvirret? Det ville vi også vært. Ved siden av her kan du se hva dette helt konkret kan tilsvare i matvarer.

Eksempel på anbefalt fettinntak



Mettet fett:

Per dag:

- ➔ Maks 3,5 skiver ost +45 (à 20 g per skive)
- eller
- ➔ Maks. 30 g smør



Flerumettet fett:

Per dag:

- ➔ Minst 50–100 g laks
- eller
- ➔ Minst 70–140 g makrell i tomat
- eller
- ➔ Minst 15–30 g valnøtter



Enumettet fett:

Per dag:

- ➔ 1,5-3 ss olivenolje eller rapsolje
- eller
- ➔ 1-2 avokado (middels størrelse)
- eller
- ➔ 35-70 g mandler
- eller
- ➔ 60-120 g oliven

Den raske fettguiden

Hvis du ikke orker å veie maten og regne på fettmengder, forstå vi deg virkelig godt. Heldigvis trenger du ikke det. Bruk guiden nedenfor og husk å spise variert.

Hvor mye fett kan jeg spise?

➔ En grov tommelfingerregel er 2–3 ss fett per hovedmåltid. Det er en passende mengde hvis du ønsker å passe på vekten.



- ➔ Prioriter spesielt fet fisk, valnøtter og linfrø
- ➔ Spis gjerne olivenolje, rapsolje, nøtter, mandler, avokado og oliven



- ➔ Spis bare litt kjøtt og fete meieriprodukter
- ➔ Spar på planteoljer som solsikke-, mais- og druekerneolje
- ➔ Begrens friturestekt mat, wienerbrød og fete ferdigretter ♥



Tredemøllen er smart til intervalløping, fordi du enkelt og svært nøyaktig kan regulere hastigheten.

Vinterfavoritt

Hopp opp på tredemøllen

Tredemøllen er din beste venn når det er mørkt, kaldt og glatt i utendørsløypene. **Hvis du leker deg med tredemøllens mange muligheter, kan du få en morsom og variert treningsøkt på det rullende underlaget.** Her viser vi deg hvordan du kan bruke tredemøllen på en smart måte.

Du løper og løper, men kommer ingen vei. Kanskje det er derfor mølla har fått et litt kjedelig stempel i visse kretser? Men det fortjener den ikke. Enten du er en dreven løper – eller drømmer om å bli det – kan mølla være en smart treningspartner. Og selv om du må klare deg uten frisk luft og vakker natur, er det mange fordeler ved å trene innendørs. Spesielt i vintermånedene, når været i Norge ofte kan øke lysten til å hoppe over treningen. På mølla er du garantert tørre klær og varme fingre, og du slipper å stresse med å bli sett av bilister og syklistene på veier og fortau.

Er du nybegynner, kan mølla være et fint sted å starte, ettersom du har muligheten til å ta en kort tur og hoppe av så fort du blir sliten. Du risikerer ikke å strande flere kilometer hjemmefra med hold i siden og støle bein.

På mølla er det også lett å holde en konstant fart, ettersom den kjører i

Tips

Det er varmt, og det er ingen kjøleende vindpust i treningssenteret. Så kle deg lett til tredemølletreningen – og ta med en vannflaske til å drikke av underveis.

samme tempo når du først har satt den i gang. Og den stopper ikke før du aktivt gjør noen justeringer. Derfor er mølla et virkelig flott valg til utholdenhets- og tempotrening. Den er også perfekt for deg som har en skade og har lyst til å holde farta nede uten å bli fristet til å løpe for fort.

Utfordrer psyken

Forskere har lenge diskutert om det er like effektivt å løpe på tredemølle som

å løpe på landeveien. Du har jo verken vindmotstand eller ujevnt underlag under føttene når du trener innendørs. I tillegg er det noen tekniske forskjeller. For eksempel at du kan la beina gli automatisk tilbake på mølla, i stedet for å bruke krefter på det. Men nyere studier viser faktisk at det stort sett ikke er noen forskjell på de fysiske gevinstene ved de to ulike måtene å bevege seg på. Derimot viser forsøk med testpersoner at tredemølla oppleves som mentalt tøffere på grunn av den følelsen du får når du ikke kommer deg av flekken.

Nettopp derfor gjelder det å bryte ensformigheten og utnytte alle funksjonene til tredemølla, som temposkift, stigninger og programmer. Med litt oppfinnsomhet kan du uten problemer sette sammen en variert økt, slik at du får glede av alle fordelene ved å gå og løpe innendørs. På de neste sidene gir vi deg konkrete tips om hvordan du kan gå fram for å få masse glede av en tredemølle. →

Varier farten

Temposkifter er en flott måte å sprite opp en mølleøkt på. Ved bare å trykke på en knapp kan du få føttene til å flytte seg fortere eller saktere uten at du tenker så mye over det.

- Kjør intervaller der du for eksempel veksler mellom å jogge rolig i fem minutter og så løpe fort i to minutter, slik at pulsen kommer helt opp og så helt ned igjen.
- Bland løping og gange. Start for eksempel med å gå et par minutter i en fart på 5 km/t. Øk farten med 1 km/t annethvert minutt til du løper i et tempo som passer for deg.

Er du vant til å bruke pulsklokke eller en treningsapp, pleier du sikkert å lese av tempoet som minutter per kilometer, altså hvor mange minutter du bruker på å løpe én kilometer. Men de fleste tredemøller viser tiden målt på hvor mange kilometer du løper på én time (km/t).

Bruk skjemaet nedenfor til å regne ut tempoet.



Fra km/t til min.pr.km

Km/t	8	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Min. per km	7.30	6.40	6.18	6.00	5.42	5.27	5.13	5.00	4.48	4.36	4.26	4.17

Løp oppover og nedover ...

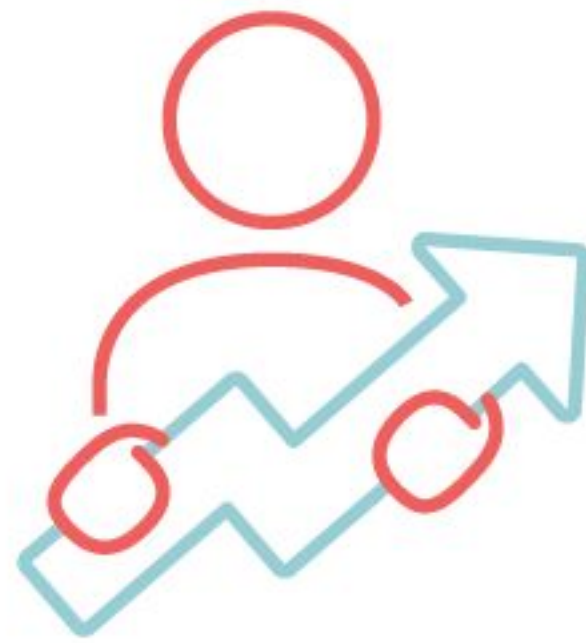
Du trenger ikke å gå glipp av følelsen av å løpe eller gå i kupert terreng bare fordi du trener på tredemølle. Det er nemlig mulig å legge til stigninger underveis, slik at du får følelsen av bakker og ekstra god trening for bein og bak.

- Gå på mølla, og velg stor stigning for å bli skikkelig svett.
- Øk stigningen underveis, slik at du føler at du går opp en skikkelig bratt fjellside. Start for eksempel med én prosent, og øk med én prosent hvert annet minutt.
- Juster stigningen opp og ned etter eget valg underveis, slik at du får den gode, krevende følelsen av å løpe opp og ned bakker.



1%

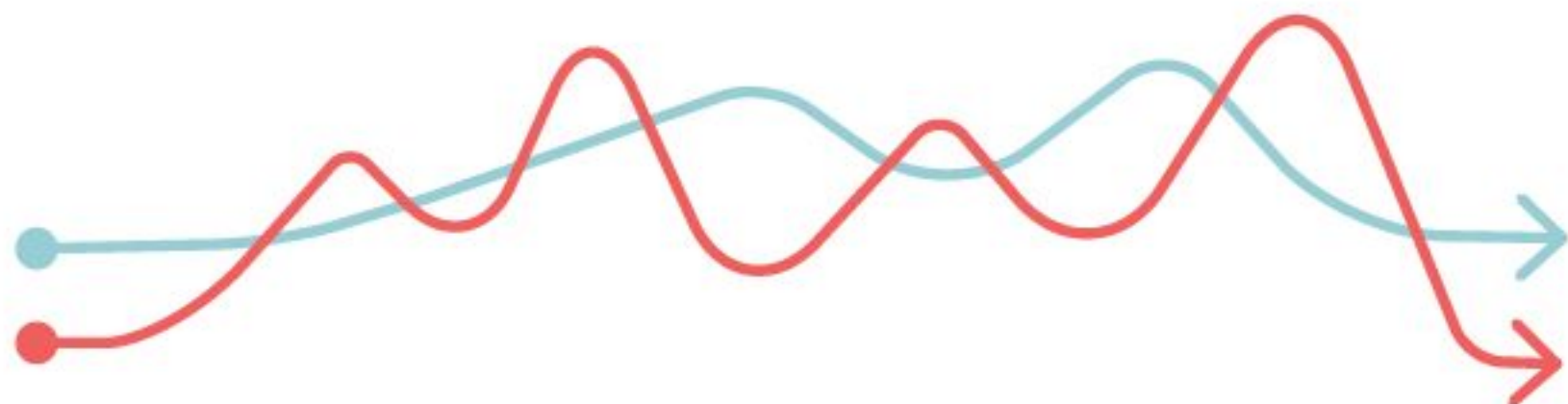
stigning på mølla kompenserer for den vindmotstanden du får når du løper utendørs. Løper du fortere enn 12 km/t, må du sette stigningen på 1,5 prosent for å bruke like mye energi som ute i det fri.



Sett deg et mål

På skjermen kan du følge med på tid, antall kilometer og kalorier. Utnytt det faktum at du har opplysningene rett foran deg, og konkurrer med deg selv.

- Slå din siste tid. Er du vant til å løpe i 20 minutter, kan du bestemme deg for at i dag er dagen der du løper 25!
- Forbrenn flere kalorier. Bestem deg for eksempel for at du skal komme opp i 300 kalorier, og bruk både stigninger og ekstra fart til å komme i mål.
- Løp lengre. Hvis du alltid løper fem kilometer, så si til deg selv at du ikke stopper mølla før kilometertelleren viser 5,5 kilometer.



La mølla bestemme «veien»

Vil du helst bare koble ut hodet når du trener, kan du la mølla bestemme ruta. Mange av de tredemøllene som finnes på treningssentrene rundt omkring, har innebygde løpeprogrammer som sikrer god variasjon underveis.

- Prøv et bakkeprogram der mølla justerer stigningen automatisk.
- Velg et intervallprogram der farta skrus opp og ned.
- Bruk timerfunksjonen, som gjør at mølla stopper automatisk etter en valgt tid.



7 fordeler med en tredemølle

1 Du kan se på TV mens du trener

Enten du er hjemme eller på treningssenteret, er det sikkert en skjerm i nærheten. Kos deg med en god serie eller nyhetssending mens du trener.

2 Det er lettere å gå på do når du må

De fleste synes sikkert at det er bedre å sette seg på et tørt dosete enn bak en busk når naturen kaller. På mølla har du alltid en do i nærheten.

3 Du kan sjekke stilen i speilet

Med et speil foran deg kan du fokusere på løpetekniske detaljer, som å holde armene bøyd i 90 grader eller sparke deg selv bak.

4 Du minimerer faren for skader

Siden underlaget er flatt, er det mindre risiko for plutselige vridninger og andre uhensiktsmessige bevegelser som kan gi skader.

5 Flere på ulikt nivå kan trene sammen

Hvis du og en treningskompis er på litt forskjellig nivå, kan det være vanskelig å holde følge på landeveien. Men det går fint an å trene i ulikt tempo på hver sin mølle.

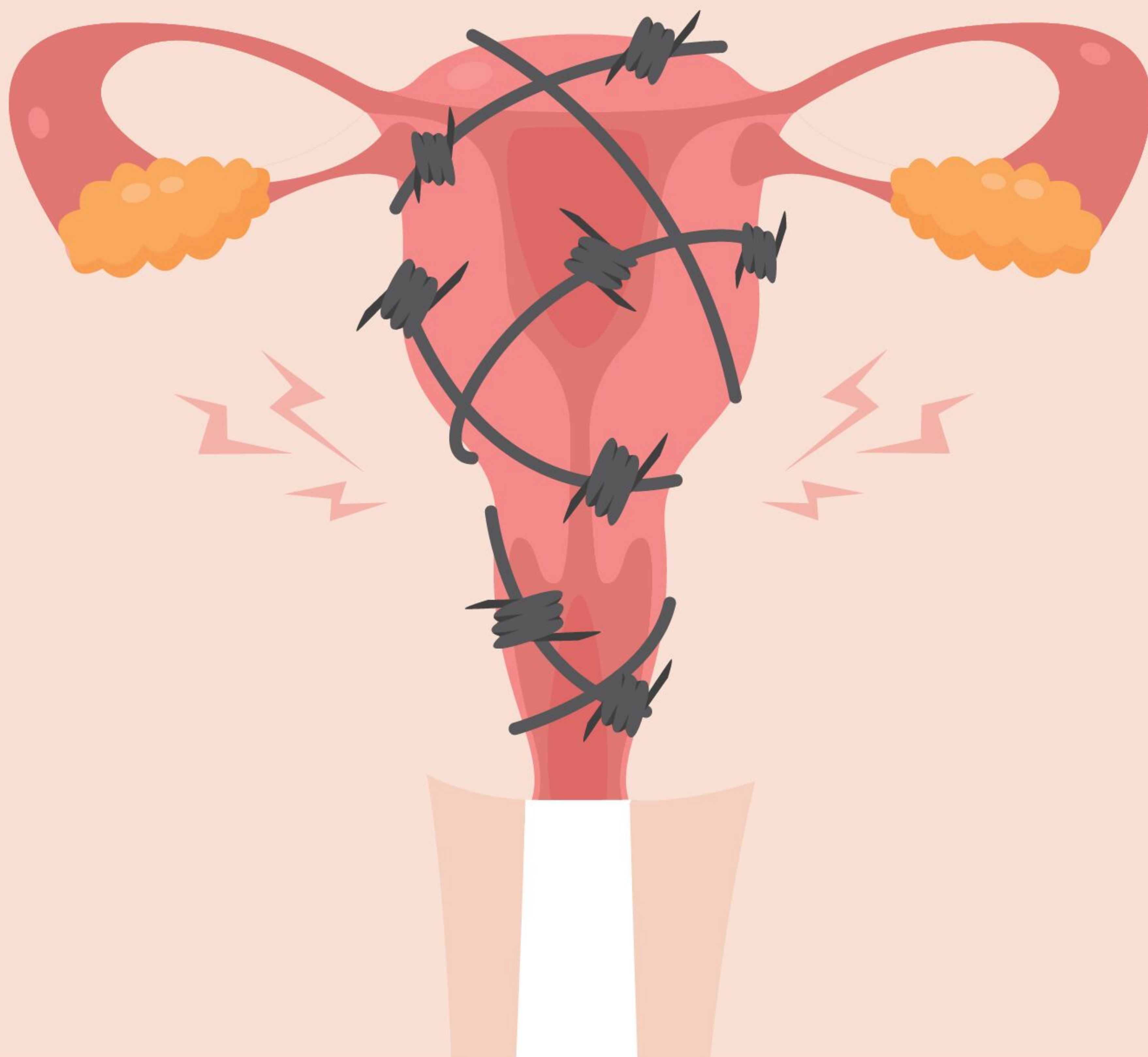
6 Du kan trene i all slags vær

På mølla er det alltid fint vær, så du kan trene til alle døgnets tider uavhengig av værutsiktene.

7 Det er lett å veksle mellom øvelser

Hvis du bruker mølla på et treningssenter, er det lett å supplere med andre ting. Tren for eksempel med håndvekter i 10 minutter, så får du tatt armene og skuldrene litt også. ♥

Au, underlivet mitt ...



Altfor mange kvinner går rundt med underlivssmerter uten å gjøre noe med det.

Oppsøk fastlegen ...

... hvis du selv har vondt i underlivet. Hvis legen ikke kan hjelpe deg, bør du henvises til en gynekolog eller en fysioterapeut som har spesialisert seg på underlivssmerter.



Underlivssmerter er vanlige, men mange kvinner venter i årevis før de søker hjelp og får riktig behandling. **Få oversikt over noen av de både kjente og ukjente årsakene til smertene her.**

Hvordan står det til der nede? Kanskje vi burde stille oss selv det spørsmålet oftere. Mange kvinner går rundt i stillhet med smerter i underlivet som kan behandles.

– Det er få ting vi ikke kan gjøre noe med. Men du får ikke hjelp hvis du ikke ber om det, sier gynekolog Christine Felding.

Ingen skal holde igjen fordi de tror det er tabu å snakke om underlivet.

– Det er ingenting som er pinlig. Det er ikke noe vi ikke har sett eller hørt før, understreker hun.

Fysioterapeut med spesialisering i underlivet Camilla Hofman Hansen er enig.

– Flere kvinner trenger å vite at det å være kvinne ikke skal gjøre vondt, og hvor lite som skal til for å få det bedre.

På klinikken ser jeg kvinner som er ferdigbehandlet etter 1-3 behandlinger. De har kanskje hatt smerter under sex i 10 år, sier hun.

Myoser i underlivet

Oppstår vanligvis før fylte 50 år

På samme måte som du kan få muskelspenninger i nakken etter en lang dag på kontoret, kan musklene i underlivet også stramme seg opp. Det er vanligvis bekkenbunnsmuskulaturen, som danner hele bunnen av bekkenet rundt skjeden, og den dype hoftebøyerer, iliopsoas-muskelen, det er noe galt med.

Årsakene kan være alt fra stramhet fra tidligere sykdom, stress, bekymring, overdreven knebøytrening, et tidligere traume som overgrep eller en vanskelig fødsel, eller den enkle årsaken at man ikke beveger bekkenbunnen nok.

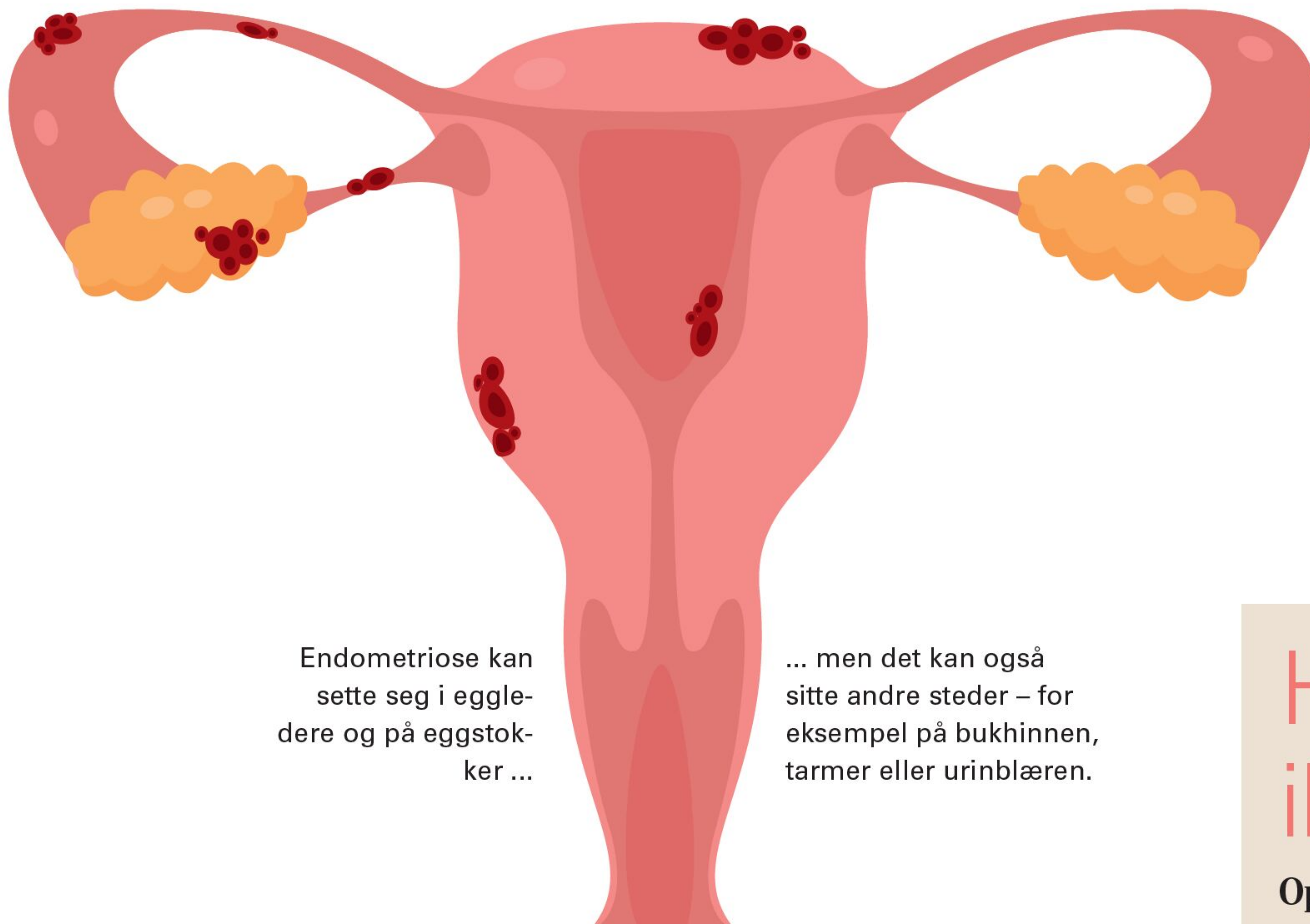
Slik føles smerten:

Smerten kan være konstant, intermitterende eller påfallende ved berøring. Den kan kjennes som en brennende følelse i underlivet, ved skjedeinngangen og særlig dypt inne i skjeden. Det vil ofte gjøre veldig vondt ved samleie, gynekologisk undersøkelse eller ved bruk av tampong, det vil si når noe kommer inn i skjeden.

Behandling:

Målet med behandlingen er å lære seg å slappe av i muskulaturen. De fleste blir kvitt problemet ved hjelp av:

- Tøyningsøvelser daglig i 1-2 måneder, eventuelt med hjelp av en fysioterapeut med spesialkunnskap om underlivet.
- Skånsomme knipeøvelser, som kan skape sirkulasjon i vevet. Det er imidlertid viktig å lære seg å slippe opp knipet igjen.
- Pusteøvelser som kan massere et anspent underliv.
- Sexologisk eller psykologisk rådgivning hvis den underliggende årsaken er psykologisk.



Endometriose kan sette seg i eggledere og på eggstokker ...

... men det kan også sitte andre steder – for eksempel på bukhinnen, tarmen eller urinblæren.

Endometriose

Oppstår før fylte 50 år

Denne kroniske betennelsestilstanden skyldes at vev fra livmorslimhinnen slår seg ned utenfor livmoren, oftest rundt egglederne, på eggstokkene og bukhinnen, men det kan også sette seg på tarmen og urinblæren.

Problemet er at vevet oppfører seg som livmorslimhinnen, som blør ut under menstruasjonen. Resultatet er at blodet ikke kan «rømme» fra kroppen og blir liggende i underlivet, der det etter hvert kan danne arrvev og cyster.

⚡ Slik føles smertene:

Som menstruasjonssmerter som oppstår ved eggøsning og topper opp med menstruasjonen. Smertene kan variere fra milde til svært invalidiserende, og krever sterke smertestillende midler som morfin og sykmelding i flere dager.

Avhengig av hvor endometriosen er lokalisert, vil du også oppleve smerter under og etter samleie, ved vannlating eller avføring.

Behandling:

- ➔ Endometriose er en hormonell sykdom som oftest behandles med hormoner. Frem til 40-årsalderen anbefales p-piller. Etter 40 år: minipiller eller hormonspiral. De vil alle stoppe blødningen, slik at du slipper å plages med smerter.
- ➔ Operasjon. Det er også mulig å få fjernet arrvev ved hjelp av kirurgi, men det er ingen garanti for at det vil kurere tilstanden. Det kan imidlertid overgangsalderen, slik at smertene opphører.
- ➔ Hvis du får magemuskelspenninger, kan smertelindrende tøyning og massasje hjelpe.

Cirka
10 %

av kvinner i fødedyktig alder lider av endometriose – det er nesten like mange som har diabetes.

Helvetesild

Oppstår vanligvis ved 50+

Hvis du hadde koppen som barn, kan det ligge en rest av viruset i nervebanene som kan vekkes til live senere i livet og forårsake smertefulle utslett og blemmer – blant annet i lysken og kjønnsleppene. Man vet ikke hvorfor det aktiveres. Men det gjør den, for én av fire kvinner etter overgangsalderen vil oppleve et utbrudd. Den følger en nervebane, så utbruddet vil bare være på den ene siden av kroppen.

⚡ Slik føles smerten:

Helvetesild brenner som ild! Et angrep begynner med en sviende og brennende følelse langs nervebanen viruset beveger seg på. Etter 2-3 dager dannes det kløende blemmer, som senere sprekker før det dannes sår og sårskorpen faller av.

Behandling:

- ➔ Kuren er herpesmedisiner i tablettform. Jo før du kommer i gang, desto bedre. Kan derfor tas på mistanke alene. I Norge tilbys forebyggende vaksinasjon mot helvetesild fra 50-årsalderen, men du må betale for den selv.

Vaginisme

Rammer typisk før 50 år

Vaginisme gjør at skjeden oppfører seg som en slotssport, som smekker igjen så snart en penis nærmer seg. Musklene i skjeden trekker seg så voldsomt sammen at åpningen blir for liten til at der kan komme noe inn. Penetrasjonssex, gynekologisk undersøkelse og bruk av tampong er praktisk talt umulig.

Slik føles smerten:

I motsetning til vulvodyni gjør det ikke vondt når skjedeåpningen berøres. Det er bare ikke plass til mer enn én finger. Spenningene kan imidlertid utvikle seg til knuter i underlivet, som forårsaker smerte.

Behandling:

- Målet er å arbeide med å få kropp og sinn til å slappe av. Den vanligste behandlingen er med glass- eller gummistaver av ulik tykkelse som du selv fører inn i skjeden. Skjeden utvides til det er plass til en penis. Dette kan ta 1-2 måneder.
- I tillegg kan du gjøre avspennings- og pustøvelser veiledet av en fysioterapeut som har spesialisert seg på underlivet. En psykolog kan gi veiledning hvis du har uforløste traumer etter for eksempel en vanskelig fødsel eller et overgrep.

Vulvodyni

Oppstår vanligvis ved 50+

En av de mer ukjente tilstandene som viser seg som smerter ved berøring av skjedeåpningen. Det er verst under og etter samleie. Tidligere trodde ikke kritikerne at tilstanden eksisterte. Nå er det imidlertid en utbredt oppfatning at den eksisterer og oppstår fordi nerveendene i underlivet er overfølsomme for berøring.

Slik føles smertene:

Stikkende, sviende og brennende smerter rundt skjedeinngangen ved berøring og under samleie. Den lokaliserte smerten kan utvikle seg til myositt i bekkenbunnen og en generell aversjon mot sex.

Behandling:

Vulvodyni krever ofte flere trinn å løse fordi det gjerne starter som et fysisk problem som etter hvert blir psykologisk. Den gode nyheten er at tilstanden er fullt behandlingsbar med riktig hjelp og tålmodighet. Behandlingen kan omfatte:

- Lokalbedøvelse i form av krem.
- Berøringsterapi med hendene eller eventuelt en skånsom vibrator for gradvis å venne vevet til at berøring ikke trenger å gjøre vondt.
- Samtaleterapi i et tverrfaglig samarbeid med utgangspunkt i hva den psykiske belastningen handler om. Dette kan være gynekolog, fysioterapeut, parterapeut, sexolog eller psykolog.

Lichen sclerosus

Oppstår vanligvis ved 50+

Denne autoimmune hudsykdommen er stort sett ukjent, og årsaken er ukjent. Den viser seg på kjønnsleppene og hele veien ned rundt anus ved at huden blir blekere, nesten perlemoraktig. Etter hvert krymper kjønnsleppene slik at skjedeåpningen nesten lukkes.

I hvert 20. tilfelle utvikler lichen sclerosus seg til kreft. Derfor er det også viktig å gå til kontroll en gang i året når behandlingen er avsluttet.

Slik føles smerten:

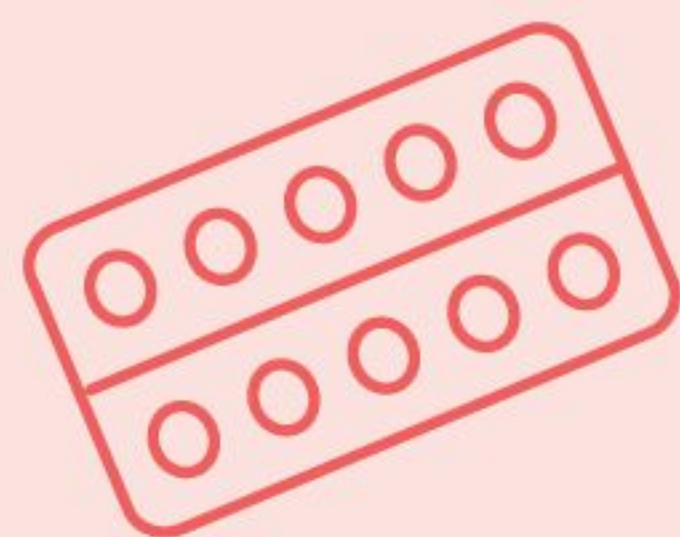
Ømhet, svie og kløe på de ytre kjønnsorganene. Sykling gjør vondt på grunn av friksjon mot salen, og over tid gjør sykdommen det umulig å ha sex.

Behandling:

Ofte får kvinner foreskrevet en kur mot skjedesopp, men den virker ikke! Når kløen fortsetter med uforminsket styrke, mistenker man lichen sclerosus. Sykdommen kan ikke kureres, men kløen kan kontrolleres med:

- Binyrebarkhormonkrem i flere måneder på huden.
- Hormonbehandling lokalt inne i skjeden.
- Laserbehandling, såkalt Mona Lisa Touch, der små hull skytes inn i huden, noe som heler og frigjør huden fra smerte.
- Strekkøvelser kan vurderes hvis underlivet føles anspent. ♥

Andre årsaker til smerter i underlivet kan være:



**Underlivs-
betennelse**, som
behandles med
antibiotika



Blærekatarr, som
behandles med
antibiotika



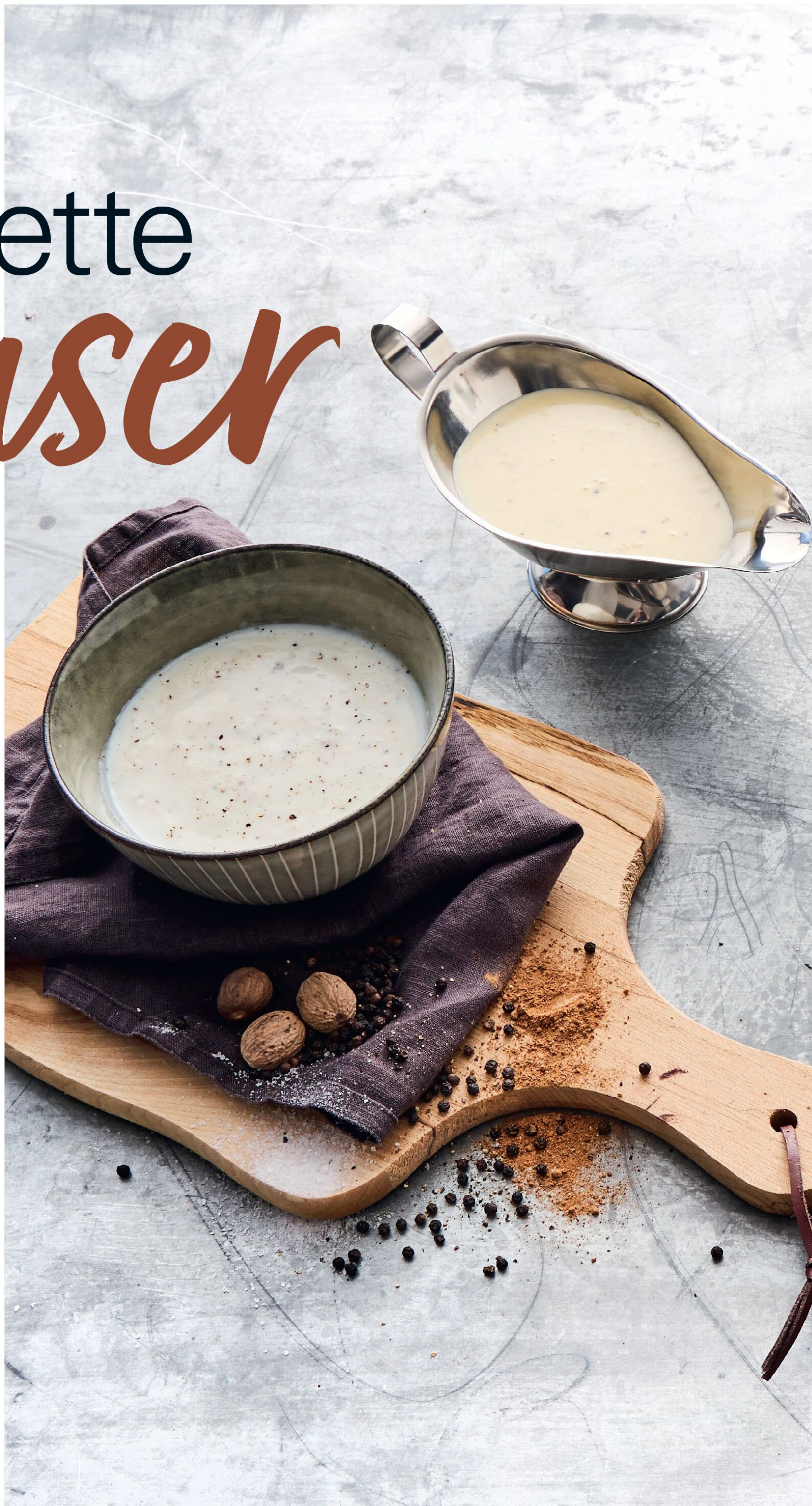
Klamydia, som
behandles med
antibiotika



Tørr skjede, som
kan avhjelpes
med glidekrem,
østrogenbe-
handling og
laserbehandling

Kalorilette *såuser*

Saus eller dip er en glimrende måte å få grønnsakene til å synke ned i mengder som monner – og det flytende tilbehøret kan faktisk bidra med sunne godsaker i seg selv. I hvert fall når du som oss **jevner med grønnsaker og tilsetter urter, hvitløk, sitrønsaft og andre lekkerier**, i stedet for å lage dem med smør og runde av med en gavmild skvett kremfløte.



Tips

Hvis du er ute etter en sunn kald saus, kan du blande en masse urter i en mager creme fraiche eller gresk yoghurt. Smak til med litt sennep, honning, salt og pepper. Nydelig!





Sausen kan gjerne serveres med kylling, fullkorns- eller blomkål-ris og dampede grønnsaker. Den er også god sammen med nudler.

Sursøt saus

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
20 min.

- 200 g ananas
- 2 dl vann
- 2 ss ketchup
- 1 ss hvitvinseddik
- 1 ss akasiehonning eller sukker
- ¼-½ ts chiliflak
- ½-1 ss revet ingefær
- 1 ss soyasaus
- ½ ss maisstivelse

1. Kutt ananas i terninger. Blend dem med vannet.
2. Putt i en gryte med de øvrige ingrediensene, og pisk alt grundig sammen.
3. Kok opp, og la sausen småkoke i 10 minutter før servering.

Næringsinnhold | pr. person

Energi: **64 kcal** | Proteiner: **0,5 g**
Fett: **0 g** | Karbohydrater: **14 g**
Kostfiber: **1 g**



Sausen passer utmerket til hjemmelaget lasagne, pasta, muossaka, som base for en persillesaus eller i stedet for fløte til fløtegratinerte poteter.

Bechamelsaus

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
10 min.

- 6 dl skummet melk
- 3 ss maisstivelse
- 2 ss vann
- Litt finrevet muskat
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

1. Kok opp melken i en gryte.
2. Pisk maisstivelsen sammen med vann, og tilsett det til melken litt om gangen under kraftig omrøring.
3. La sausen koke et par minutter under pisking.
4. Ta sausen av varmen, og smak til med muskat, salt og pepper.

Næringsinnhold | pr. person

Energi: **98 kcal** | Proteiner: **5 g**
Fett: **1 g** | Karbohydrater: **17 g**
Kostfiber: **0,2 g**

Vanligvis inneholder bearnaise masse smør, men her har vi redusert mengden og dermed kaloriinnholdet betraktelig ved å tilsette blomkål.

Tips

Hjemmelaget bearnaise passer perfekt til en god biff, men er også god til andre typer kjøtt og ovnsbakte fritter.

Bearnaisesaus

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
20 min.

- 200 g blomkål
- 1 sjalottløk
- 2½ dl grønnsaksbuljong
- 1 ss hvitvinseddik
- 1½ ss frisk estragon
- 20 g smør
- 3 pasteuriserte eggeplommer
- ¼-½ sitron, *saften*
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

1. Hakk blomkål og sjalottløk, og kok opp i en kasserolle med grønnsaksbuljong, hvitvinseddik og estragon. La småkoke i 15 min.
2. Blend sausen til konsistensen er jevn.
3. Rør inn smør og eggeplommer i sausen, og smak til med sitronsalt, salt og pepper.

Næringsinnhold | pr. person

Energi: **104 kcal** | Proteiner: **3 g**
Fett: **7 g** | Karbohydrater: **5 g**
Kostfiber: **2 g**



Passer utmerket til hvit asparges, egg benedict, fiskeretter og sjømat.

Hollandaisesaus

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
10 min.

- 3 dl skummet melk
- 1 ss hvetemel
- 1 eggeplomme
- 1½ sjalottløk
- 10 g smeltet smør
- ½ ts dijonsennep
- ½ økologisk sitron, *saften og litt revet skall*
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

1. Pisk melk og hvetemel grundig sammen i en kasserolle, og kok opp.
2. La småkoke under omrøring i 2-3 min.
3. Pisk eggeplomme, finhakket sjalottløk, smeltet smør og dijonsennep i sausen, og smak til med sitron, salt og pepper. La småkoke i 5 minutter på lav varme.

Næringsinnhold | pr. person

Energi: **64 kcal** | Proteiner: **0,5 g**
Fett: **0 g** | Karbohydrater: **14 g**
Kostfiber: **1 g**



Den brune sausen passer utmerket til kjøttkaker, skinkesteik, kjøttboller, medisterkaker eller på julaften.

Tips
Hvis sausen blir for tynn, kan du jevne den med litt maizena.

Brun saus

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
10 min.

- 2 dl vann
- 2 ss mel
- 2 dl melk
- 1 ss balsamico
- 1 oksebuljongterning
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- 2 dråper sukkerkulør

1. Ha vann i en kjele, og pisk inn hvetemel litt om gangen.
2. Kok opp melblandingen under omrøring, tilsett de øvrige ingrediensene og pisk alt grundig sammen.
3. Smak til sausen, og la den småkoke i 5 minutter på lav varme.

Næringsinnhold | pr. person

Energi: **56 kcal** | Proteiner: **3 g**
Fett: **1 g** | Karbohydrater: **9 g**
Kostfiber: **0,5 g**

Hjemmelaget tomatsaus er herlig til både pasta, gnocchi, kjøttboller, kjøtt-saus, lasagne eller på toppen av pizza.

Tips

Tomatsausen kan brukes som base for bolognese eller lasagne. Lag gjerne dobbel porsjon hvis du skal bruke den til dette.

Tomatsaus

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
15 min.

- 1 sjalottløk
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1-2 fedd hvitløk
- 1 boks hakkede tomater
- 1 ss rødvinseddik
- ½ ss akasiehonning
- 1 ts tørket timian
- 1 ts tørket basilikum
- 1-2 ts chiliflak (*kan utelates*)
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

1. Sauter finhakket løk i olje, til den er klar og myk.
2. Tilsett hakket hvitløk, og stek i et par minutter til.
3. Tilsett de øvrige ingrediensene, og la sausen småkoke i 10 minutters tid.
4. Smak til med salt og pepper. ♥

Næringsinnhold | pr. person

Energi: **56 kcal** | Proteiner: **3 g**
Fett: **1 g** | Karbohydrater: **9 g**
Kostfiber: **0,5 g**



Ta vare på treningsklærne dine ved å lufttørke dem, da varmen fra tørketrommelen kan skade de tekniske egenskapene.

Er det bra å trene i bambusklær?

Det er ikke bedre enn andre typer klær. Faktisk burde ikke bambusklær kalles bambus i det hele tatt, da det faktisk er viskose. Dette fremgår av EUs fiberforordning, ettersom det på grunn av bearbeidningen ikke er mange egenskaper igjen av den seige, grønne planten når den er blitt til klær.

Bambus er en steinhard plante som bare kan bli til myke tekstiler hvis den brytes helt ned med noen sterke kjemikalier. Derfor kan ideen om at bambusklær er mer bærekraftige eller grønne skrotes først som sist. Stoffet er viskose og ikke et naturmateriale, selv om mange tror det er det, og det har blitt solgt som det.

Uansett om fibrene kommer fra bambus, lin, bomull eller noe annet, ligger den største klima- og miljøpåvirkningen faktisk i foredlingen av fiberen og plaggets totale livssyklus. Om vi bruker det mye og lenge.

– Når bambusklær markedsføres som bærekraftige, naturlige eller antibakterielle, er det heller ikke riktig. For det første kan man ikke markedsføre produkter eller selskaper som «bærekraftige», og for det andre forsvinner

«naturligheten» eller andre egenskaper ved planten under bearbeidningen, sier Tanja Gotthardsen, som er spesialist på anti-greenwashing.

Fordi det er i foredlingen og livssyklusen at den største påvirkningen skjer, er det vanskelig å si noe gyldig om at en fiber er bedre enn en annen.

– Det er mer et forsøk på å fortelle folk at de kan fortsette å forbruke klær som de pleier, bare de kjøper de riktige materialene. Det kommer i veien for den viktigste debatten, nemlig om hvor mye klær vi faktisk trenger, sier Tanja Gotthardsen.

I stedet er det viktigste å se etter når man leter etter treningsklær, om de sitter riktig og er behagelige å ha på, slik at man kan bruke dem veldig lenge i stedet for å kjøpe nye om et halvt år. Vi vet

at passform og komfort er de viktigste faktorene for hvordan vi bruker klærne våre. Dessverre er det mange klær som ikke er laget for å være virkelig komfortable, noe som betyr at de ender opp med å samle støv og at vi sløser med klær, penger og dyrebare naturressurser.

Kilde: Tanja Gotthardsen, antigreenwashing-spesialist

Velg

merkinger som Oeko-Tex, som viser om klærne er testet for sterke kjemikalier, slik at huden din ikke kommer i kontakt med disse mens du trener.

Ufrivillige rykninger kan kortvarig hindre deg i å drømme deg bort, men det er helt ufarlig.



Hvorfor rykker jeg før søvn?

De plutselige rykkene oppstår fordi du går inn i en fase der kroppen slår av det meste av muskelaktiviteten. Når du er våken, beveger du deg når hjernen sender signaler til musklene, men når du går inn i søvnen, må musklene tilpasse seg et nytt stadium der de ikke reagerer på samme måte. I denne overgangsfasen er det helt normalt å oppleve rykninger.



Kan man få for mye D-vitamin?

JA

Det er lurt å sjekke hvor mye D-vitamin du får i deg gjennom ulike kosttilskudd. Hvis du overskrider den daglige dosen, risikerer du å få forkalkninger, nyrestein eller til og med nyresvikt. Om sommeren kan du få det nødvendige D-vitamininntaket fra solen. Fra oktober til april anbefales barn over 4 år og voksne å ta et daglig tilskudd på 5-10 mikrogram.



Teller kaffe med i væske-regnskapet?

Selv om det tidligere ble sagt at kaffe er vanndrivende, teller kaffetåren med i det anbefalte inntaket av 1-2 liter væske daglig. Det samme gjør te, juice, saft, kalde drikker og smoothies. Det er imidlertid sunnest å slukke tørsten med vann, for vann inneholder ikke koffein, som kan påvirke mage-tarmkanalen og blodtrykket hvis du drikker for mye. Klimaet vil også takke deg for at du bytter ut noen av kaffekoppene med et glass vann.



Hva er forskjellen?

Krupp



- Kan være ledd i sykdomsbildet ved difteri og er en akutt bakteriell infeksjon som gir betennelse i hals og luftveier.
- Difteri er alvorlig, fordi det spres i blodet og kan gi sykdom i hjertet og nervesystemet.
- Behandles med antibiotika, som skal gis raskest mulig. I Norge er vi vaksinert mot difteri, men i land med mangelfullt vaksineprogram er sykdommen alvorlig og livstruende.

Falsk krupp



- Er en virusinfeksjon som primært rammer små barn opp til fem år og gir bjeffende hoste og pustebesvær.
- Infeksjonen går oftest over av seg selv. Få barnet til å sitte. Ta barnet for eksempel til et åpent vindu, slik at han eller hun kan puste inn kald, fuktig luft.
- Kontakt legen hvis barnet er slapt eller har problemer med å trekke pusten.



Rist puten godt for å få litt luft i den. Da ser den luftig og fin ut.

Hvor ofte bør jeg bytte sengetøy?

Godt spørsmål. Svaret er todelt. For det første kan vi si at den generelle anbefalingen er at du skifter hver 14. dag. Dette er en veldig god tommelfingerregel.

Men en annen faktor er hva du bruker sengen til. Det kan være fornuftig å vaske sengetøyet oftere hvis det er behov for det. Hvor mange personer sover i sengen om natten? Ligger for eksempel små barn i midten, eller har du en liten hund eller katt som snorker i fotenden av sengen? Kanskje du selv liker å sitte i sengen og lese om morgenen og

drikke en kopp kaffe. Alle disse tingene gjør at sengen blir raskere skitten, og det kan derfor være fornuftig å skifte sengetøy litt oftere enn annenhver uke.

I tillegg til å bli kvitt støvmidd, smuss og bakterier, er det en behagelig sanseopplevelse å ligge i nyvasket sengetøy, og bare den opplevelsen kan gjøre søvnen din bedre.

Vask sengetøy og dyner på 60 grader for å bli kvitt støvmidd, hudceller og annen smuss. Hvis det har kommet sekreter, oppkast eller avføring på tøyet, eller hvis du har vært syk, anbefaler vi at du vasker på minst 80 grader.



Hold soverommet rent:

- ➔ **Støvsug.** Både under og rundt sengen finnes det støv som raskt ender i lakkene.
- ➔ **Tørk av overflater** med en hardt oppvridd klut. Da puster du inn mindre støv fra rommet mens du sover.
- ➔ **Vask madrass-trekket jevnlig.** Det bør også husstøvmidd der, som har godt av en vask.
- ➔ **Gi madrassen en tur med støvsugeren.** Da legges de friske lakkene på en renere overflate.
- ➔ **Har du vært syk?** Legg da alltid på rent sengetøy når du er blitt frisk igjen.
- ➔ **Luft ut i rommet.** Dynene er varme og fuktige når du står opp, så la dem luften seg litt før du rer opp sengen.

Kilde: Michael René, lektor i hygiene og matvarevitenskap, forfatter og rengjøringseksperter på YouTube og Pletvæk.dk



Et godt alternativ til en ferdigkjøpt bar er grovt knekkebrød med ost og avokado.

Er flere små måltider best?

Nei, forskning viser at om du spiser få eller mange ganger om dagen ikke påvirker forbrenningen eller mettetsfølelsen din nevneverdig. I stedet handler det om hvor mange kalorier du får i deg og hva maten inneholder. Noen trives med tre måltider, andre foretrekker seks. Det er hva du spiser til måltidene som er viktig, ikke hvordan du fordeler dem. Undersøkelser viser at de fleste spiser mellommåltider på ettermiddagen før middagen, og oftest hjemme.

5 populære mellommåltider

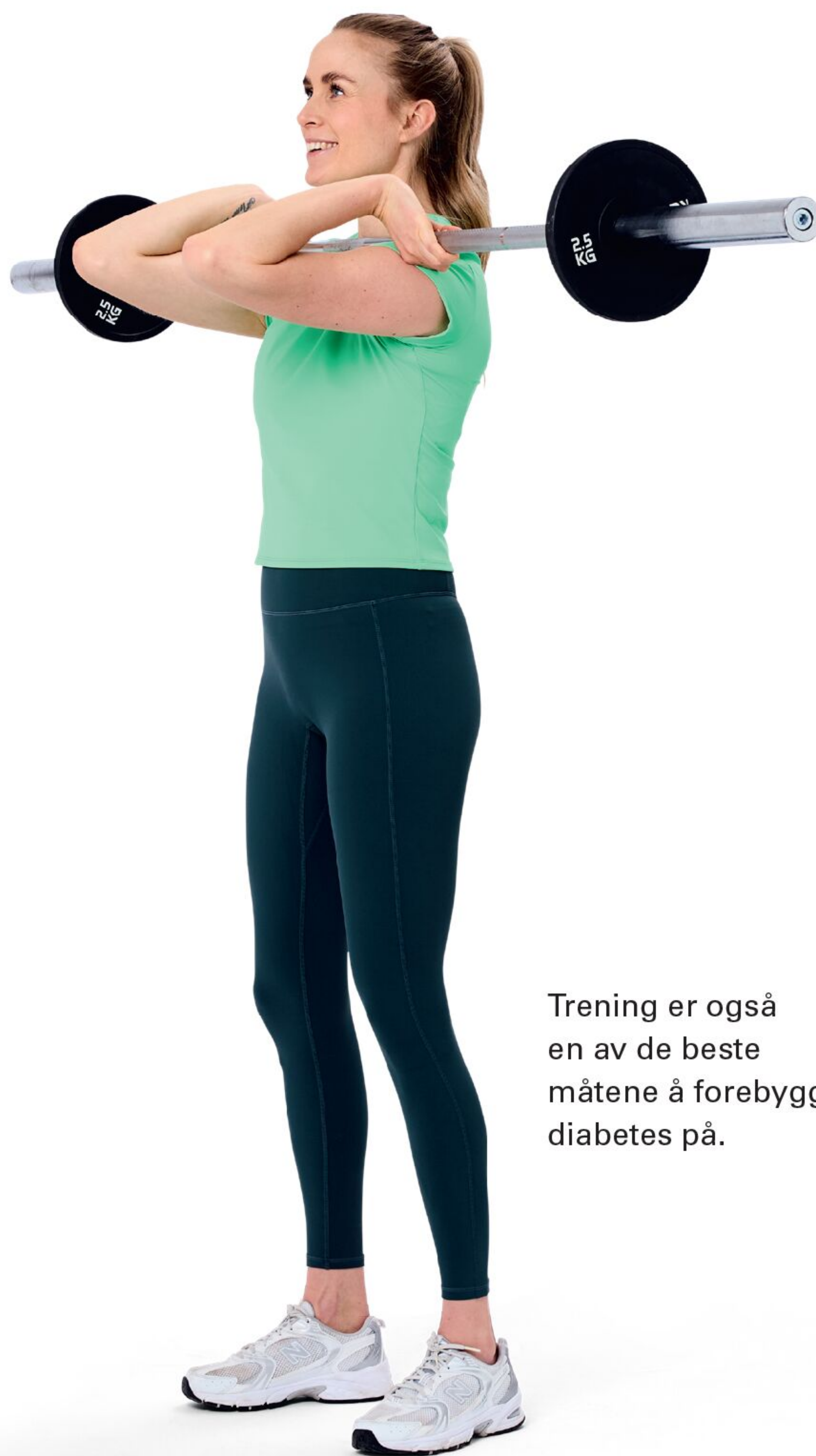
- 1 frisk frukt og bær
- 2 søtsaker og sjokolade
- 3 grønnsaker i små biter
- 4 brødskeive og wraps
- 5 kake



?

Hjelper sinktilskudd mot forkjølelse?

Sink spiller en viktig rolle i immunforsvaret, og det er kjent at sinkmangel kan øke risikoen for virus-, bakterie- og soppinfeksjoner. Effekten er imidlertid fortsatt usikker, og det finnes ingen klare bevis for at sinktilskudd hjelper mot vanlige virusinfeksjoner. Derfor anbefales det bare hvis du er i risikozonen for sinkmangel, og ikke som behandling mot forkjølelse eller virus.



Trening er også en av de beste måtene å forebygge diabetes på.

Kan type 2-diabetes trenes vekk?

Nei, men regelmessig mosjon kan føre til at sykdommen går i remisjon, noe som betyr at du kan klare deg uten medisiner og ha normale blodsukkernivåer. Når du trener, blir muskelcellene mer følsomme for insulin, noe som gjør det lettere for sukker å komme inn i cellene slik at blodsukkernivået faller og reduserer kroppens behov for insulin.

God trening hvis du ...

- ... har nevropati og tendens til fotsår:
Sykling, roing, stoltrening eller liggende øvelser.
- ... har forhøyet blodtrykk eller diabetisk retinopati:
Rolig styrketrening med lette vekter.



3 om gluten

1

Hva er det?

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg, og derfor i mye brød.

2

Feter det?

Nei, ikke i seg selv. Legger du på deg, er det fordi du spiser for mange kalorier. Men det er jo lett å spise (for mye) brød.

3

Er det gluten i havre?

Havre er glutenfritt, men kan komme i kontakt med gluten under bearbeidningen, så velg glutenfri havre hvis du lider av cøliaki.

?

Hvordan kan stress skape mageproblemer?

Det er en seiglivet myte at stress i seg selv forårsaker magesår. Men det er ingen tvil om at både magehelsen og fordøyelsen kan påvirkes når vi er mentalt overbelastet.

Stress arter seg forskjellig fra person til person – noen merker det på immunforsvaret, mens andre får problemer med magen. Stress kan nemlig påvirke hele kroppen, og det kan oppstå av mange årsaker: helseproblemer, en travel arbeidshverdag, ulykkelige barn eller en kombinasjon av flere stressfaktorer samtidig. Når stress setter seg i mage- og tarmsystemet, skyldes det endringer i blodgjennomstrømmingen. Kroppen prioriterer å sende blod til musklene og hjertet, slik at vi er klare til å «kjempe eller flykte». Mage-tarmkanalen nedprioriteres fordi kroppen oppfatter stress som en akutt fare – og fordøyelsen settes på vent. Det betyr at magen får mindre oksygen og færre næringsstoffer, noe som også kan påvirke tarmfloraen. Resultatet kan være magesmerter. Derfor er det lurt å være oppmerksom på når problemene oppstår. Blusser de opp i perioder med mye press og travelhet? Da kan stress være en del av forklaringen.

Langvarig stress kan også påvirke tarmslimhinnen og gjøre den mer gjennomtrengelig. Det betyr at stoffer som normalt ikke skal inn i kroppen, kan slippe gjennom og skape betennelsestilstander. Genetikk spiller også en rolle. Noen mennesker er mer disponert enn andre for mageproblemer – spesielt hvis de allerede reagerer på

stress med for eksempel økt kaffe- eller alkoholinntak.

Dette kan du gjøre selv

Det finnes mange måter å redusere stress og styrke mage- og tarmhelsen på. Hvis du har mageproblemer, kan du støtte tarmfloraen din ved å spise mer grønnsaker og fiber – gjerne ville vekster som tang, kål eller ramsløk fra hagen. De er en flott kontrast til den bearbeidede maten vi får i oss for mye av. Fisk, planteoljer, yoghurt, fermentert mat som surkål, kombucha og probiotiske kosttilskudd kan også være gunstig. Det er også viktig med variasjon.

Like viktig er det å bevege seg, da fysisk aktivitet masserer tarmene, øker oksygentilførselen og setter fart på fordøyelsen. Unngå kaffe og sukker sent på kvelden, slik at du kan få en god natts søvn. Og husk at kroppen trenger hvile: Meditasjon, pauser i løpet av dagen og avspenning hjelper nervesystemet til å roe seg ned.

Sett deg ned i fem til ti minutter og se ut av vinduet, eller legg deg på gulvet og lytt til klassisk musikk. Dette aktiverer det parasympatiske nervesystemet, og blodet går tilbake til magen der det bidrar til å gjenopprette balansen. ♥

Kilde: Christian Gaden Jensen, ph.d. i sunnhetspsykologi, CEO i Fonden Mental Sundhed (DK)

Guide

Prøv vår guidede meditasjon på iform.nu/meditasjon

5 veier til ro i mage og sinn

- Spis variert og naturlig. Gi tarmen næring med fiber, grønnsaker, fermentert mat og sunt fett.
- Beveg deg hver dag. Gåturen, yoga eller dans – mosjon stimulerer tarmbevegelsene og reduserer stress.
- Kutt ned på koffein og sukker. Spesielt om kvelden – det forstyrrer søvnen og stresser magen.
- Ta mikropausen. 5 minutter med rolig, dyp pusting eller å se ut av vinduet kan roe ned nervesystemet.
- Gi plass til restitusjon. Meditasjon, natur, musikk og en god latter hjelper kroppen med å slappe av.

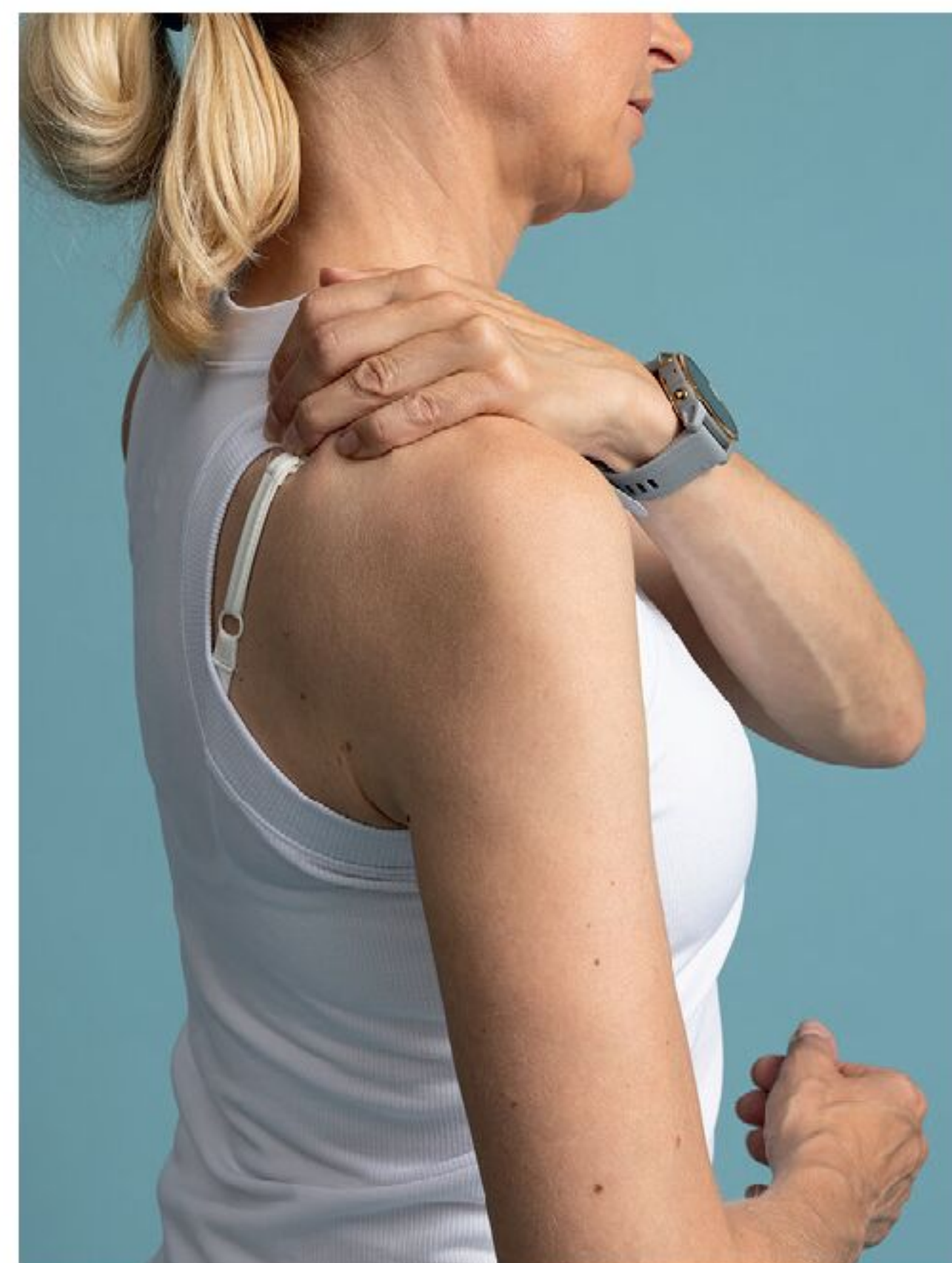
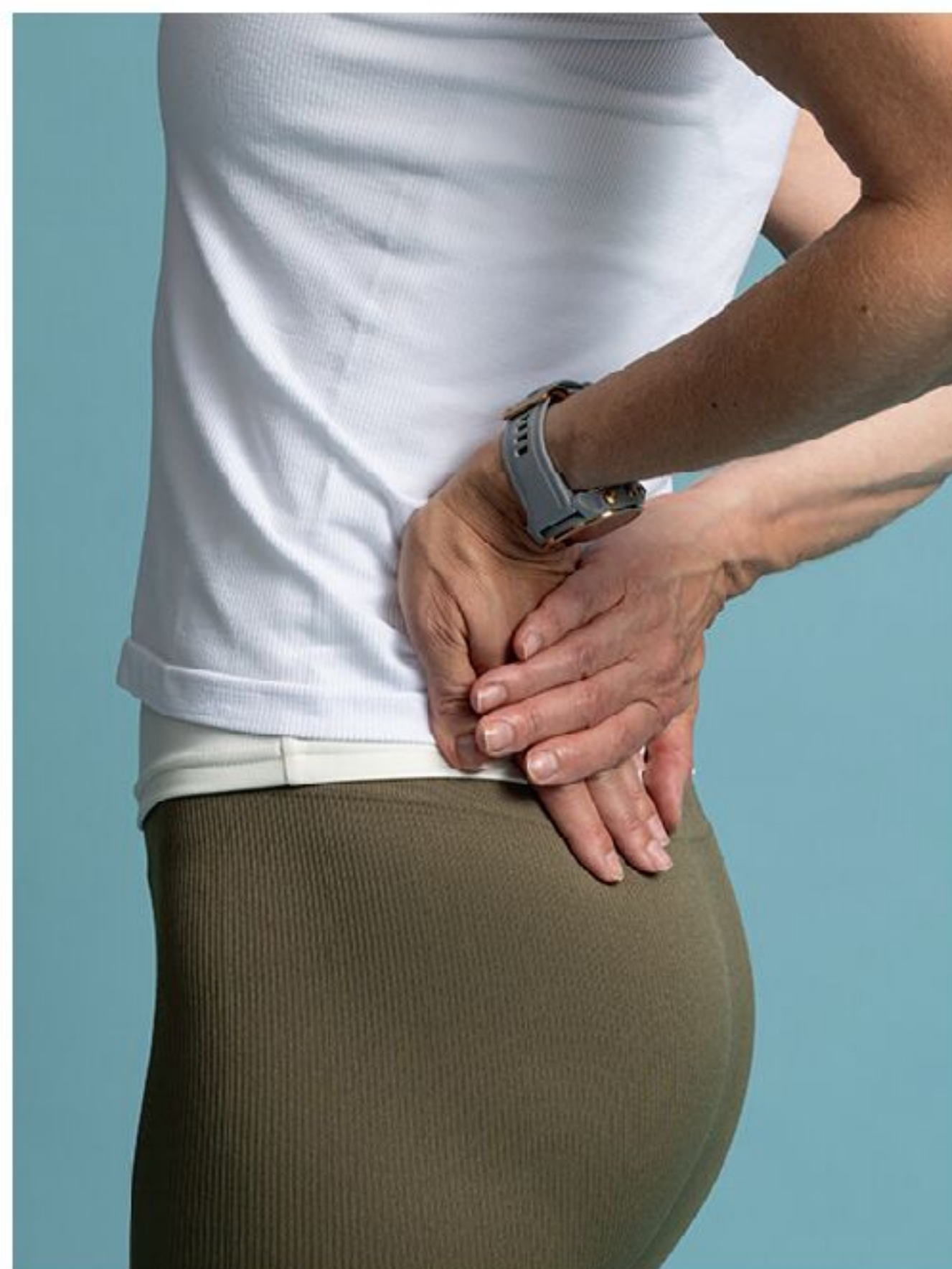
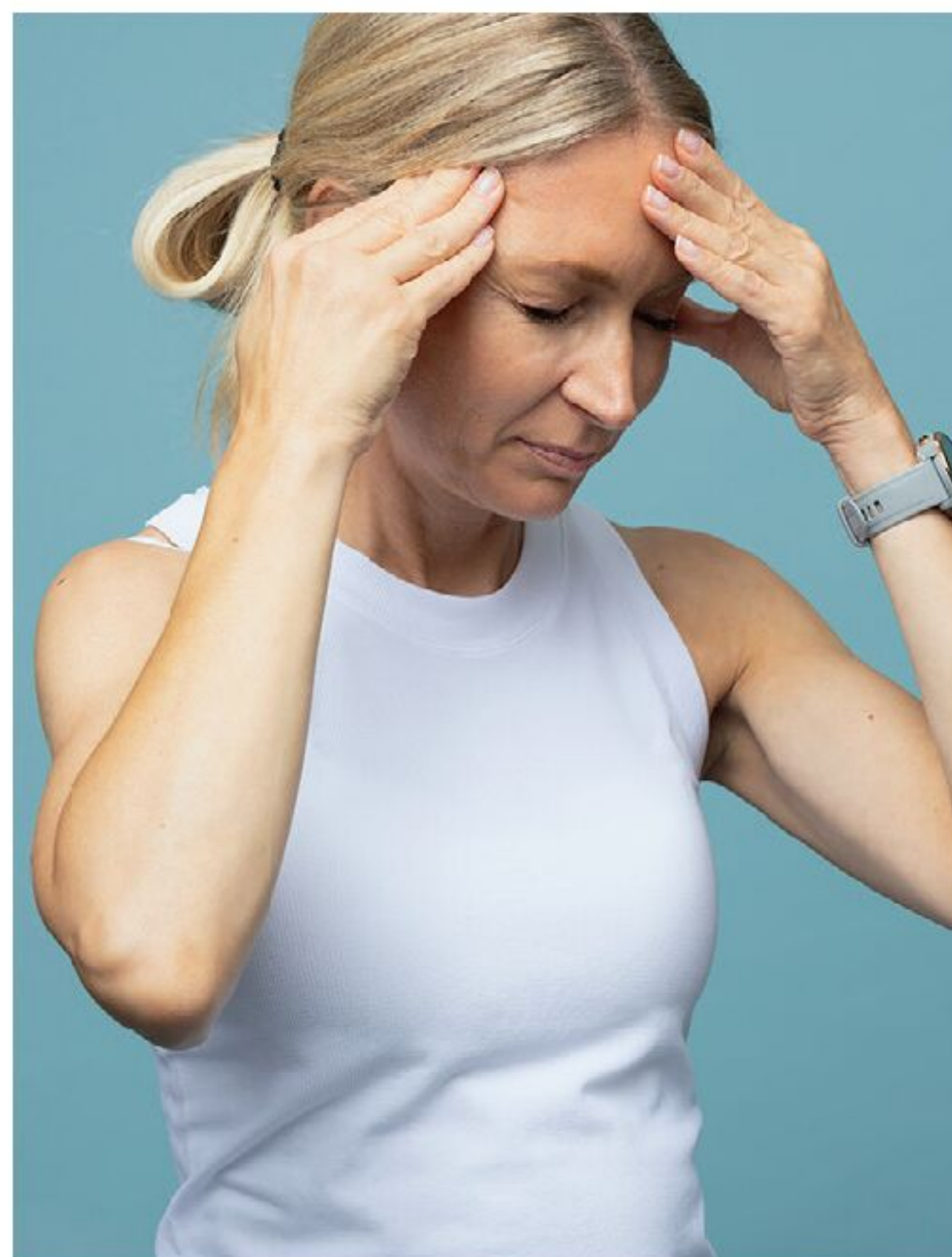
Stress kan vise seg som:

- Diare ➤ Forstoppelse
- Oppblåsthet ➤ Magesmerter
- Appetittforstyrrelser
- Overspising
- Andre fordøyelsesproblemer

Gled deg

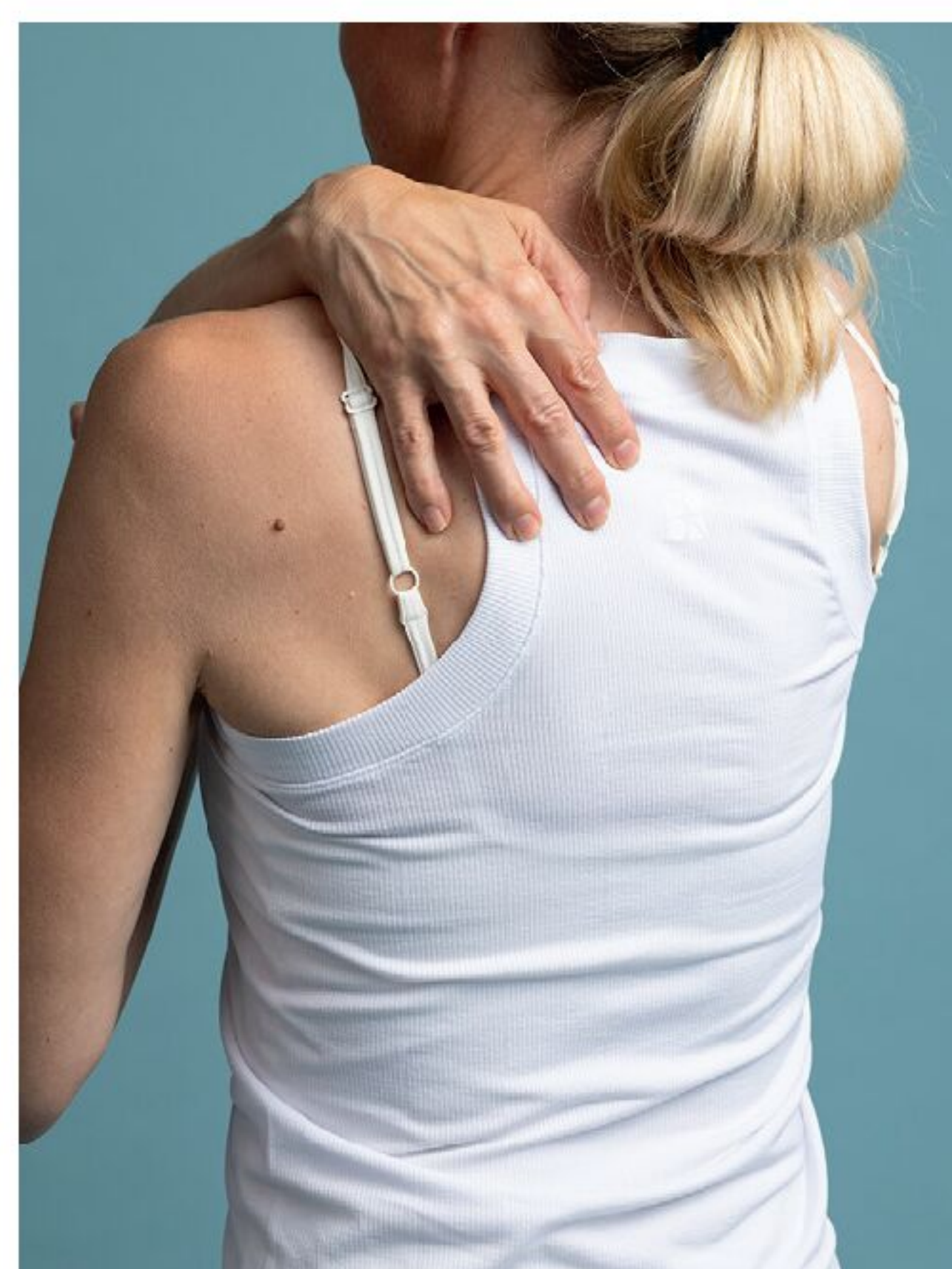
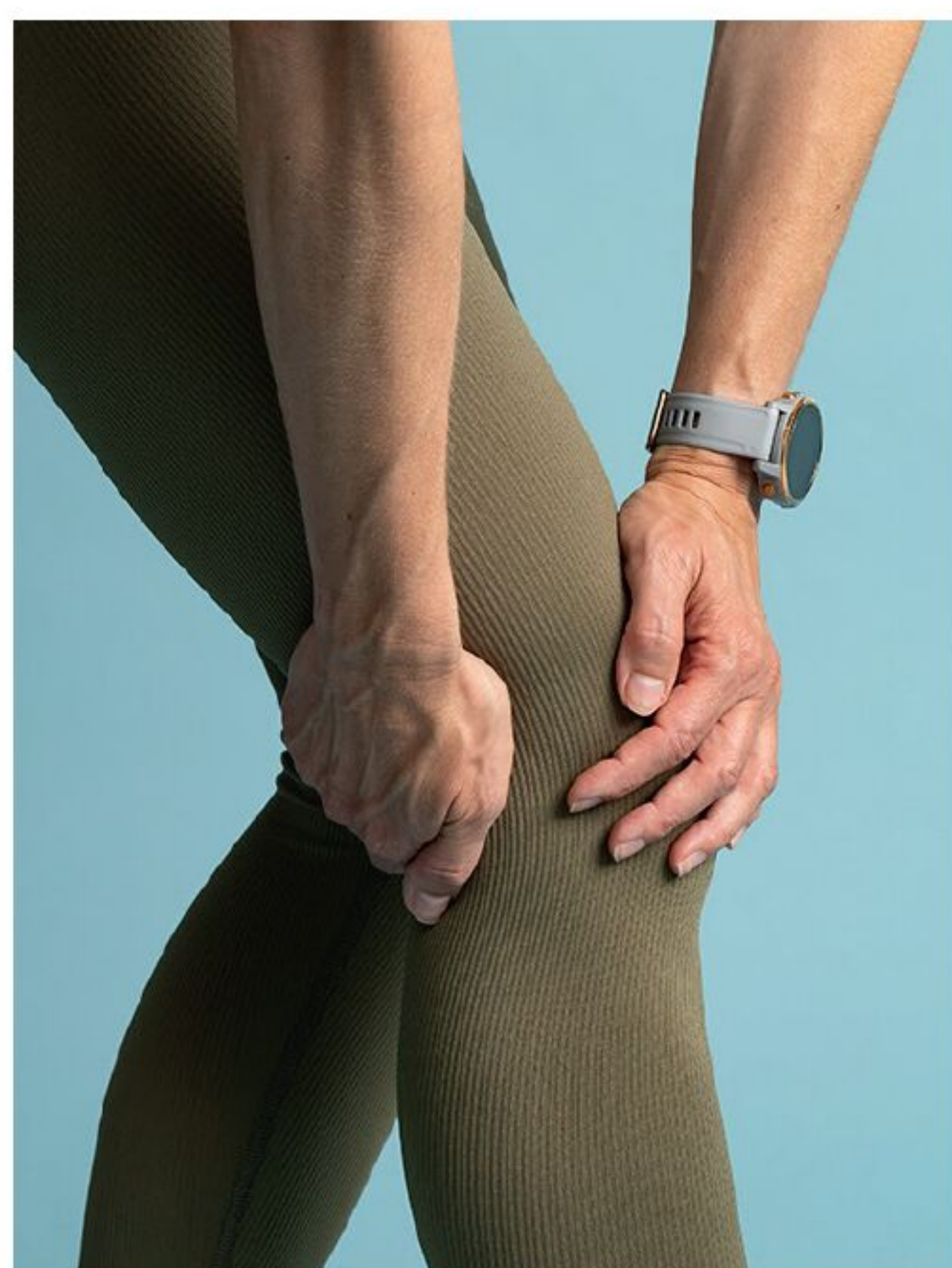
Vi ses igjen 28. november

Ny
serie
i 8 deler



Si farvel til dine *hverdags-* **smerter**

Få ekspertråd
og øvelser mot
**spennings-
hodepine i
vår nye serie**
om hverdags-
smerter.





Cecilie anbefaler

“Konfekt med avokado? Ja, det høres kanskje litt rart ut, men ikke gå glipp av disse myke, små munnfullene. De er SÅ gode.



Perfekt konfekt: Oppskrifter på sunt (og lekkert) julegodt

Finn ro før sengetid: Kort yogaprogram får deg ned i gir og redder søvnen din



Er det demens? Slik oppdager du de første tegnene på sykdommen

Les også:



Hiv deg med på spinning

Kom i gang med den gøyale innetreningen



Endelig kvitt forstoppelse

Vi guider deg til en bedre fordøyelse



Hva med en sunn shot? →

Sterk ingefærshot til den kalde tiden



i FORM

REDAKSJONEN

Sjefredaktør: Cecilie Gormsen

Redaktør: Geir Nøsterud og Jesper U. Larsen

Redaksjonssjef: Irene Brøndum og Tine Piriypol Sandorf

Layoutsjef: Lars Sørensen

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

Nettredaktører: Signe Brogaard, Eva Skjøde og Nadia Claudi

Produksjon og administrasjon:

Emilie Ewertsen

HENVENDELSER TIL REDAKSJONEN

(abonnement, se nederst på siden)

I FORM, postboks 543, 1411 Kolbotn.

E-post: redaksjonen@iform.nu.

• I FORM påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder, illustrasjoner etc. som sendes inn uoppfordret.

• Oppgitte priser, kvalitets- og firmabetegnelse 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

FEAR NOTHING



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

www.airtox.com

