

+ **Guide til push-ups:** Lær å gjøre armhevinger én gang for alle

IFORM

Nr. 11
2025

Det er
sunt!

Stort tema:

Middelhavs- kost

Bli med på verdens
sunneste diett

Senior- trening

Hold aldringen i sjakk
med styrkeprogram

10 TEGN

på at du har
nedsunken underliv

+
**HVILKEN TE ER
SUNNEST?**

Hvit, grønn eller svart?
Te er ikke bare te ♥

HELSE/TRENING

11/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 011

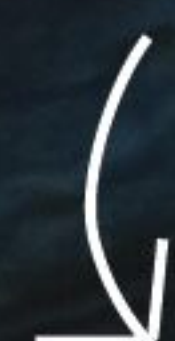
7 023061 006050 5 7011



Over 5 300 kunder har lagt igjen fantastiske omtaler av butikken vår, produktene og kundeservicen. 4,8 av 5 stjerner i snitt

Vega Urban Jacket
2800 kr

Hold kamera ditt over QR-koden så kommer du rett til butikken



Lule Maxi
sweater
999 kr



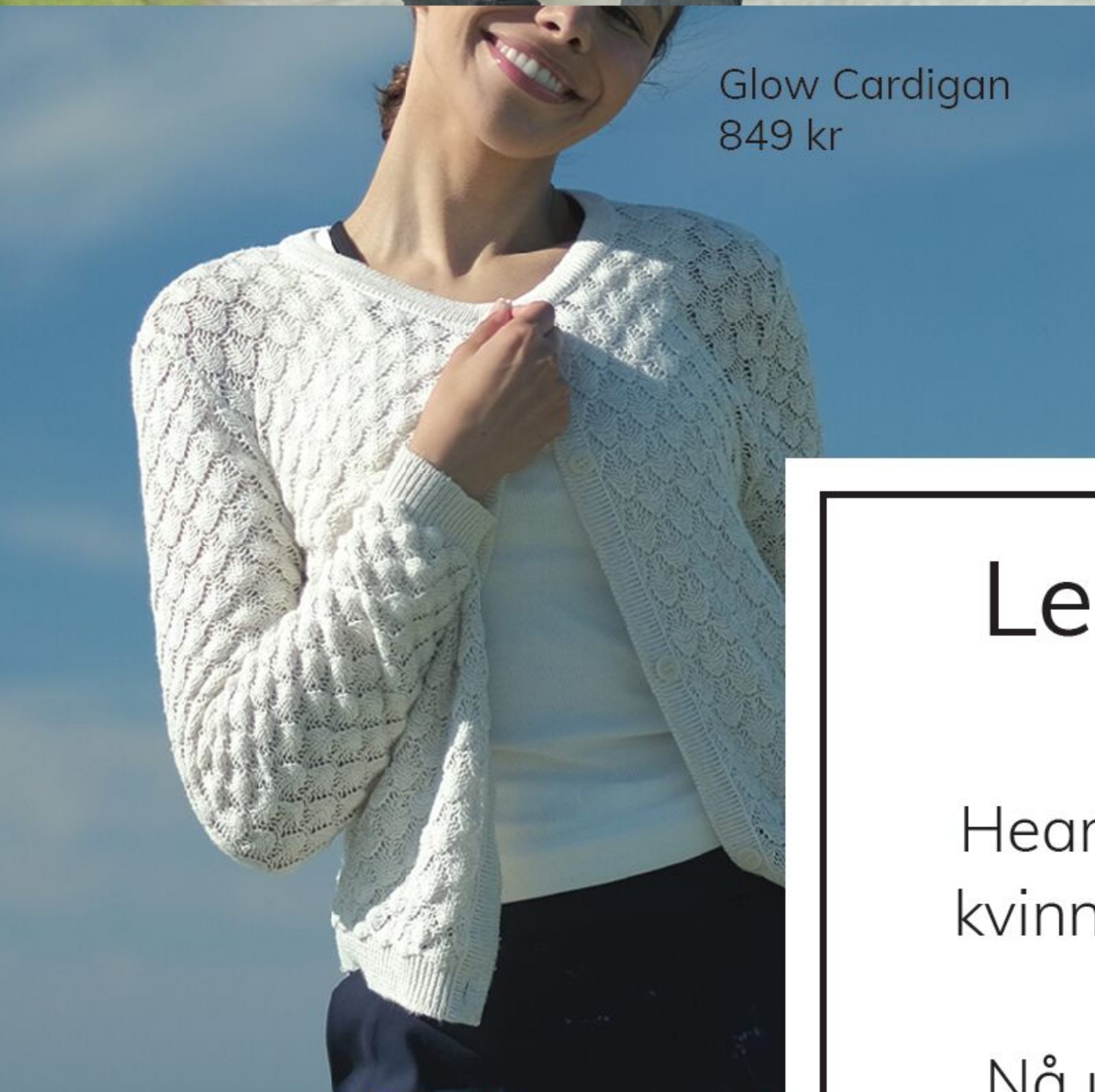
Eir Arctic
Jacket
2800 kr



The Wide
Jacket
2900 kr



Glow Cardigan
849 kr



Vega Urban
Jacket
2800 kr



Siv Cotton Knit
849 kr



Lekre og smarte høstnyheter



Heart of Lule fortsetter å vokse, og mange tusen kvinner kler seg nå i sporty og fleksible fritids- og treningsklær fra det norske merket.

Nå utvides kolleksjonen med lekre og praktiske ytterjakker, turbukser, jeans, vesker og mer.

Besøk nettbutikken her:

www.lule.no

Flex Zip Pant
Earth
1599 kr



Lule Hybrid
Shopper
699 kr



Glow
Cardigan
849 kr



Siv Cotton Knit
849 kr



Lule Flare pants
899 kr



Lule stretch
Jean pant
899 kr



Innhold

iFORM / nr. 11 – 2025



Forsidefoto: Jakob Helbig



18

Trening er alltid bra. Hvis du er litt eldre, er det enda bedre. Få et superenkelt program designet for deg som er 60+

- 26 Middelhavs-kost
- 18 Senior-trening
- 34 10 TEGN
- 42 HVILKEN TE ER SUNNEST?
- 6 Velkommen
- 10 Akkurat nå
- 18 Treningsprogram til en alderdom uten skavanker
- 26 Stor guide til middelhavs-kost: Tips, kostpyramide og matplan
- 34 Har du kanskje nedsunken underliv uten at du vet det?
- 38 Kom godt i gang med push-ups, og bli knallsterk
- 42 "Put the kettle on" – så sunt er det å drikke te
- 46 Sov godt med guidet søvnmeditasjon
- 50 Få opp pulsen og løft både humør og selvfølelse
- 54 Oppskrifter på lekker sensommermat fra Sør-Europa
- 60 Spør
- 66 Gled deg til neste utgave

46

Slå av tankespinnet og finn (snar)veien til drømmeland



54

Sunne oppskrifter som oser av middelhavsmagi



Kosttilskudd for deg som trener
Sertifisert av Informed Sport

zooca[®]
SPORT

Få mer energi til trening – og alt annet i livet

Zooca[®] SPORT er et norsk kosttilskudd med uraffinert calanusolje fra zooplankton. Kombinasjonen av omega-3, vitaminer, mineraler og antioksidanter gjør det til et perfekt tilskudd for deg som er glad i aktivitet og trening!

- Reduserer tretthet og utmattelse
- Støtter muskelfunksjon
- Godt for hjerte og immunforsvar
- Bidrar til å redusere oksidativt stress



Prøv i
30 dager
79,-

Omega-3 • Astaxanthin • Vitamin D
B5 • B6 • Sink • Selen • Magnesium

Bestill din prøvepakke i dag!

Les mer på nettsiden vår eller scan QR-koden med mobil for å bestille.



zooca.no/iform



774 99 100



EPA og DHA bidrar til hjertets normale funksjon. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA. Magnesium og vitamin B5 bidrar til å redusere tretthet og utmattelse. Magnesium og vitamin B6 bidrar til normal energiomsetning. Vitamin D og Magnesium bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon. Vitamin D, B6 og Selen bidrar til immunsystemets normale funksjon. Sink og selen bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress.

Kan også kjøpes hos:

sunkost

life

Kinsarvik
Naturkost

Tilbudet gjelder prøvepakke i uforpliktende abonnement. Deretter mottar jeg 2 esker å 30 dagers forbruk hver 2. måned til kun kr 518,- inkl. porto og mva (tilsv. 259kr/mnd).



Verdens sunneste diett

Det er mange grunner til at jeg elsker Sør-Europa. Det varme klimaet, strendene, det asurblå vannet i Middelhavet – og selvfølgelig maten. Massevis av deilige salater med ferske og ofte lokalproduserte grønnsaker, nyfanget sjømat, herlige nøtter og solmodne, saftige frukter. Jeg får vann i munnen bare av å skrive om det.

Det er ikke uten grunn at middelhavsdietten har blitt så populær over hele verden. Ikke bare smaker den himmelsk, den er også sunn. Siden 2018 har middelhavsdietten faktisk blitt kåret til verdens sunneste kosthold – år etter år og nå for åttende år på rad.

Kostholdet er rikt på grønnsaker, frukt, fullkorn, belgfrukter, nøtter og frø, i tillegg til fisk og skalldyr på menyen to ganger i uken. Helsefordelene er mange, og kostholdet har blant annet vist seg å ha effekt på hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og demens.

Du kan lese mer om middelhavsdietten på side 26 og dykke ned i vår middelhavskostpyramide, som gir en god oversikt over hva du bør og ikke bør gjøre når det gjelder verdens sunneste kosthold.

Cecilie Gormsen, sjefredaktør



iFORMs mantraer



Grønne valg er gode valg

Jeg ELSKER halloumi, og jeg skal helt sikkert lage den lekre salaten på side 54 med den grillede osten, kikerter og basilikumvinaigrette nokså ofte fremover.



Det skal være lett å leve sunt

Push-up, armheving eller armstrekker – kjært barn har mange navn. Finn vår ultimate nybegynnerguide til en av de store klassikerne innen trening på side 38.



All mosjon monner

Selv om du har rundet 60, er styrketrening viktig – om ikke enda viktigere. På side 18 kan du finne vårt nye program, som sikrer deg en sterk kropp langt inn i seniortilværelsen.



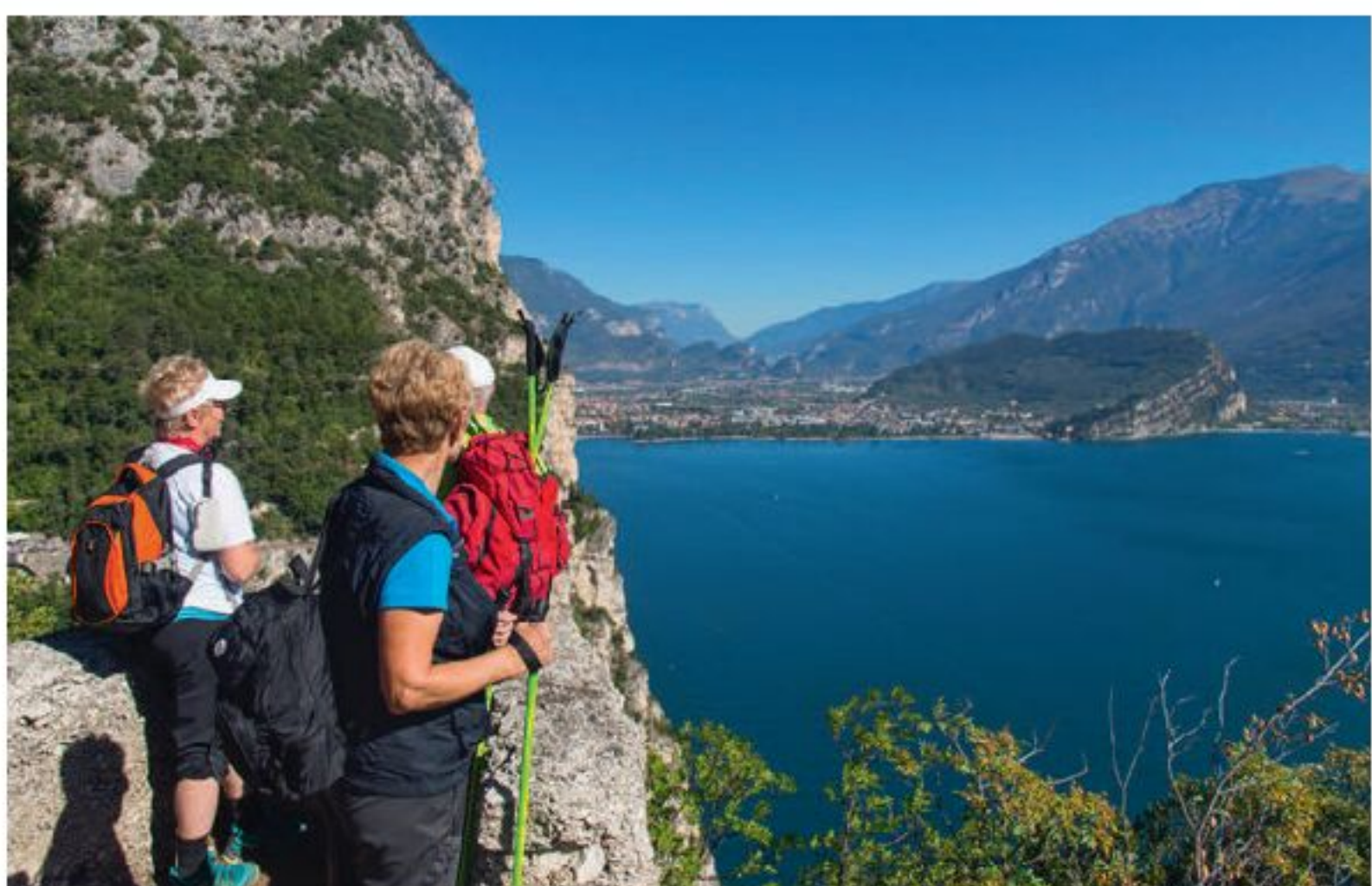
Det er også god helse å ha det godt

En viktig faktor for helsen er søvn. Når jeg har problemer med å få sove, vender jeg alltid tilbake til guidede søvnmeditasjoner. Det fungerer! Les mer på side 46.

Aktiv ferie

elite
TRAVEL

Hva med å utforske verden på en litt annen måte, i selskap med andre og med norsk reiseleder? Våre aktive gruppeturer er den perfekte kombinasjonen av kultur, natur og opplevelser, skapt for deg som ønsker å oppleve mer enn bare turistattraksjonene.



VANDRING VED GARDASJØEN

Drømmer du om en aktiv ferie? Hva med å utforske det vakre landskapet ved Gardasjøen til fots? Området kjennetegnes av fjell, krystallklart vann og pittoreske landsbyer som vi vil få oppleve på nært hold. Denne turen kombinerer fantastisk natur med forholdsvis lette vandringar og rikelig med tid til å oppleve lokal kultur og gastronomi.

2026 23.04, 07.06 og 13.09
6 dager kr 14 990



VANDRING VED ALGARVEKYSTEN

Opplev Algarvekystens skjønnhet – i godt selskap! Med Albufeira som base utforsker vi spektakulære klipper, lune bukter og pittoreske landsbyer til fots. Turen byr på lette til moderate vandringar, med god tid til å nyte omgivelsene, lokal kultur og smakfull mat. Vår lokale guide og norske reiseleder sørger for trygge og inspirerende opplevelser underveis.

2026 16.04
8 dager kr 17 990



SYKKELTURER VED GARDASJØEN

Utforsk områdene ved Gardasjøen på to hjul. Med base i den sjarmerende landsbyen Torbole drar vi på dagsturer med el-sykkel. Vi sykler gjennom vinmarker og olivenlunder, og besøker skjulte perler som Canale di Tenno, Rovereto og Malcesine. I tillegg blir det vinsmaking på en lokal vingård og god italiensk mat.

2026 24.04, 03.05, 26.05, 07.06, 08.09, 16.09 og 24.09
6 dager fra kr 15 290

Alle prisene gjelder pr. person i delt dobbeltrom og inkluderer flyreise, mange måltider og norsk reiseleder.

Meld deg på vårt nyhetsbrev og følg oss på Facebook

T: 24 09 09 09
E: POST@ELITETRAVEL.NO



Les mer her:
ELITETRAVEL.NO/AKTIV-FERIE

BLI MED BAK PARADENE

MUAY THAI

Det har blitt stadig mer populært å bestille en undervisningstime i thaiboksing når man besøker Thailand – men hva er det egentlig sporten har å by på? Lær mer her.

Et besøk i Thailand var tidligere forbundet med lange, hvite sandstrender, gylne templer og overnatting i autentiske bungalower. Det er det fortsatt – men et nytt og aktivt element har sneket seg inn. Flere og flere turister velger nemlig å få undervisning i thaiboksing, også kjent som Muay Thai, når de besøker landet. Men hva er det egentlig?

Muay Thai er en tradisjonell kampsport fra Thailand, og regnes som en av de mest allsidige kampformene. Den går ofte under navnet “de åtte lemmenes kunst”, fordi utøverne bruker hender, føtter, albuer og knær i kamp.

Treningen i Muay Thai er fysisk krevende og utvikler styrke, kondisjon, teknikk, balanse, koordinasjon og mental utholdenhet. Den passer for alle aldre og nivåer, og brukes både i konkurranser og som effektiv trening og selvforsvar.

Sportens historie strekker seg over 700 år tilbake, og teknikkene ble tidligere brukt av den thailandske hæren. I dag er det Thailands nasjonalsport og har dype røtter i den thailandske folkesjelen.

Hvis du ønsker å lære mer om thailandsk kultur og tradisjon, bør du derfor besøke et treningssenter neste gang du er på ferie i landet.

Prøv Muay Thai i ferien

Hvis du har lyst til å prøve sporten i ferien, bør du besøke et Muay Thai-treningssenter. Mange steder i Thailand tilbyr undervisning og treningsopplegg for turister på alle nivåer – fra nybegynnere til viderekomne.

Du kan velge å trene som en kjemper, eller fokusere mer på teknikk og kondisjon – uten å slåss. Trener du kamp, bruker du ofte noen dager på å lære grunnteknikker: Hvordan slår

og sparker man, og hvordan bruker du albuer og knær? Trenerne er ofte tidligere utøvere, og de deler gjerne sin kunnskap og tradisjonene som følger sporten.

Vil du ikke kjempe, kan du delta på fitness-timer. Mange sentre tilbyr gruppetimer med fokus på kondisjon og styrke, for eksempel gjennom skyggeboksing, boksesekk og styrkeøvelser. Perfekt for deg som vil holde deg i form og samtidig lære noe nytt og få innblikk i thailandsk kultur.

Populære treningssentre: I Bangkok er blant annet Yokkao og Krudam populære blant turister, og Fairtex i Pattaya og Banchamek Gym i Chiang Mai er også gode valg.

Et vindu inn i Thailands sjel

Muay Thai handler ikke bare om slag og spark. For mange turister blir sporten et vindu inn til en dypere forståelse av landet. En av dem beskriver det slik:

“Jeg gikk nølende inn i treningssalen. Jeg var ingen kjemper og drømte ikke om en karriere i ringen. Jeg var bare en helt vanlig fyr som ville lære noe nytt i ferien – om Muay Thai, og gjennom det, om thailandsk kultur. Turen ville føles ufullstendig om jeg ikke i det minste prøvde meg på nasjonalsporten ...

For hver økt lærte jeg noe nytt – i tillegg begynte jeg å forstå at hver bevegelse og teknikk hadde røtter i en tradisjon som strakte seg mange generasjoner tilbake. Treneren lærte ikke bare bort slag og spark – han formidlet en bit av Thailands identitet ...

Rundt omkring i Thailand finnes Muay Thai-sentre som tar imot deg som er helt fersk. Noen er enkle bakgårdsoppsett. Andre er mo-



5 fordeler med thaiboksing

Å drive med Muay Thai gir en rekke både fysiske og mentale fordeler:

1. Bedre kondisjon og styrke: Muay Thai er en intensiv treningsform som aktiverer hele kroppen og raskt forbedrer både utholdenhet og muskelstyrke.

2. Mental styrke og selvtillit: Muay Thai trener ikke bare kroppen, men også sinnet. Du utvikler disiplin, utholdenhet, selvkontroll og kan oppleve økt selvtillit.

3. Stressreduksjon: Den fysiske aktiviteten og den intense treningen kan hjelpe med å redusere stress, angst og depresjon, blant annet fordi kroppen frigjør endorfiner under øktene.

4. Vektnedgang og bedre fysisk helse: Muay Thai er en effektiv måte å forbrenne kalorier på, noe som kan føre til vekttap.

5. Bedre balanse og koordinasjon: De mange teknikkene og bevegelsene forbedrer balansen, kroppsbevisstheten og koordinasjonen.



derne treningssentre med aircondition.

Bare gå inn. Ta én time. Så én til. Svettes. Snuble. Prøv igjen. Lytt. Lær.”

Bangkok sin eldste arena

En annen måte å oppleve thailandsk kampsport er selvfølgelig å se en kamp. En av de mest kjente arenaene i Thailand er Rajadamnern Stadium i Bangkok. Her kjemper utøvere i verdensklasse jevnlig, og arenaen tiltrekker seg både lokale og turister.

Rajadamnern Stadium er både Thailands mest tradisjonsrike og mest moderne Muay

Thai-arena. Her er det spektakulær lys- og lydeffekt, og showet kunne like gjerne foregått i Las Vegas.

Selve kampene er intense og fulle av elektrisk energi. Publikum jubler og roper i takt med hvert treff. Et liveband spiller tradisjonell thailandsk musikk, og tilpasser rytmen etter kampenes intensitet.

Kveldens store overraskelse kommer i pausen, når halvparten av kampene er over. Lyset slukkes, og hallen blir bekmørk. Så tennes skjermene som omkranser hele arenaen, og på et gigantisk lerret vises historien om Muay Thai og

Rajadamnerns arv.

Kampene fortsetter, og en programleder underholder publikum mellom rundene. Skjermene blinker med “Flex Cam”, og kameraene zoomer inn på publikum som viser frem bicepsene sine. Senere dukker “Dance Cam” opp og får publikum til å danse vilt. Noen ganger synger alle til og med allsang.

Her snakker vi virkelig førsteklases underholdning. Tribunene er alltid fulle, og det er lett å skjønne hvorfor: En kveld med Muay Thai på Rajadamnern Stadium er en av Bangkoks mest minneverdige opplevelser.

Akkurat nå

Smått men godt

Både kondisjonstrening og styrketrening kan forlenge livet ditt – men kondisjonstrening er mest effektivt hvis du ønsker å leve lenge.

Lev lenger med ... vekter eller løpeturer?

En ny studie har undersøkt **hva som best øker sjansene for å leve lenge**. Er kondisjonstrening eller styrketrening best?

Det er mange ting du kan gjøre for å leve lenge. Men vet du hvilken type trening som er best?: Skal du løfte tunge vekter eller trene kondisjonstrening?

Nå kan en stor studie gi svaret. Forskere fra Copenhagen City Heart Study har nemlig undersøkt hvilken trening som er best for deg hvis du trener for et langt liv. Det korte svaret er at kondisjonstrening vinner over styrketrening.

Studien viser at både styrketrening og kondisjonstrening kan forlenge livet og redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer. Men studien viser også at kondisjonstrening fortsatt er den beste av de to. Når du for eksempel trener kondisjonstrening med løping eller HIIT-trening, er det gunstig for hjertehelsen og det øker sjansene for et langt liv.



En langtids-studie

Studien har fulgt nesten 10.000 dansker i 27 år. Forskerne har undersøkt hvordan kondisjon og muskelstyrke påvirker levetiden og risikoen for å dø av hjerte- og karsykdommer og andre årsaker.

Studien viste også at personer som drev mye med kondisjonstrening hadde 19 prosent lavere risiko for tidlig død og 33 prosent lavere risiko for å dø av hjerte- og karsykdommer enn de som drev lite med kondisjonstrening.

Ikke et frikort

Dette betyr IKKE at du bare skal droppe styrketreningen – snarere tvert imot. Studien viser nemlig også at styrketrening har god effekt, og at det faktisk er best hvis du kombinerer styrketrening med kondisjonstrening. Styrketrening bidrar til å bygge muskler og styrke skjelettet.

Og det er viktig hvis du ikke bare vil leve lenge, men også ha en alderdom der du opprettholder en sterk kropp, kan ta vare på deg selv og unngå for eksempel fall. ♥



**God
kondisjon
vs.
høy muskelstyrke**

Personer med god kondisjon hadde 10 prosent lavere risiko for både for tidlig død og død av hjerte- og karsykdommer, i forhold til deltakere med høy muskelstyrke.

Vår
favoritt



◀ Enten du liker mote eller fitness, er denne capsen en hit. Den er laget av kanvas, noe som gir den et moteriktig utseende og en fast form, samtidig som den er slitesterk. Bruk den før og etter treningen for å skjule uregjerlig hår.

Kari Traa
Anelie Cap, **299 kr.**



⬆ En lett og fleksibel solskjerm som passer til tennis, golf og løping. Fordelen er at den gir god luftgjennomstrømning til hodebunnen samtidig som den beskytter mot solen. Justerbar på baksiden.

Nike
Dri-FIT ADV Ace Solskjem,
329 kr.

Så hatten passer

Enten det er for å **skygge for solen, holde varmen, holde håret i sjakk eller bare se kul ut**, finnes det en cap som passer for deg.



⬆ En lett og iøynefallende caps som takket være fargen også kan beskrives som trafiksikker. Lufteåpninger i siden gir deg ventilasjon til tinninger og hår.

Asics
Ultra Lightweight Running Cap,
350 kr.



⬆ Lett cap med justerbart elastisk bånd. Materialet tilpasser seg hodet ditt, slik at du kan bevege deg og svette med den på uten at den strammer. Refleks foran og kan brettes sammen og legges i lommen. Enkelt!

Salomon
ShakeOut, **350 kr.**



⬆ Lett cap i Climacool som transporterer svette bort fra hodebunnen. Laget av resirkulert polyester og satt sammen uten sømmer for å unngå at den gnager.

Adidas
Runningxadizero Lightweight Climacool
Kasket, **349 kr.**



⬆ Fargerik caps som beskytter mot både sol og regn, siden den er vannavvisende og tørker raskt. Capsen har et innebygd svettebånd som holder pannen tørr når du svetter. Kan rulles sammen og legges i lommen.

Helly Hansen
Cascade Sheild Cap, **599 kr.**



Vill eller oppdrettet – hvilken fisk er sunnest?

Vi bør spise en god del fisk – totalt **mellom 300 og 450 gram per uke** faktisk. Men bør du velge villfisk eller oppdrettsfisk?

Hvis du kunne velge mellom en villfanget laks eller en fra et oppdrettsanlegg, hva ville du valgt? Mange ville nok valgt det første. Fordi det finnes en forestilling om at vill og «naturlig» er bedre enn oppdrett. I årenes løp har det også vært mye snakk om at

oppdrettsfisk inneholder store mengder uønskede stoffer.

Men det trenger du ikke å bekymre deg for. I dag er det nemlig ingen grunn til å mistenke verken fiskefôr eller oppdrettsfisk for å inneholde mer giftstoffer enn villaks.

Mindre kontroll på villfisk

Oppdrettsfisk vokser seg stor i kontrollerte miljøer, så det er veldig enkelt å holde oversikt over hva de spiser. Det samme gjelder ikke for villfisk.

Mens oppdrettsfisk vanligvis får et hovedsakelig plantebasert kosthold, spiser villfisk også mye annen fisk,

noe som kan føre til at giftstoffer akkumuleres i dem. Derfor kan villfisk i noen tilfeller faktisk være et dårligere valg enn oppdrettsfisk når det gjelder nettopp miljøgifter.

Oppdrettsfisken inneholder imidlertid mindre av de sunne omega-3-fettsyrene enn villfisk. Forskjellen er dog ganske liten. En villfanget atlantisk laks inneholder 1,3 g DHA og EPA (langkjedede omega-3-fettsyrer) per 100 gram, mens en oppdrettslaks inneholder 1,1 gram DHA og EPA per 100 gram.

Konklusjonen er derfor at når det gjelder ernæring, er oppdrettsfisk et sunt og trygt valg. ♥

8

råd til å skru ned bekymringene i en urolig verden

Tanker om livet og verdenssituasjonen kan føles overveldende. **Her er psykologens råd til å skru ned bekymringsnivået** og finne ro i en turbulent tid.



1 Tillat tanken å være der

Ikke tenk på en blå elefant. Ikke tenk på en blå elefant. Tenkte du på en blå elefant? Mest sannsynlig. For jo mer du prøver å la være å tenke på noe, desto mer vil du tenke på akkurat det. Derfor hjelper det ikke å undertrykke tankene dine. Prøv i stedet å tillate tankene å være der, men ikke gå i dialog med dem.

2 Innfør bekymringstid

Jo mer du bekymrer deg, desto flere tanker og desto mer ubehag opplever du. En løsning er å sette av tid til bekymringene. Sett for eksempel av 15-20 minutter til å bekymre deg for alle de tingene som dukker opp i løpet av dagen. Dette kan gi deg en pause fra de ubehagelige tankene resten av tiden.



3 Demp nyhetskonsumet ditt

Har du allerede lest nyhetene om morgenen? Da er det kanskje ikke nødvendig å sjekke nyhetene også før lunsj, etter jobb, før middag og så videre. Du kan likevel følge med på nyhetene uten at det overtar livet og hverdagen din. Ved å sette grenser for deg selv, tar du vare på deg selv samtidig som du følger med på verdenssituasjonen.

4 Begrens skrolling

Hvis du skroller nyheter om krig og ødeleggelse på sosiale medier, vil algoritmene plukke det opp og mate deg med enda mer av det samme. Når hele Facebook eller Instagram er fylt med krig, kan det virke som krig er det eneste som finnes i verden. Hjelp deg selv ved å slå av varsler og sette grenser for hvor lenge du kan være på sosiale medier.

5 Vær kritisk til falske nyheter

Hent nyheter fra pålitelige kilder, og styr unna medier som bruker frykt og dramatiske overskrifter for å fange din interesse. Dommedagsnyheter med overdrevent dramatiske overskrifter vil bare øke angsten din og få verden til å føles enda skumlere.

6 Fokuser på det som gir deg energi

Sørg for å gjøre ting som fyller deg med energi og som er meningsfulle for deg. Pleier du å gjøre yoga, være i skogen, lage keramikk eller noe annet? Så hold deg til det. Daglige rutiner og koselige vaner kan gi en følelse av normalitet når det føles som om verden står i brann.



7 Begrens praten med andre

Å snakke mye om krig og den usikre verdenssituasjonen med andre kan skape enda mer frykt og stress. Du kan vurdere å sette grenser for hvor mye du snakker med andre om situasjonen for å beskytte deg selv mot å bli oppslukt av negative tanker.

8 Tillat usikkerheten

Selv om det kan høres umulig ut, forsøk å tillate usikkerheten. Bekymringer gjør bare usikkerheten vanskeligere. For jo mer du graver deg ned i bekymringshullet, desto dypere blir det. Usikkerhet og utrygghet er en del av livet – å prøve å fjerne usikkerhet og utrygghet med forskning og bekymring vil bare øke usikkerheten.



Slik finner du **energi til trening** etter arbeid

Når det endelig er en åpning i en travel hverdag til å snøre løpeskoene eller dra på treningssenteret, er det **mange som opplever at energinivået er på bunn**. Så hva gjør du da?

Det kan være vanskelig nok i seg selv å få tid til trening mellom jobb og hverdagslogistikk, og når tiden endelig er inne, kan det føles nesten umulig å finne energi til å komme i gang. Nøkkelen her er å fokusere på mat, timing og mental oppvarming.

Spis på riktig tidspunkt

Hvis også matinntaket preges av stress og du

starter treningsturen med lavt blodsukker, får du følelsen av å ha helt flate batterier. Tren når du har stabilt blodsukker og magen tåler å bli belastet. Skal du løpe intervaller eller tempo, er det best å spise 2,5–3 timer før. Har du tenkt å ta en rolig langtur, kan du godt spise 1,5–2 timer før. Måltidet skal gi god energi uten å ligge for tungt i magen. Spis for eksempel et smørbrød med ost og litt grønnsaker til, en skål havregryn eller en banan og 20–25 mandler.

Varm opp hjernen

Det er også viktig at du legger hverdagsstresset bak deg og forbereder deg på den forestående treningen. Varm godt opp med lett jogg, stigingsløp, høye kneløft og bakspark. Det forbereder kroppen på strabasene som kommer, og du penser hjernen inn på treningen som venter. ♥



Tid for nye rutiner

Tenk nytt, og sjekk om det vanlige treningstidspunktet er det beste. Kommer du kjempesliten hjem fra jobb, er ikke hardtrening det kroppen og hodet trenger. Da er det bedre å spise middag tidlig og trene klokka 20.00. Vurder også morgentrening.

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.



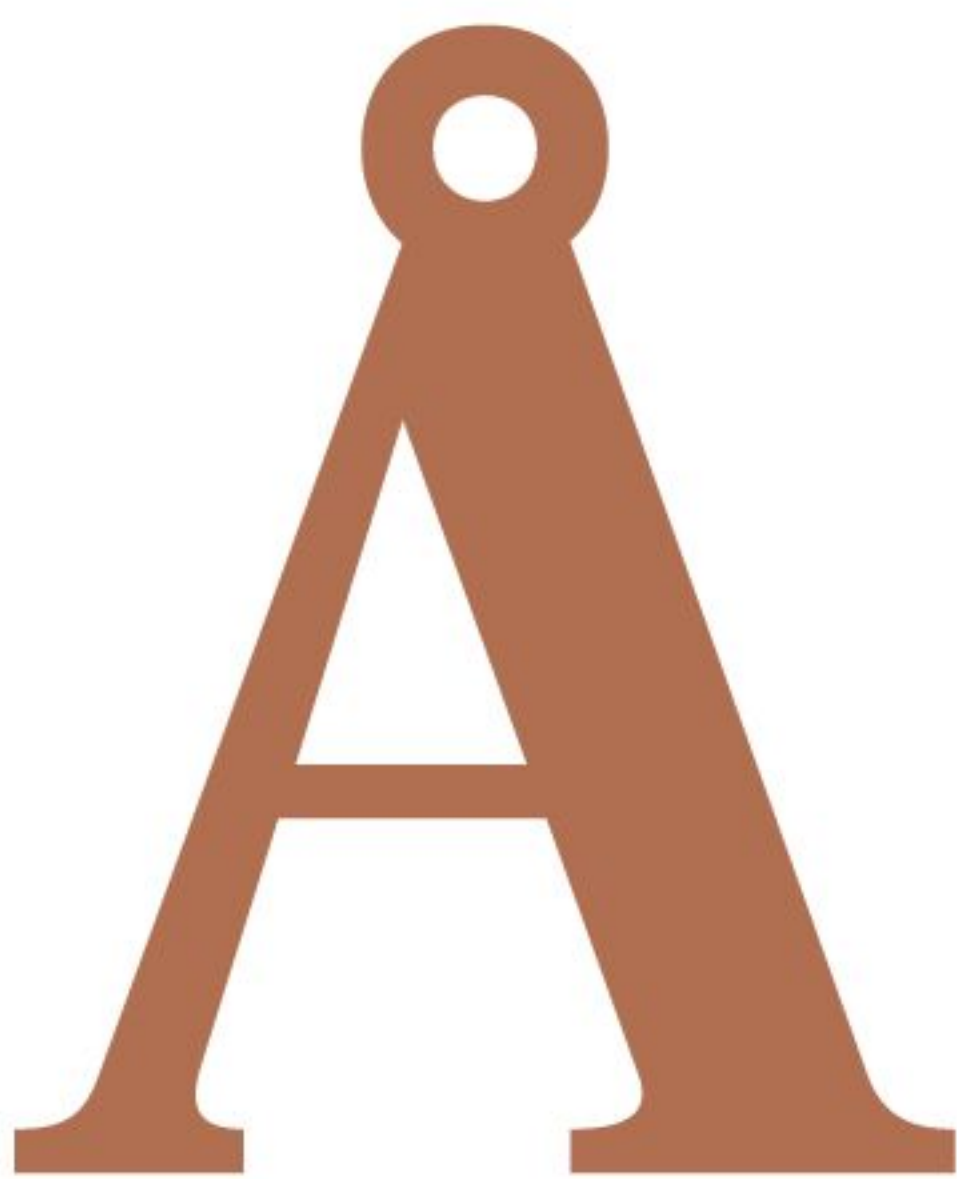
Med styrketrening
kommer ikke den
aldrende kroppen
din i veien for det
du ønsker å gjøre.

Styrkeøvelser til **60+**

Tren deg til en god alderdom

Kroppen forandrer seg når du blir eldre, men den trenger fortsatt trening – riktig trening. **I FORMs treningsprogrammer for 60+ er for deg som vil holde aldringen på avstand** og sikre en sterk, sunn og glad kropp som holder langt inn i pensjonisttilværelsen.





være fysisk aktiv er en av de beste gavene du kan gi kroppen din – spesielt når du blir eldre. Hver gang du bruker kroppen, setter du litt mer penger inn på kontoen som skal sikre deg en god alderdom. Trening reduserer risikoen for å utvikle livsstilssykdommer og gjør deg sterkere og gladere, og det er også nøkkelen til å opprettholde funksjonsevnen og dermed kunne ta vare på deg selv i mange år. Alle former for trening er bra, men det er en som trumfer dem alle: Styrketrening.

Styrketrening bremser skaden

Det styrketrening kan gjøre, er å redusere muskeltapet som særlig skyter fart fra rundt 60-årsalderen. Hvis du er i den aldersgruppen, vet du kanskje hva vi snakker om: Kroppen knirker og knep- per litt mer, og det er plutselig større avstand mellom gulvet og sofaen. Det er helt naturlig, men hvis mus- keltapet er stort nok, kan selv små hver- dagslige oppgaver bli utfordrende. Og det er her styrketrening kan gjøre en stor forskjell – både på kort og lang sikt.

Høst fordelene

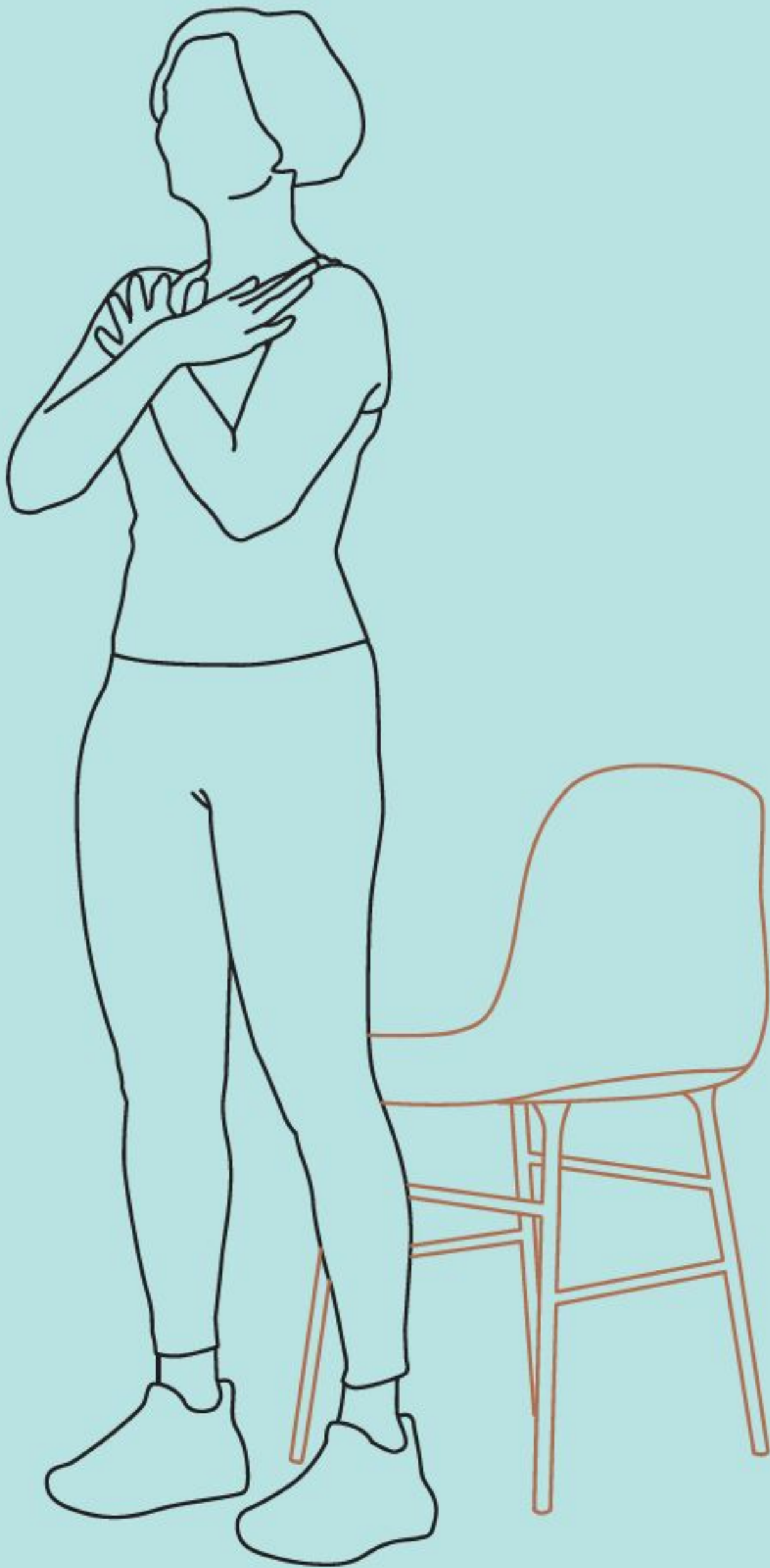
Når du styrketrener, vil du raskt merke fordelene for helse og velvære – krop- pen din blir sterkere og mer robust, og de små plagene du kanskje allerede har, vil avta. Og på lang sikt vil en god treningsrutine avgjøre hvor lenge du kan forsørge deg selv og utgjøre en stor forskjell for din fremtidige livskvalitet. Det er aldri for sent å komme i gang, men start heller i dag enn i morgen. På de kommende sidene får du et program for nybegynnere. Du kan også se programmet på video, og du kan finne programmer til erfarne og middels erfarne på iform.nu/seniortrening.

Test muskelstyrken i beina på 30 sek.

Du trenger en spisestol (setehøyde 44-47 cm og uten armlener) og en stoppeklokke.



- Plasser stolen med ryggstøtten mot en vegg slik at den ikke beveger seg.
- Sett deg midt på stolen med ryggen rett og føttene ved siden av hverandre. Kryss händleddene og hold hendene på brystet.
- Øv på teknikken noen ganger før du starter klokken: Du må reise deg og sette deg helt hver gang.



- Når du er klar, stiller du klokken på 30 sekunder og trykker på «start». Reis deg opp og sett deg ned så mange ganger du kan i løpet av de 30 sekundene. Gi alt du har, men ikke ødelegg teknikken.
- Hvis klokken stopper midt i en «stå opp», teller det hvis du har stått opp mer enn halvveis.

Resultat:

Nedenfor kan du se normalprestasjonen for kvinner og menn i ulike aldersgrupper. Tallene under aldersgruppene er antall repetisjoner på 30 sekunder.

Alder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80-84 år	85-89 år
Kvinner	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13
Menn	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14

Kilde: Sundhed.dk

1 %

av muskelmassen vår
mister vi cirka i året fra
vi er 50 til 80 år.

Finn nivået ditt

Er jeg nybegynner, middels erfaren eller erfaren?

- Programmene for nybegynnere inneholder 5 øvelser som du trenger å gjøre 2 runder av. De er ideelle for deg som ikke er vant til å trene.
- Programmene for middels erfarne inneholder 5 øvelser som du skal gjennomføre 3 runder med. Øvelsene er mer utfordrende og passer for deg som allerede trener litt styrketrening.
- Programmene for erfarne inneholder 5 øvelser som du skal gjennomføre 3 runder med. Øvelsene er krevende og krever at du er vant til å trene styrke.

Hver øvelse gjøres i 30 sekunder om gangen (60 sekunder hvis du må bytte side).

Du skal gå opp i nivå ...

- ... hvis du kan gjøre mer enn 12 repetisjoner av øvelsen i løpet av 30 sekunder.

Du skal gå ned i nivå ...

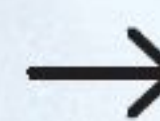
- ... hvis du klarer mindre enn 6 repetisjoner av øvelsen i løpet av 30 sekunder.

Vi anbefaler at du trener minst to ganger i uken – helst annenhver dag. Hvis du er nybegynner, kan du begynne med programmet på de neste sidene.

God trening!



Du trener hele kroppen og kan være ferdig med treningsøkten på under 15 minutter.



Øvelser for **ny-** **begynnere**

Dette skal du bruke:



Matte



Stol



Strikk

Programmets oppbygging: 5 øvelser x 2 runder

- 30 sek. knebøy på stol
- 15 sek. pause
- 30 sek. liggende bekkenløft
- 15 sek. pause
- 30 sek. sittende roing med strikk
- 15 sek. pause
- 30 sek. dips fra stol
- 15 sek. pause
- 30 sek. skrå situps

Få **mest mulig** ut av programmene

Gi gass! Hvis du vil at treningen virkelig skal gjøre en forskjell, må du presse deg selv.

Du kan gjerne oppleve muskeløvmhet under og etter trening – det er bare et godt tegn. Leddsmerter skal derimot gå over raskt. Hvis du har noen medisinske plager, bør du rådføre deg med lege eller fysioterapeut før du starter. Programmene passer imidlertid for de fleste og tar hensyn til at de fleste av oss får fysiske utfordringer etter hvert som vi blir eldre.



1

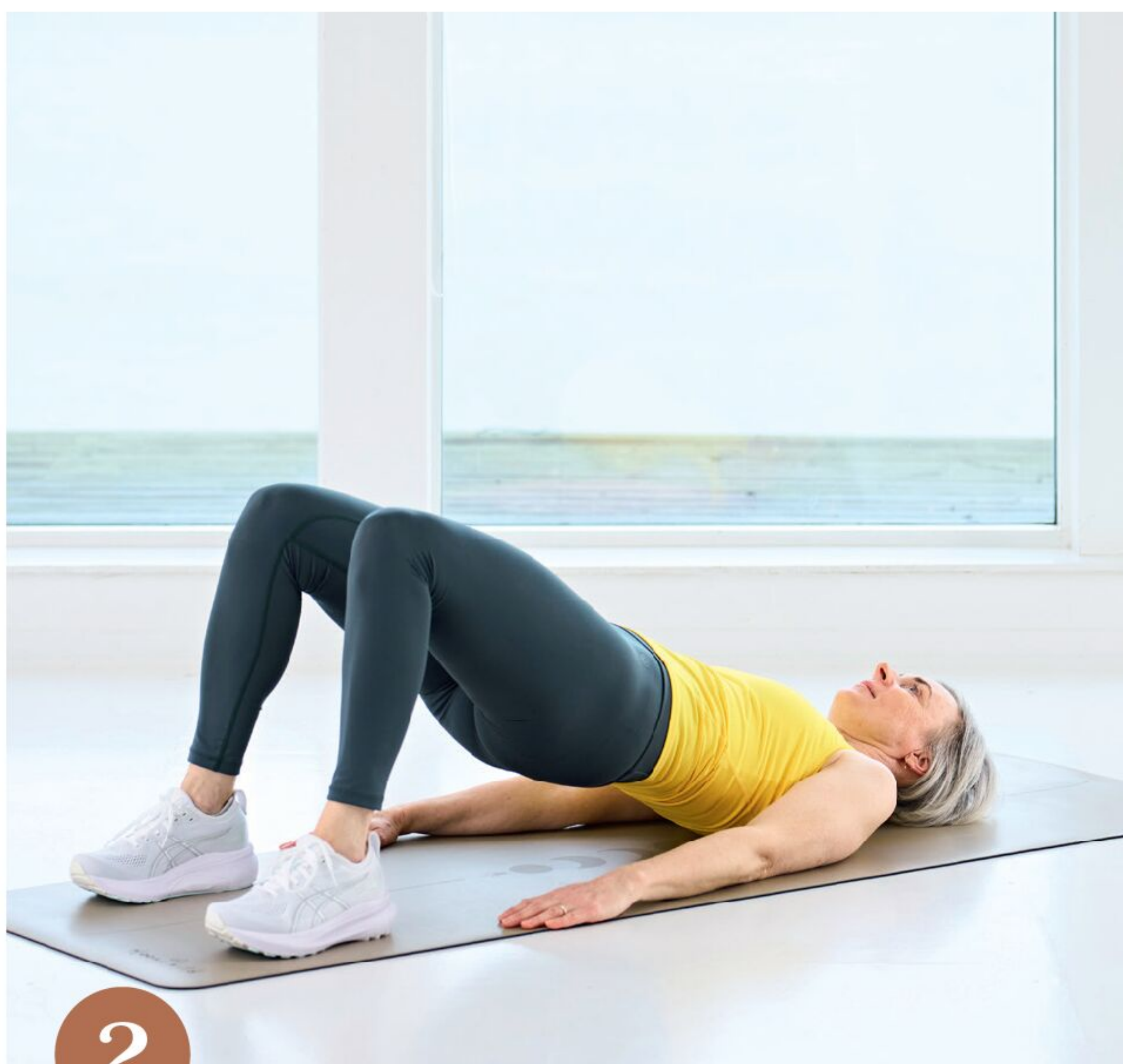
Knebøy på stol

Denne øvelsen er også kjent som sitte og reise seg-øvelsen, fordi det rett og slett er det den er. Du styrker musklene i lår og rumpe og opprettholder evnen til å reise deg fra en stol.

- Sett deg på en stol – omtrent midt på stolen. Kryss armene foran brystet.
- Beveg overkroppen fremover og reis deg helt opp.
- Sett deg ned på stolen igjen, og gjenta.

Tips

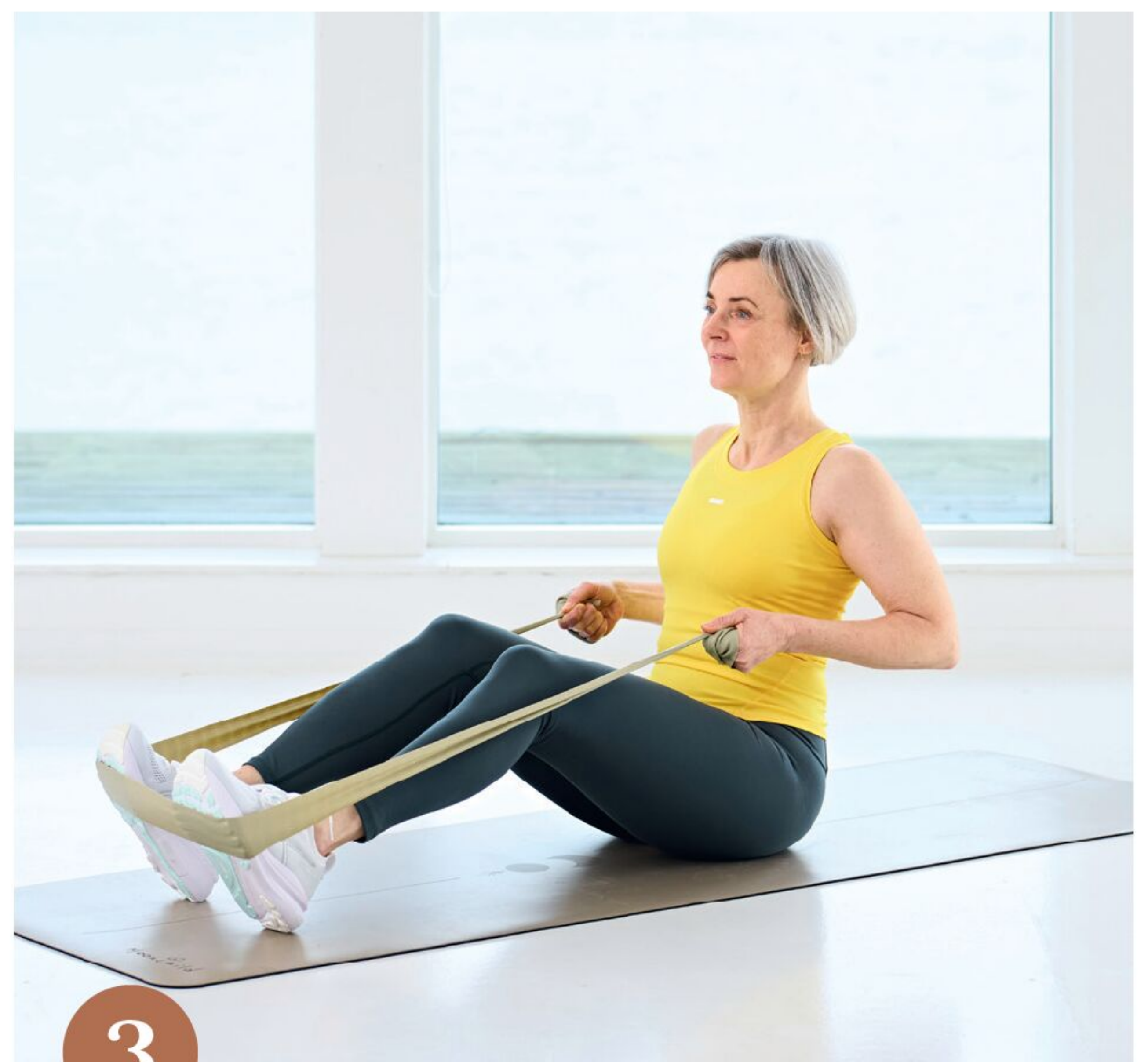
Fokuser på å presse gjennom med beina når du reiser deg opp.



Liggende bekkenløft

Denne klassiske øvelsen, der du løfter og senker bekkenet, styrker bakside lår og setemuskler. Den krever ikke noe annet utstyr enn en matte.

- Ligg på ryggen på en matte med armene langs siden. Stram magen lett slik at du presser korsryggen forsiktig ned i matten.
- Bøy knærne og press baken sammen.
- Løft bekkenet til overkroppen og lårene danner en rett linje.
- Senk deg sakte og rolig ned mot underlaget igjen.
- Gjenta øvelsen.



Sittende roing med strikk

Du kan ro uten romaskin. Bare fest et treningsbånd under føttene, så har du en enkel øvelse som er god for rygg og armer.

- Sitt på en matte med bøyde bein. Fest strikken under føttene og strekk ut beina slik at de bare er lett bøyde. Ta tak i hver ende av strikken med hendene. Senk skuldrene og rett ut ryggen.
- Trekk nå hendene mot magen.
- Når albuen er litt bak ryggen, fører du hendene tilbake til utgangsposisjonen.
- Gjenta øvelsen.





Flere øvelser

Finn fire andre nybegynnerprogram, pluss program til erfarne på iform.nu/seniortrening

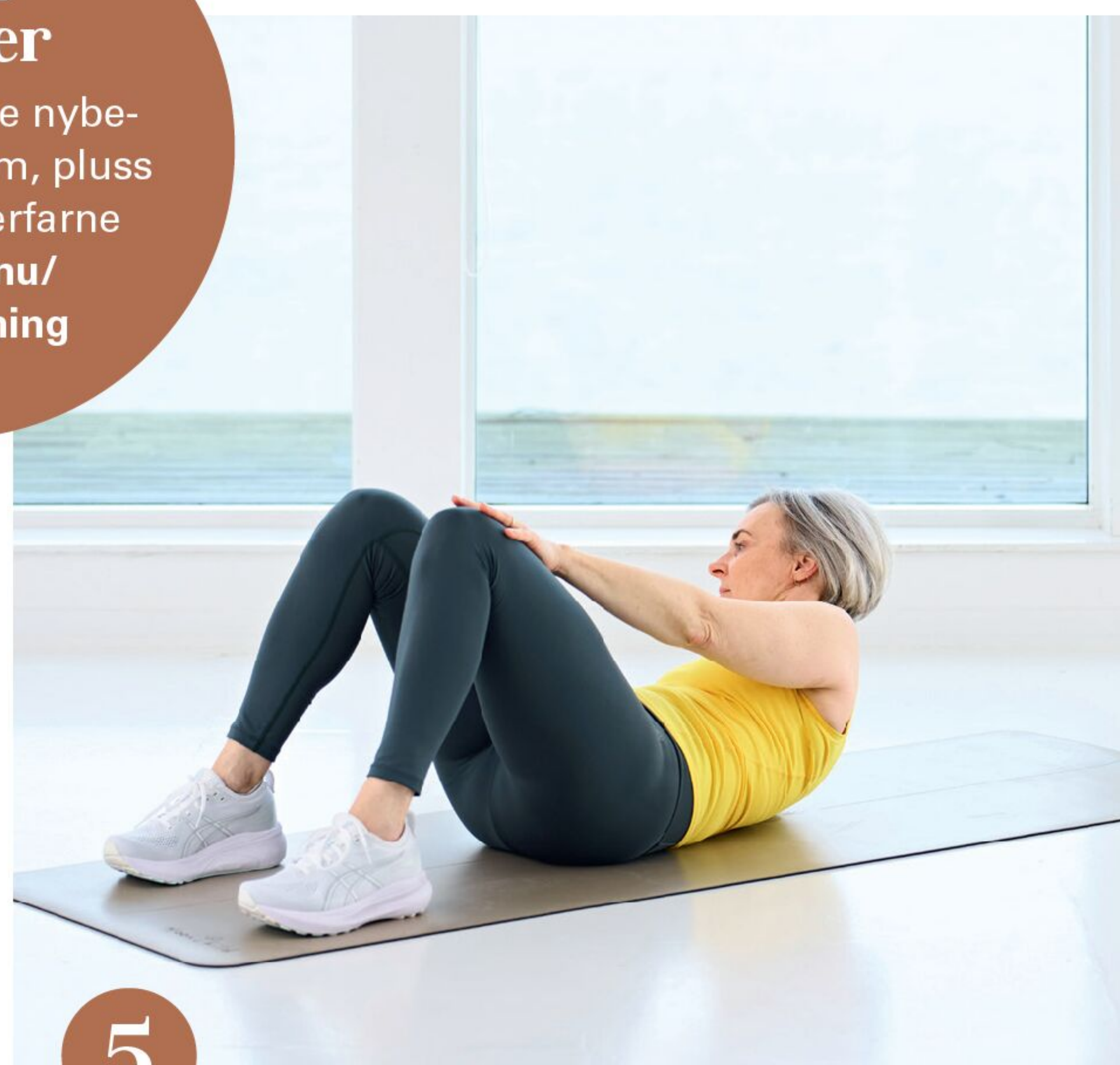


4

Dips fra stol (bøyde knær)

En flott øvelse for armene, og denne versjonen med bøyde knær er spesielt ideell for de som ikke er vant til å trene.

- Sett deg omtrent midt på en stol. Plasser hendene på kanten av stolen og strekk ut armene.
- Flytt føttene og baken fremover til baken slipper stolen. Beina skal danne en 90-graders vinkel.
- Bøy armene og senk kroppen ned mot gulvet.
- Løft deg opp igjen og gjenta.



5

Skrå situps

Prøv en litt annerledes versjon av klassiske situps. Her roterer du til siden og styrker derfor spesielt de skrå magemusklene.

- Ligg på ryggen på en matte med bøyde bein og hendene hvilende på lårene.
- Løft overkroppen opp fra matten og vri deg i retning av høyre kne. La samtidig venstre hånd gli oppover låret.
- Senk overkroppen og hodet ned til matten mens hånden glir tilbake til utgangsposisjonen.
- Gjenta til motsatt side.

Tips

Hold korsryggen på matten under hele øvelsen.



4 treningsråd fra fysioen til deg over 60

Styrketrening er gull verdt for en moden kropp. Men det er ikke likegyldig hvordan du trener – få råd fra en fysioterapeut.

Tren minst **to ganger i uken**

All trening er bedre enn ingenting, men hvis du vil bremse de plagene som vanligvis oppstår med alderen, bør du trene minst to ganger i uken. Hvis du har tid og energi til mer, kan du trene så ofte som annenhver dag. Du kan oppleve muskelømheter under og etter treningen. Det er bare et godt tegn. Hvis du har vondt i leddene, bør du roe ned litt og eventuelt oppsøke en fysioterapeut.

Øk **intensiteten**

Når vi blir eldre, reduseres muskelmassen, antallet muskelfibre synker og de vi beholder, blir mindre. De såkalte type II-muskelfibrene er de første som forsvinner, og det er ikke bra, for det er de som gir oss styrken til å parere for eksempel et fall. Den gode nyheten er at du kan styrke fibrene ved hjelp av styrketrening, men da må du jobbe hardt og trene moderat til tungt.

Slik trener du moderat til tungt

Som en tommelfingerregel bør du trene med en intensitet som gjør at du er godt utslitt etter 10 repetisjoner av en øvelse – ikke helt utslitt, men godt utslitt. Hvis du trener med vekter, kan du oppnå optimal intensitet ved å velge en tyngre eller lettere vekt. Hvis du trener med strikk, kan du bytte til en lettere eller hardere strikk. Du kan også gradere vanskelighetsgraden i mange øvelser som kun involverer kroppsvekten din. En knebøy blir for eksempel vanskeligere jo lenger ned på rumpa du kommer.

Sett **fart** på bevegelsen

Det finnes også en annen måte å styrke muskelfibrene av type II på. Det er ved å gjøre eksplosive – det vil si raske – bevegelser. Det kan du gjøre ved å reise deg raskt opp eller hoppe eksplosivt i øvelser som innebærer dette. Nøkkelen her er å utføre øvelsen raskt (uten å slurve med teknikken).

Her kan du gjøre raske bevegelser

En fin øvelse for eksplosive bevegelser er den enkle knebøy med stol, som du finner i flere av I FORMs treningsprogrammer for seniorer. Prøv å reise deg så fort du kan, men senk deg sakte ned igjen slik at du ikke mister balansen. Når du øver på raske bevegelser, trener du også reaksjonstiden din, slik at du for eksempel kan unngå å falle.

Få med **hele kroppen**

Hvis du vil at hele kroppen skal fungere i mange år fremover (og det vil du jo), må du velge programmer eller kombinasjoner av øvelser som styrker hele kroppen.

Hvis du lager ditt eget program, er det spesielt viktig å huske underkroppsøvelsene som vil bære deg og holde deg mobil i lang tid fremover. ♥

Stor
guide til

midtøst

Verdens
enkleste
og beste
diett





Kost-
pyramide
+
Tips
+
Én ukes
matplan



Den er enkel å følge, fullpakket med sunne ingredienser og forebygger ifølge forskning diabetes, hjerte- og karsykdommer og fedme. Gjør som søreuropeerne – **spis middelhavskost** og høst av alle fordelene.

Middelhavslandene har mye mer å by på enn land og vann som innbyr til strandferier. De kan også skilte med lekker mat – det såkalte middelhavskostholdet – som kan utgjøre en avgjørende forskjell for helsen din. Det sunne handler dessverre ikke om sprø croissanter, kritthvit pasta eller en søt, myk tiramisu. Det tradisjonelle middelhavskostholdet handler mer om grønnsaker, fullkorn og olivenolje.

Middelhavskosten er en av de mest veldokumenterte diettene. Tallrike studier har vist effekter på alt fra hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes og demens. I USA har eksperter kåret middelhavskost til verdens sunneste kosthold – for åttende år på rad.

Middelhavskost er ikke én definert diett, men generelt sett er det et plantebasert kosthold med et høyt inntak av olivenolje. Det inkluderer også sjømat flere ganger i uken, et moderat inntak av fjærkre og meieriprodukter og et begrenset inntak av rødt kjøtt, sukker og ultraproseserte matvarer. Råvarene i tradisjonell middelhavskost er som regel ferske og primært lokalproduserte.

Anbefales av flere

Middelhavskost anbefales av flere helseorganisasjoner i Norge, blant annet Lege og ernæringsforeningen og Diabetesforbundet. Videre viser en studie, som blant annet er presentert hos forskning.no, at middelhavskost er forbundet med redusert risiko for å utvikle demens. Vi kontaktet kostholds-ekspert Lotte Juul fra Hjerteforeningen i Danmark for å finne ut hva hun mener er spesielt sunt med en middelhavskost.

– Det er grønt, det er mye fisk, og det er sunt plantefett. I tillegg har middelhavskost mange rene råvarer og lite bearbeiding, forteller hun.

Kostholdseksperter peker også på noen mindre målbare elementer, som at middelhavskost også er vakker mat, og at det er et element av både nytelse og langsomhet involvert.

– Jeg tror ikke vi skal undervurdere den kulturen som er knyttet til middelhavsmåltidene. Det at man sitter og spiser sammen – og ikke bare skyfler i seg kjøttboller mens man sitter i sofaen og ser Netflix, slik mange kanskje gjør. Man er til stede, man smaker og nyter maten og kjenner at man er mett, sier Lotte Juul.

God effekt på både hjerte, diabetes og demens

Listen over fordelene med middelhavskost er lang.

– Forskning viser at middelhavskost kan forebygge hjerte- og karsykdommer, og både kolesterolnivået og blodtrykket reduseres. Det er også en effekt på vektnedgang og risikoen for diabetes, og det antas også at det kan forebygge kognitiv svikt, det vil si demens og Alzheimers, sier Juul, og understreker at det i hovedsak dreier seg om livsstilssykdommer.

Den første studien om middelhavskost er den såkalte Seven Countries Study, etablert av den amerikanske fysiologen Ancel Keys i 1958.

Keys' tese var at et høyt inntak av flerumettet fett fremfor mettet fett – akkurat som i det tradisjonelle middelhavskostholdet – hadde en forebyggende effekt på hjerte- og karsykdommer.

Studien var basert på over 13 000 middelaldrende menn i sju land, og i ettertid har det blitt gjennomført flere oppfølgingsstudier med deltakerne. Disse studiene har vist en sammenheng mellom middel-

havskost og lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, samt høyt kolesterol og økt dødelighet.

Sammenhengen er også bekreftet i andre studier, blant annet i en stor studie fra 2014 med over 7000 personer med økt risiko for hjerte- og karsykdom. Forskerne fant at de som spiste middelhavskost hadde 30 prosent lavere risiko for hjerte- og karsykdom sammenlignet med en kontrollgruppe som spiste et fettfattig kosthold.

Ikke nok med det, den samme studien viste også at gruppen som spiste middelhavskost hadde 51 prosent lavere risiko for å utvikle type 2-diabetes. Den sterke forebyggende effekten på diabetes fikk European Association for the Study of Diabetes (EASD) til å



Verdens beste diett

Siden 2018 har middelhavsdietten hvert år stått øverst på pallen når U.S. News kårer verdens sunneste kosthold. I 2025 vurderte 69 helseeksperter, forskere og leger, 38 diettene. Diettene er rangert i 21 ulike kategorier, blant annet innen forebygging av diabetes, høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer og fedme. Middelhavsdietten fikk toppkarakter i 12 av de 21 kategoriene, og i seks kategorier oppnådde dietten en 2. plass. Dette er åttende året på rad at middelhavsdietten har vunnet. Åtte år!

Forstå en sunn middelhavskost på ett minutt

Hva bør jeg spise mest av hvis jeg ønsker å følge det sunne middelhavskostholdet? Få en rask oversikt med en middelhavskostpyramide.

Spis sjelden

- Røtt kjøtt
- Mettet fett, for eksempel fra smør og fløte
- Søtsaker
- Ultraprosessert mat

Spis moderate mengder av

- Fjærkre
- Ost
- Egg
- Yoghurt

Spis fisk og skalldyr to ganger i uken

Baser dine måltider på

- Grønnsaker
- Frukt
- Fullkorn
- Belgfrukter
- Extra virgin olivenolje
- Krydderurter
- Nøtter, frø og kjerner

Vil du slanke deg?

Selv om middelhavsdietten kan bidra til vekttap, er det en risiko for å innta for mange kalorier.

- Hvis du går amok med umettet fett, vil du gå opp i vekt. Derfor anbefaler jeg at du bruker badevekten til å holde øye med vekten, og at du tilpasser mengden sunt fett deretter, sier kostholdsekspert Lotte Juul.



➤ Hvis du drikker vin, så hold deg til ett enkelt glass



➤ Slukk tørsten i vann



- Nyt måltidene dine med andre
- Vær fysisk aktiv



oppdatere sine kostholdsretningslinjer i 2023, der de anbefaler tre dietter – middelhavskost, nordisk og vegetarisk. Diabetesforbundet anbefaler også middelhavskost – både for pasienter og for å forebygge diabetes.

Mye tyder på at middelhavskost sannsynligvis også har en positiv effekt på hjernen. Et kosthold med mye grønnsaker, belgfrukter, olivenolje, fisk og sjømat er forbundet med lavere risiko for kognitiv svikt og demens. Dette er vist i flere studier, blant annet i en studie fra 2013, der forskerne analyserte 11 befolkningsstudier. Det er verdt å merke seg at det også finnes studier der man ikke har kunnet påvise en sammenheng.

Effekten på vekten

Forskere har også sett på middelhavskost som en metode for å gå ned i vekt. En studie viser at selv om middelhavskost ikke begrenser hvor mye du kan spise, er den like effektiv som andre dietter når det gjelder å hjelpe overvektige med å gå ned i vekt.

En annen studie, som fulgte over 32 000 deltakere i 12 år, fant også at jo

mer du spiser i henhold til prinsippene i en middelhavskost, desto lavere risiko har du for å utvikle fedme. En av grunnene til effekten på vekten antas å være middelhavskostens høye innhold av kostfiber. Dette gir god metthetsfølelse. Kostholdet inneholder også lite sukker, salt og ultraprosesserte matvarer.

De drikker da også vin sørpå ...

Ja, moderat vinforbruk – med en strek under moderat – er også en del av den tradisjonelle matkulturen i Sør-Europa. I Norge er dog anbefalingene fra Helsedirektoratet klare: De anbefaler ikke å drikke alkohol for helsens skyld. Dersom du velger å drikke alkohol, bør inntaket begrenses.

Forskere har også sett en rekke helsefordeler for overvektige. I en studie fra 2020 med overvektige personer, så forskerne en nedgang i kolesterolnivået etter bare 4 uker med middelhavskosthold, selv om deltakerne hadde samme kaloriinntak som før forsøket. Forskerne så også at deltakerne fikk mer av de gode tarmbakteriene.

Enkel å følge

Amerikanske eksperter, i form av leger, forskere og kostholdseksperter, evaluerer hvert år en lang rekke ulike dietter. Middelhavskost er ikke bare kåret til den beste dietten generelt – men også den enkleste dietten å følge. Sannsynligvis fordi dietten er veldig fleksibel – og ikke minst fordi maten smaker godt. Middelhavskost inneholder ingen spesifikke instruksjoner om matvarer og mengder, og den har ingen direkte forbud. I stedet gir dietten generelle retningslinjer for hva du bør spise mest av, for eksempel grønnsaker og fullkorn, og minst av, for eksempel rødt kjøtt og sukker. Det gjør den veldig fleksibel, og dermed er det også realistisk å kunne overholde dietten.



51%
Så mye senkes risikoen for å utvikle type 2-diabetes, når du spiser etter et middelhavskosthold.

5 tips for å komme i gang med middelhavsdietten



1 Fyll skapene med basisvarer

Begynn med basisvarene, som primært består av langtidsholdbare tørrvarer. Deretter supplerer du med ferske råvarer, som du tilpasser etter maten du ønsker å lage.

Forslag til basislager

- Extra virgin olivenolje
 - Helkornsbulgur og pasta
 - Quinoa
 - Kikarter, bønner og linser
 - Nøtter og mandler
 - Frø og korn
 - Tomater på boks
 - Tørkede urter
 - Havregryn
 - Knekkebrød av fullkorn
 - Friske grønnsaker, som, tomat, aubergine, squash,
- avokado, løk, hvitløk og oliven
 - Frisk frukt, som sitrusfrukter, fersken, meloner, druer, bær, fiken og dadler
 - Gresk yoghurt med lite fett
 - Fisk, som laks, tunfisk og sardiner
 - Skalldyr, for eksempel reker og blåskjell
 - Fjærkre, for eksempel kylling og kalkun
 - Egg
 - Friske urter, som timian, basilikum, estragon, rosmarin og oregano

Forslag til friske råvarer

2 Tenk på kjøtt som tilbehør



På våre breddegrader har mange av oss tradisjon for å tenke på kjøtt først når vi planlegger middagen. I middelhavsdietten spiller kjøtt en mindre rolle – særlig rødt kjøtt som storfekjøtt, svinekjøtt og lammekjøtt. Prøv å kopiere dette tankesettet og start med å velge grønnsaker, salater, fullkorn og belgfrukter til middagen.

3 Mer olivenolje

Olivenolje er en av hjørnesteinene i middelhavsdietten. Olivenolje er mye brukt i middelhavslandene, og den tilfører sunt fett i form av enumettede fettsyrer, som har en god effekt på kolesterolet. Velg en extra virgin olivenolje.

Her kan du bruke olivenolje

- Hell olivenolje over salater og andre grønnsaker.
- Dypp brødet i en god olivenolje i stedet for å smøre det med smør.
- Stek i olivenolje.
- Server dipper som pesto og hummus laget med olivenolje.



4 Grønnsaker og frukt i alle måltider



Sørg for at det er frukt eller grønnsaker i alle dagens måltider. Hvis du vil gjøre det enkelt, kan du servere snacksgrønnsaker som paprika, cherrytomater og gulrotstaver, eller lage en smoothie med spinat, grønnkål eller brokkoli. Varier gjerne tilberedningen, slik at du spiser frukt og grønnsaker i alle farger.

5 Bruk krydderurter



Før du rister saltbøssen over grytene og pannene dine, kan du prøve å krydre med urter og kanskje sitronsaft og litt god vineddik.

Gode krydderurter er basilikum, persille, timian, estragon, løvstikke, mynte og rosmarin. Tilsett salt i rettene først rett før servering, og bare hvis det er nødvendig. ➔

Én ukes matplan for middelhavsdietten

Hvis du vil prøve den herlige og sunne middelhavsdietten, har vi gjort det enkelt for deg å komme i gang. Alt du trenger å gjøre er å **følge denne matplanen med forslag til alle daglige måltider** i en uke.

Hver dag får du forslag til frokost, lunsj, middag og mellommåltider. Du bestemmer selv om du vil bytte rundt på forslagene.



MANDAG

Frokost:

- ➔ Gresk yoghurt med frukt og hjemmelaget granola

Lunsj:

- ➔ Pastasalat med kylling og grønnsaker

Middag:

- ➔ Salat med varmrøkt laks, grønnsaker og fetaost

Mellommåltid:

- ➔ 1 frukt og en håndfull nøtter
- ➔ 1 stykke grovt knekkebrød med avokado, peanøtt-smør, hummus eller ost

DAGENS TIPS

Hvis du ikke har tid til å lage granola, kan du bruke hakkede nøtter.



TIRSDAG

Frokost:

- ➔ Havregrøt med bær og hakkede nøtter

Lunsj:

- ➔ Frittata med spinat, poteter, tomater og feta

Middag:

- ➔ Kyllingbryst med couscoussalat

Mellommåltid:

- ➔ Grønnsakspinner og hummus
- ➔ 1 jordbærsMOOTHIE med banan

DAGENS TIPS

I stedet for fullkornscouscous i kveldens salat kan du også bruke fullkornsbulgur eller belgfrukter som fyll.

+

For en mer mettende smoothie kan du bruke mager gresk yoghurt i stedet for melk.



ONSDAG

Frokost:

- ➔ Rugbrød med ost og grønnsakspinner

Lunsj:

- ➔ Brokkolivafler med ertehummus, avokado og dukkah

Middag:

- ➔ Greske kjøttboller av storfekjøtt med tzatziki og gresk salat

Mellommåltid:

- ➔ 1 frukt og en håndfull nøtter
- ➔ 1 stykke grovt knekkebrød med avokado, peanøtt-smør, hummus eller ost

DAGENS TIPS

Kjøttbollene dine blir litt sunnere når du blander havregryn, hakket spinat og hakkede urter i fyllet.

+

Bruk en mager gresk yoghurt til tzatzikien.



**Finn
oppskriftene
her:**

[iform.nu/
middelhavskost](http://iform.nu/middelhavskost)



TORSDAG

Frokost:

- Skyr med bær, banan og nøtter

Lunsj:

- Tunfisksalat med hardkokt egg, tomat, paprika og oliven

Middag:

- Helkornspasta med ovnsbakt fetaost, tomater, spinat og oliven

Mellommåltid:

- Grønnsakspinner og hummus
- 1 stykke grovt knekkebrød med avokado, peanøtt-smør, hummus eller ost

DAGENS TIPS

Når du kjøper tunfisk på boks, velg tunfisk i vann og drypp litt god extra virgin olivenolje på toppen. Hvis du kjøper tunfisk i olje, brukes det vanligvis en billig olje med dårligere fettsyrer.

FREDAG

Frokost:

- Kjøleskapsgrøt med kakao, havregryn, chiafrø, banan og jordbær

Lunsj:

- Marokkansk quinoasalat med bakte gulrøtter, linser, granatepler og tahinidressing

Middag:

- Lasagne med kylling og grønnsaker

Mellommåltid:

- Grønnsakspinner og hummus
- Hjemmelagde romkuler med dadler, kikerter, mandler og havre

DAGENS TIPS

I lasagnen bruker vi sellerirot. Hvis du ikke får tak i det, kan du bruke revne gulrøtter.

LØRDAG

Frokost:

- Avokadotoast med posjert egg

Lunsj:

- Hjemmelaget tomatsuppe med linser og gresskarfrø

Middag:

- Paella med sjømat og grønnsaker

Mellommåltid:

- 1 stykke grovt knekkebrød med avokado, peanøtt-smør, hummus eller ost
- 1 jordbærsmoothie med banan

DAGENS TIPS

Lag paellaen din med fullkornsrís. Hvis du ikke liker sjømat, kan du lage paellaen med kylling.

SØNDAG

Frokost:

- Bananpannekake med bær og skyr

Lunsj:

- Pitabrød med tunfisk

Middag:

- Vegetarisk linsesuppe med grønnsaker

Mellommåltid:

- 1 frukt og en håndfull nøtter
- 1 grov gulrotmuffins

DAGENS TIPS

Lag en stor porsjon bananpannekaker mens du er i gang, og frys ned restene. Da har du en enkel og god frokost til ukedagene.

+

Har du ikke friske bær, kan du også bruke frosne, tinte bær. Smak til med litt flytende honning om du vil.

+

Vil du ha en helvegetarisk søndag, kan du spise pitabrød med falafel til lunsj. ♥

Skjult lidelse

Følelse av tyngde er et klassisk tegn på prolaps av ett eller flere bukorganer.

Slik vet du at du har nedsunken underliv

Mange kvinner har nedsunken underliv – de fleste uten å være klar over det. **Finn ut hva det egentlig betyr** og hvilke symptomer du bør se etter.

Forestill deg en indrefilet av svin som du skal tilberede. Rundt den er det et hvitt skinn som du skjærer forsiktig av. Det hvite skinnet består av seigt, sterkt bindevev. Vi mennesker har samme type vev, for eksempel i buken. Her fungerer det som et støttende oppheng mellom organene – det er dette som holder livmor, blære og tarm på plass. Men vevet kan tynnes ut, og hvis dette skjer, vil organene synke litt. Dette skjer faktisk med mange kvinner, men de fleste av oss legger ikke merke til det.

Vaginale fødsler størst faktor

– Den typiske årsaken til at organene synker, er at det har vært konstant strekk i dette vevet, og vaginale fødsler er helt klart den største faktoren, sier Jannie Dobel, urologisk, gynekologisk og obstetrisk fysioterapeut.

Ifølge Jannie Dobel har rundt 50 % av kvinner som har født vaginalt faktisk nedsunken underliv, såkalt underlivs prolaps, i større eller mindre grad. Østrogenmangel etter overgangsalderen er en annen vanlig årsak til prolaps

av ett eller flere organer i underlivet. På tvers av alle årsaker anslås det at halvparten av alle kvinner over 40 år har en eller annen grad av slapphet.

Symptomene er avgjørende

Til tross for at nedsunken underliv rammer så mange kvinner, er det ifølge Jannie Dobel i de fleste tilfeller ikke noe problem i det hele tatt:

– Bare 3-6 % får symptomer av det, og du kan ha underlivs prolaps uten at det gjør noen som helst forskjell på livskvaliteten din.

Underlivs prolaps inndeles i ulike grader, der 0 er ingen fremfall og 3 betyr at livmor, blære og/eller tarm stikker ut utenfor skjedeinngangen.



Den typiske årsaken til at organene synker, er at det har vært konstant strekk i dette vevet, og vaginale fødsler er helt klart den største faktoren.

50 %

av kvinner som har født vaginalt, får en nedsynking i underlivet.

Jannie Dobel, UroGynObs-fysioterapeut ved
Kvinnekroppsklinikken





Mange kvinner venter i flere år før de gjør noe med det, selv om de har kraftig slapphet med store plager.

Jannie Dobel, UroGynObs-fysioterapeut ved Kvinnekroppsklinikken

Men det er ikke graden av prolaps som bekymrer Jannie Dobel og kollegene. – Det er viktig å si at man kun går etter symptomene, så det er ikke graden av prolaps som betyr noe, men symptomene. Man kan for eksempel ha kraftig nedsynking uten å være plaget av det, sier hun.

Nedenfor kan du se typiske symptomer på prolaps. Hvis du ikke opplever noen av dem, trenger du ikke gjøre noe annet enn å gjøre dine knipeøvelser – for det er alltid en god idé.

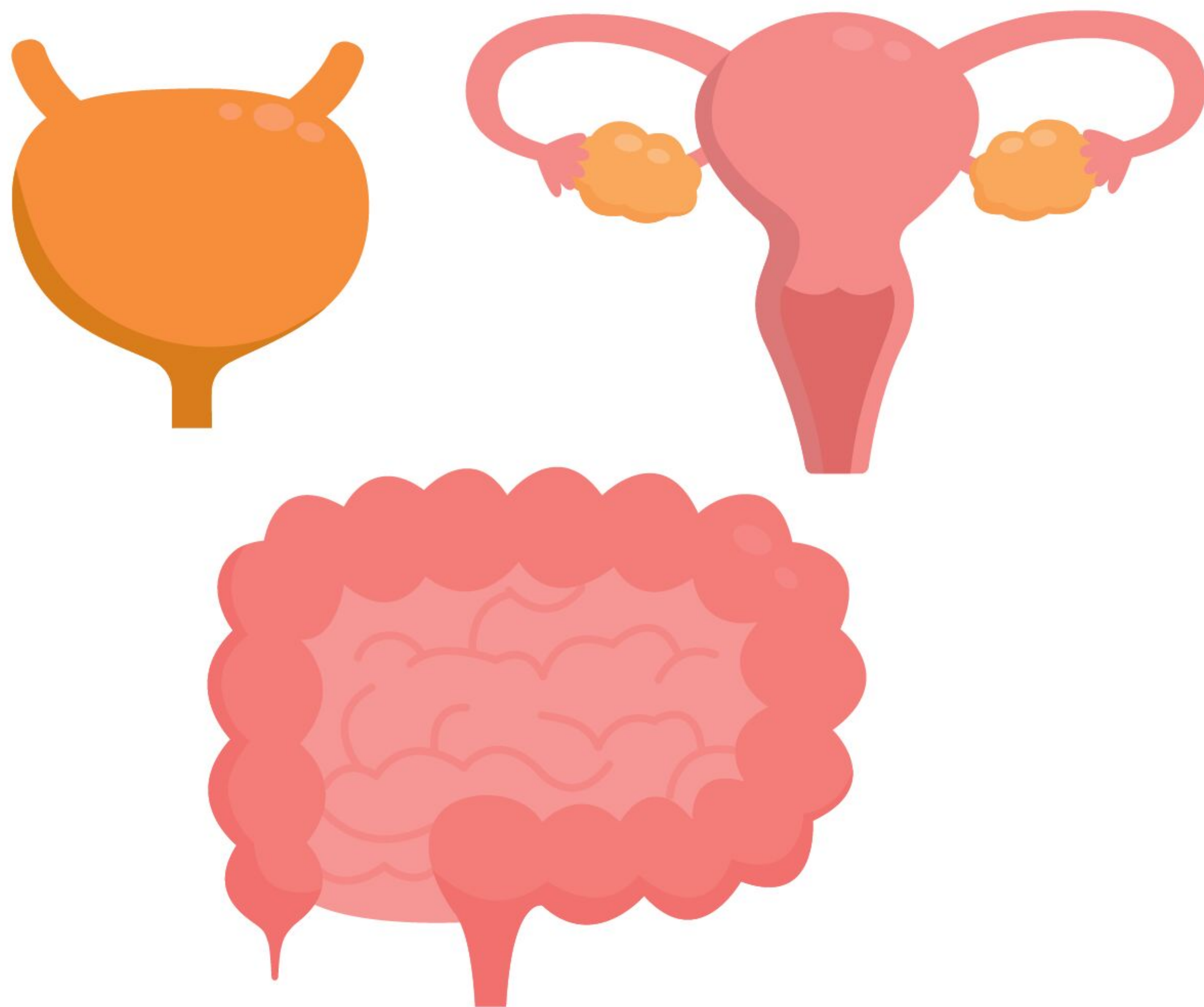
Gode behandlingsalternativer

Hvis organene synker nok ned, kan de komme så langt ned at du enten kan føle dem like innenfor skjedeinngangen, eller de rett og slett kommer ut av deg. Da bør du selvfølgelig gå til lege, men alle symptomene ovenfor er gode grunner til å oppsøke enten legen din eller en fysioterapeut med spesialisering i urologi, gynekologi og obstetrikk (UroGynObs).

– Mange kvinner venter i flere år før de gjør noe med det, selv om de har kraftig slapphet med store plager. De må oppsøke lege tidligere, sier Dobel.

Det finnes et bredt spekter av behandlingsalternativer, ettersom mange kvinner trenger å lære seg å knipe riktig, men en fagperson kan også avgjøre om du trenger vaginale hjelpemidler eller – i sjeldne tilfeller – kirurgi. Med andre ord, ikke resignér, for det finnes alltid hjelp å få. ♥

Symptomene på underlivs prolaps er forskjellige, alt etter hvilket organ som har sunket.



Tegn på slapphet

Ved alle typer underlivs prolaps er det klassisk å kjenne en tyngde- eller utbulingsfølelse. I tillegg er symptomene litt forskjellige avhengig av hvilket organ som er rammet (det kan være flere samtidig).

Blæren:

- Vanskeligheter med å tømme blæren
- Hyppige blæreinfeksjoner
- Inkontinens
- Hyppig trang til å urinere
- Ubehag under samleie

Livmoren:

- Følelsen av at det er noe hardt rett innenfor skjedeinngangen (noe som også gjør sex vanskelig)
- Vanskeligheter med å bruke menskopp eller tampong

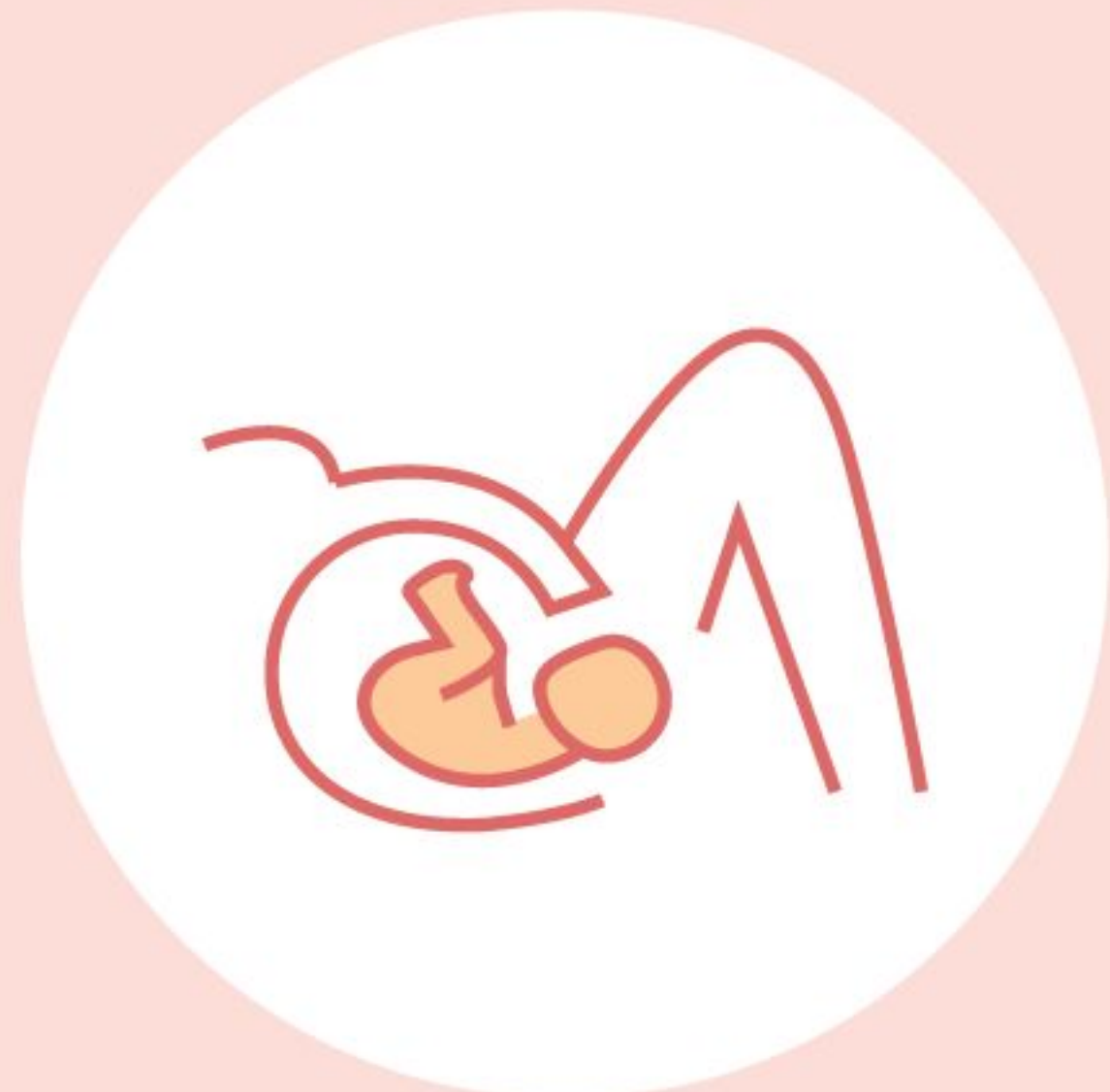
Tarmen:

- Vanskeligheter med å passere avføring
- Vanskeligheter med å tørke deg ordentlig (muligens bremsespor i undertøyet)
- Ubehag under samleie

Opplever du symptomer på nedsunket underliv?

Ta kontakt med legen din eller en fysioterapeut som har spesialisert seg på underlivet. Det finnes mye hjelp å få.

6 vanlige årsaker til nedsunket underliv



Vaginale fødsler

Særlig setefødsler, store barn og en lang pressefase kan gjøre vevet tynnere og føre til at det mister noe av sin støtte. Antall fødsler spiller også en rolle.



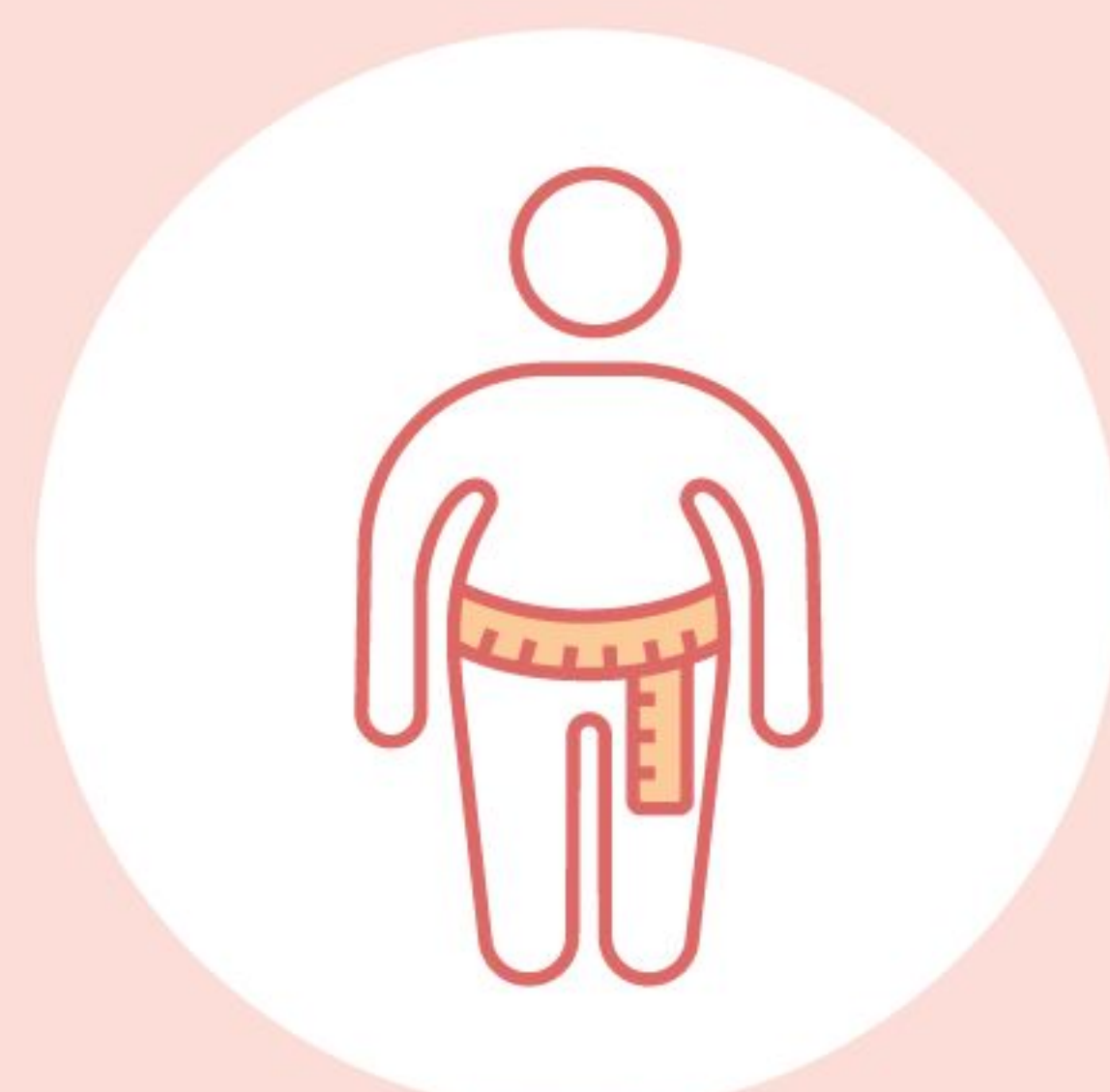
Forstoppelse

Vi er alle forstoppet fra tid til annen – det er ikke noe galt i det. Kronisk forstoppelse er derimot en dårlig ting, for her utsettes vevet regelmessig for langvarig press.



Kronisk hoste

Særlig røykere kan få kronisk hoste, noe som forårsaker høyt intraabdominalt trykk som trykker ned bukorganene.



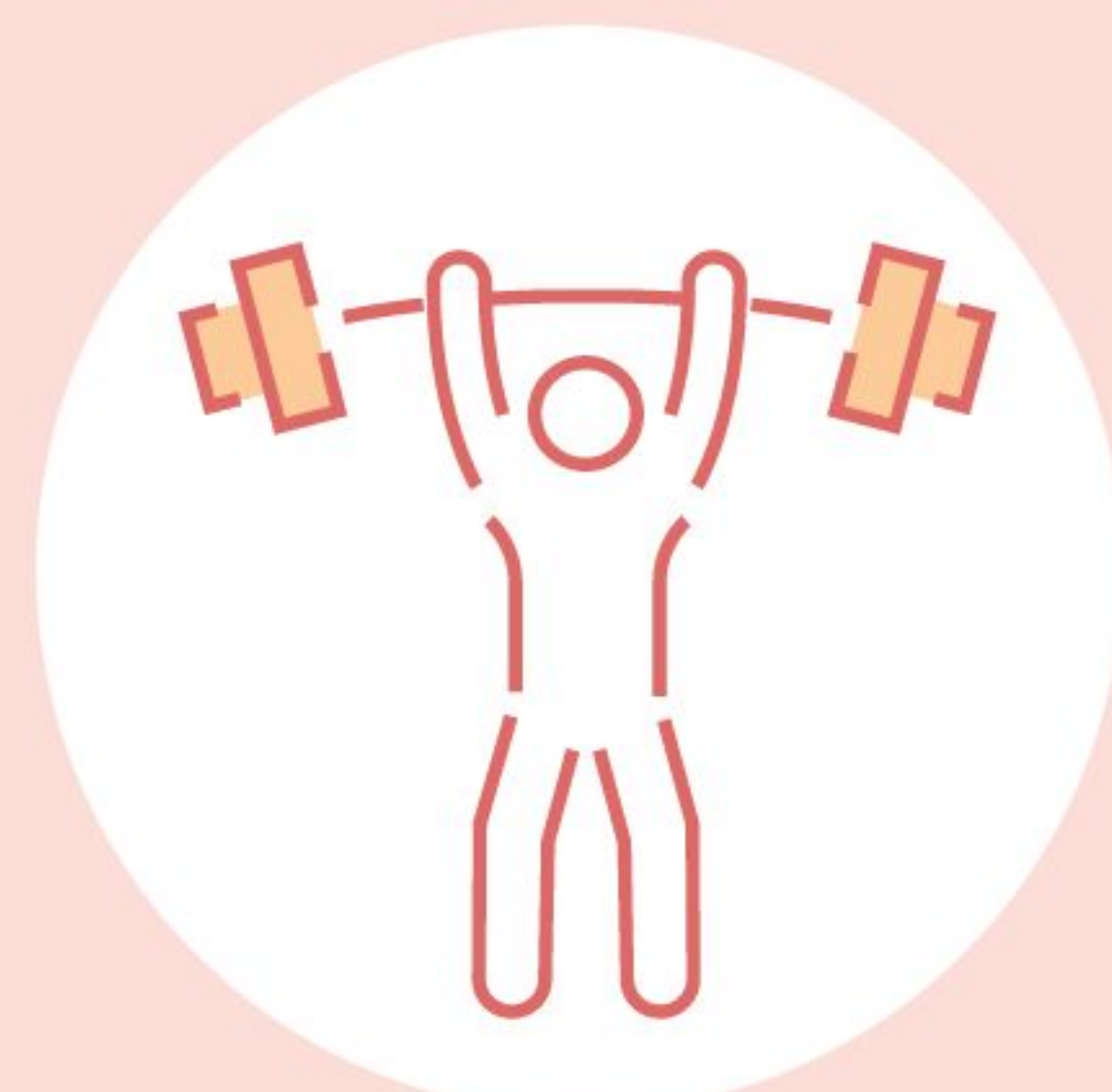
Overvekt

Den økte vekten presser på magen og utsetter vevet for konstant strekk. Fett kan også bygge seg opp rundt bukorganene, noe som tøyser vevet ytterligere.



Østrogenmangel

Som kvinne kan du oppleve østrogenmangel på to tidspunkter i livet: etter fødsel og når du går gjennom overgangsalderen. Mangelen på østrogen gjør vevet slappere, men dette er ikke noe problem etter en fødsel, ettersom hormonene kommer tilbake med menssen. Dette skjer imidlertid ikke etter overgangsalderen, hvor kvinner har høyere risiko for nedsunket underliv.



Tunge løft

Kvinner med hardt fysisk arbeid som innebærer mange tunge løft, har også økt risiko for nedsunket underliv. Det samme gjelder sannsynligvis kvinner som styrketrener med mange kilo – men det må være hyppig og over lengre perioder.



Varm opp armene

- Løft skuldrene opp og ned 10 ganger.
- Sving armene rundt i store sirkler – først 10 ganger den ene veien og deretter 10 ganger den andre.
- Gjør korte strekk i to sekunder om gangen. Først den ene armen, så den andre. 10 ganger med hver.



Gjenta alt to-tre ganger.

P Din nybegynnerguide til Push-ups

Har du aldri gjort en eneste armheving? Ikke noe problem! **Vi lærer deg det fra bunnen av.** Og er du mer erfaren, får du tre alternativer til klassiske push-ups.

Enten du kaller øvelsen armstrek, armhevinger eller push-ups, så er det en glimrende øvelse. Og selv om du ikke klarer å gjøre en i dag, må du ikke gi opp ennå. Armhevinger er en lett øvelse å komme i gang med, og her lærer vi deg hvordan du gjør øvelsen trinn for trinn. En armheving er både en enkel og effektiv øvelse.

Enkel fordi: Øvelsen krever ikke noe utstyr og kan derfor utføres

hjemme i stua med egen kroppsvekt som belastning.

Effektiv fordi: Øvelsen er god for hele overkroppen. I tillegg til å styrke brystmuskulaturen, trener du også magemusklene, triceps (baksiden av overarmene) og skuldrene.

Push-ups guide for alle

Uansett hvilket nivå du er på, vil denne guiden lære deg hvordan du gjør armhevinger riktig – steg for steg.

Det finnes en guide for nybegynneren som vil starte fra bunnen av, og en guide for den viderekomne som vil få bedre grep om teknikken. Velg den versjonen som passer best for deg og ditt nivå. Og det finnes mer. For de som er mer erfarne og behersker teknikken godt, finnes det nemlig tre alternative armhevinger som vil utfordre deg på nye måter.



For nybegynnere: Lær hvordan du gjør armhevinger

Hvis du ikke er vant til å trene armene, er det lurt å starte sakte når målet er en klassisk armheving med føttene i gulvet. Nedenfor viser vi deg to forskjellige måter.

A Den skånsomme versjonen er 3-stegsguiden der du starter med å gjøre øvelsen mot en vegg. Etter hvert som du blir sterkere, flytter du øvelsen til et bord, deretter en krakk og til slutt til på gulvet på føttene.

B Den litt vanskeligere versjonen er å starte øvelsen på gulvet – men på knærne. Når du mestrer denne øvelsen, kan du gå videre til armhevinger på føttene.



Push-ups via **3** trinn



1 Mot en vegg

Slik gjør du det:

- Stå foran en vegg med en hoftebreddes avstand mellom føttene.
- Plasser hendene på veggen litt bredere enn skulderbredde fra hverandre og i høyde med skuldrene.
- Plasser føttene slik at kroppen danner en skrå linje. Jo lenger unna veggen føttene er, desto vanskeligere blir øvelsen.
- Bøy armene sakte og senk brystet mot veggen til nesen er helt inntil.
- Press deg sakte tilbake til strake armer.
- Fokuser på å holde kroppen i en rett linje gjennom hele øvelsen.

Er du klar for neste steg?

Når du kan ta 10-12 armhevinger opp på veggen uten pause, er du klar til å ta armhevinger ved et bord.

2 Ved et bord

Slik gjør du det:

- Stå foran et solid spisebord eller lignende.
- Plasser hendene på kanten av bordet. Hvil på fotballene.
- Stram magen litt, hold ryggen stabil og hold kroppen i en rett linje.
- Bøy armene sakte slik at brystet senkes ned mot bordet.
- Press armene sakte opp igjen til strake armer.

Er du klar for neste steg?

Når du kan ta 10-12 armhevinger ved et bord uten pause, er du klar til å ta armhevinger på en krakk eller lav benk.

3 På en krakk

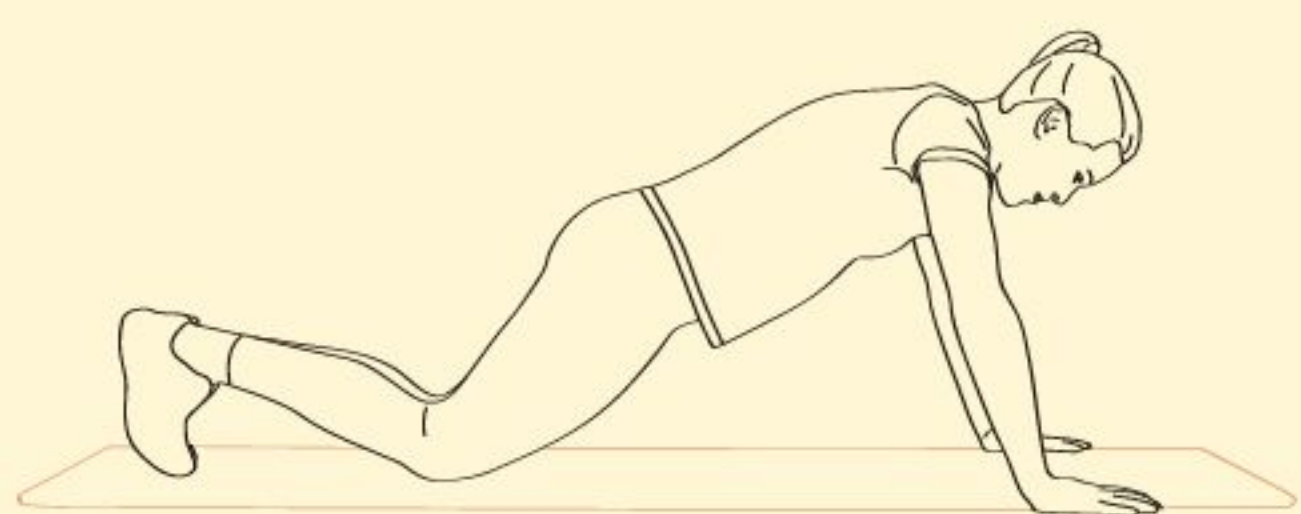
Slik gjør du det:

- Stå foran en solid krakk eller en lav, solid benk.
- Plasser hendene på toppen av krakken.
- Støtt deg på fotballene og stå slik at skuldrene er rett over hendene.
- Stram magen litt, hold ryggen stabil og hold kroppen i en rett linje.
- Bøy armene sakte slik at brystet senkes ned mot benken.
- Skyv armene sakte opp igjen til strake armer.

Er du klar for neste steg?

Når du kan ta 10-12 armhevinger på en krakk uten pause, er du klar til å ta armhevinger på gulvet.

B



Push-ups på knærne

Slik gjør du det:

- Legg deg ned med begge knærne i gulvet, armene strake og hendene litt bredere enn skulderbredde fra hverandre.
- Stram magen og senk overkroppen ned ved å bøye albue til armene når omtrent 90 graders vinkel.

- Pust ut, press deg opp og kom tilbake til utgangsposisjonen.

Er du klar for neste steg?

Når du kan ta 10-12 armhevinger på knærne uten pause, er du klar til å ta klassiske armhevinger på føttene.

For viderekomne: Slik gjør du en armheving riktig

Denne guiden er for deg som er klar til å gjøre en klassisk armheving på føttene og ønsker å mestre teknikken.

Klassisk armheving

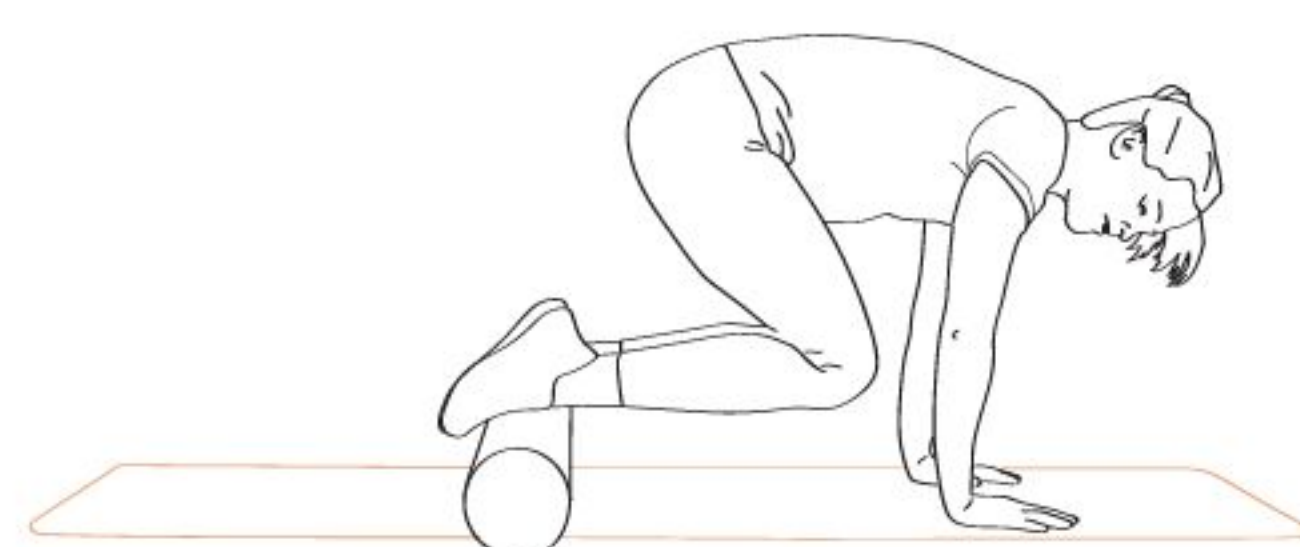
Slik gjør du det:

- Legg deg ned på gulvet i en plankeposisjon med hendene litt bredere enn skuldrene.
- Tenk på å holde rumpa nede slik at kroppen går i en rett linje oppover fra føtter til nakke.
- Bøy albue slik at de går ut til siden, samtidig som du holder brystet nær gulvet. Pass på at du ikke presser ansiktet nedover. Det er brystet du skal føre ned mot gulvet, mens hodet skal forbli i en rett forlengelse av rygg og nakke.
- Før brystet så langt ned du kan.
- Skyv opp igjen og kom opp til strake armer – spesielt når du kommer opp igjen, er det viktig at rumpa ikke kommer først.



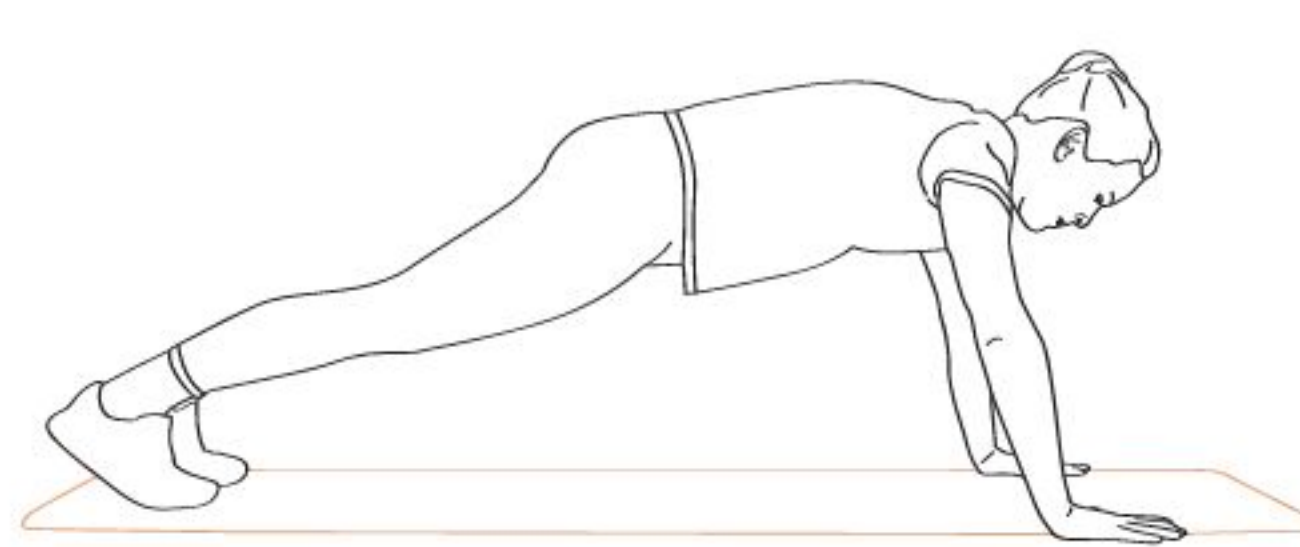
For erfarne: Alternativer til push-ups

Hvis du er erfaren og behersker teknikken, kan klassiske armhevinger på føttene bli litt kjedelige. For deg har vi samlet tre alternative armhevinger som kan variere treningen din og utfordre deg på nye måter.



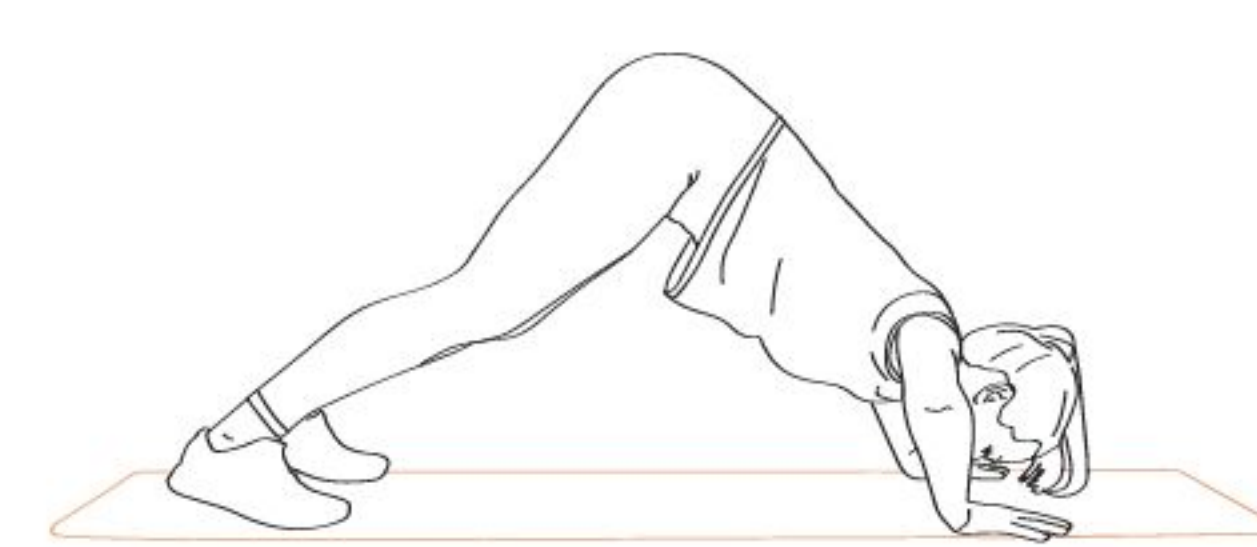
1 Crunch med push-up

- Stå i en planke, men med skinnleggene på en foam roller. Hendene litt bredere enn en skulderbredde.
- Bruk magemusklene til å rulle foam rolleren fremover, slik at knærne kommer opp mot albue.
- Rull tilbake til plankestilling.
- Bøy armene slik at brystet senkes mot matten i en push-up – med beina på foam rolleren. Kom opp igjen med armene, og start forfra.



2 Hand release push-up

- Legg deg flatt ned på magen på gulvet med hendene plassert ut for skuldrene, litt bredere enn en skulderbreddes avstand.
- Spenn opp i magen, og løft deg opp fra gulvet ved å strekke armene til en plankeposisjon som vist på illustrasjonen ovenfor.
- Start forfra.



3 Pike push-up

- Still deg i en omvendt V, slik at baken stikker opp, du står på tåspissene og har hendene i gulvet.
- Hendene skal være i en avstand litt bredere enn en skulderbredde.
- Bøy albue slik at de vender utover og hodet ditt kommer nærmere gulvet.
- Kom deg opp til startposisjonen igjen. ♥



Se video av
øvelsene her
iform.nu/push-ups



Te for to

Hva er forskjellen på grønn te, svart te og hvit te? Er den varme drikken sunn – og **hvilken type te er i så fall den sunneste?**

De 4 forskjellige typene te

Tedrikkere lever lenger enn ikke-tedrikkere.

Det var konklusjonen da koreanske forskere i 2024 trålte 38 datasett fra 27 ulike studier for å finne ut om det er helsemessige fordeler ved å drikke te.

Forskerne avsluttet imidlertid rapporten med ordene: Det er behov for flere studier for å kunne konkludere om te er årsaken til et langt liv.

Te er vår første «medisin» når en forkjølelse eller mangel på energi rammer oss. Men spørsmålet er om den varme drikken kan leve opp til sitt sunne rykte.

Vi dykker dypt ned i tekannen og finner svar på alt fra typer te, hvordan te blir til te, hva den inneholder, oppskrifter med te og ikke minst: Om te er bra for helsen din.

Te er ikke bare te

Te er blader som kommer fra teplanten *Camellia Sinensis*. Når vi heller vann over bladene, kaller vi det te. Det betyr at urtete egentlig ikke er te, fordi den består av urter – ikke teblader.

Vi bruker altså ordet «te» om ekstraksjon av teblader i vann. Det finnes vanligvis fire forskjellige typer ekte te: Hvit, grønn, oolong og svart te. Det er høstingstidspunktet og etterfølgende bearbeiding som avgjør hvilken type te tebladene ender opp med å bli kategorisert som.



HVIT te

- Den minst bearbeidede teen. Knoppene lufttørkes uten ekstern varmebehandling for å maksimere de sunne egenskapene.
- Består av de øverste, spede knoppene på tebusken før de folder seg ut som blader.
- Lett og mild i smaken.
- Det er vanlig å smaksette hvit te med frukt.

TILBEREDNING:



Vanntemperatur: 80°



Trekketid:

Anbefalt 4-7 minutter, men den kan fortsatt drikkes hvis den trekker lenger.



GRØNN te

- Gjennomgår kort damping og oksygeneres ikke, slik at den beholder sin grønne farge.
- Fargen skifter raskt til en matt farge, og smaken forringes hvis den utsettes for luft.
- Smaker best hvis den drikkes innen en måned etter åpning.
- Grønn te er vanligvis gressaktig med en grønn smak, men kan også ha blomster-, ristede, smør- og nøtteaktige toner.

TILBEREDNING:



Vanntemperatur:

80-85°. Varmere vann gjør smaken skarp og bitter.



Trekketid:

Vanligvis bare 2-4 min.



OOLONG-te

- Oolong-te er en betegnelse på halvfermentert te.
- Fermenteringen (nedbrytningen) stoppes før teen blir til svart te.
- Har vanligvis en vakker gylden farge og en mildere smak enn svart te.

TILBEREDNING:



Vanntemperatur:

100°



Trekketid:

4-7 min. avhengig av type, så spør forhandleren din.



SVART te

- Gjennomgår den lengste produksjonsprosessen før den er klar til å drikkes. Den er fullstendig oksygenert, noe som betyr at bladene har ligget eksponert i lang tid, slik at oksygenet kan trenge inn og gi smak og farge til tebladet.
- Den mest populære typen te i Europa.
- Har en kraftig og rik smak.
- Drikkes ofte med melk, sitron eller litt sukker eller honning for å motvirke garvesyreinnholdet.

TILBEREDNING:



Vanntemperatur:

100°



Trekketid:

Varierer mellom 5-8 min. Jo lenger tid, desto mer bitter og sterk blir teen. →

Er te **sunt**?

Te er generelt anerkjent som en sunn drikk. Det skyldes først og fremst innholdet av aktive stoffer som har dokumentert effekt på celler og forsøksdyr. Vitenskapen kan imidlertid ikke entydig bevise at disse stoffene virker på samme måte når vi mennesker inntar dem gjennom en kopp te. Derfor fortsetter forskningen med å løse mysteriet: Hvor sunt er te egentlig? Bildet er broket, for det det ene forskerteamet finner ut, blir ofte avfeid av andre forskere.

– Vitenskapen har ennå ikke påvist de store generelle helseeffektene av te. I noen studier har te hatt en positiv effekt, i andre ikke, men det kan likevel være enkelte personer som har nytte av det, sier Lars Ove Dragsted, professor ved Institutt for Idrett og Ernæring ved Københavns Universitet. Han får støtte av humanfysiolog og teekspert Marcus Udsen Grandjean.



Hvilke **sunne stoffer** finnes i te?

Te inneholder noen mineraler og vitaminer, men bare i svært små mengder. Te er en kilde til vitamin B2 (riboflavin) og noen mineraler, typisk kalium, magnesium og mangan. De er imidlertid godt forankret i tebladene og kan bare unnsnippe det varme vannet hvis teen behandles på riktig måte, for eksempel ved å beskytte tebladene mot sollys under lagring.

Forskningen på teens helsebringende egenskaper har fokusert på tre såkalte bioaktive forbindelser som kan ha eller ikke ha helseeffekter. I konsentrert eller ren form har hver av dem vist seg å ha en effekt, som du kan se nedenfor. Det er imidlertid langt mer tvilsomt om effekten er den samme når de inntas fortynnet i te.



Den **sunneste**

Grønn te regnes som den sunneste av de fire te-typene. Virkningen av katekiner, som er en type polyfenol, er hovedårsaken til de mange helsefordelene som forbindes med te. Dette skyldes at katekiner antas å ha antioksidantegenskaper som kan bidra til celleoppbygging i kroppen. De bekjemper frie radikaler som ellers kan føre til at celler muterer og ødelegges, noe som potensielt kan føre til kreft og hjerte- og karsykdommer. Grønn te er den teen som inneholder mest katekiner. Det er derfor den regnes for å være den sunneste teen å drikke.

3 **bioaktive stoffer** i te

➤ **Katekiner beskytter celler**

Svart, grønn, hvit og oolong te inneholder alle visse ingredienser, polyfenoler, som fungerer som antioksidanter i planten. Det betyr at de bekjemper de frie radikalene som ellers kan føre til at celler muterer og ødelegges.

Hos mennesker antas antioksidanter å ha en beskyttende effekt mot kreft, hjerte- og karsykdommer og aldring av huden.

Katekiner er den mest interessante typen polyfenoler fordi vi absorberer dem best, cirka 30 prosent av dem vi får i oss gjennom munnen.

➤ **Teanin har en avslappende effekt**

Aminosyren teanin finnes utelukkende i te. Selv om man ikke kan smake teanin, kan man måle effekten av den.

Studier viser at stoffet isolert sett gir en type hjerneaktivitet som ligner på meditasjon, mer fokusert, men også avslappende og søvnfremmende.

➤ **Koffein virker oppkvikkende**

Te inneholder også koffein, som er et organisk stoff som også finnes i kaffe, cola og kakao.

Når vi inntar koffein, blokkerer det reseptorene i hjernen som normalt reagerer på tretthet. Dette gjør at du føler deg mer uthvilt, og koffein regnes som et effektivt prestasjonsfremmende middel.

Fluor – **ikke alltid en fordel**

Te inneholder også fluor, som mistenkes å ha skadelige effekter på oss, men ikke ved normalt inntak, ifølge studier. Påvirkningen er mer problematisk hos fostre, så en studie anbefaler gravide kvinner å sjekke te for fluorinnhold før de drikker.

6 sannsynlige sunne fordeler med te



1 Senker risikoen for hjerte- og karsykdommer

En studie viser at grønn te kan styrke blodåreveggene og gjøre dem mer motstandsdyktige mot åreforkalkning og blodtryksstigning. Professor Lars Ove Dragsted er imidlertid tilbakeholden med å trekke forhastede konklusjoner.

– Vet vi at te senker kolesterolet? Nei, for det kan ikke stå alene. Kan det bidra til å senke kolesterolet sammen med et sunt kosthold? Da er svaret ja, sier han.

Han legger til at studier viser samme effekt av grønn te på blodtrykket, men hvis du ønsker å senke blodtrykket, får du større effekt av å spise frukt og grønnsaker, som anses å være opptil fem ganger mer effektive enn te.

2 Senker risikoen for kreft

Det er gjennomført en rekke studier som har sett på risikoen for å utvikle kreft blant personer som drikker eller ikke drikker grønn te. Noen av dem viser en beskyttende effekt, særlig i forhold til prostatakreft. Problemet med disse studiene er imidlertid at folk som velger å drikke grønn te, ofte lever sunnere på mange andre områder – noe som gjør det vanskelig å skille effekten av grønn te fra en generelt sunn livsstil.

– Det kan være en liten effekt, men usikkerheten er så stor at det er vanskelig å påvise et generelt bilde, sier Lars Ove Dragsted. Kanskje er det også en ukjent faktor som gjør at det er individuelt fra person til person om katekiner og grønn te har en effekt.

Visste du at ...

... svart te inneholder mest koffein og grønn te minst? En generell anbefaling er at vi maksimalt inntar 400 milligram koffein per dag, noe som tilsvarer opptil 10 kopper te.



Vil du la tvilen komme teen til gode, skal du gå etter grønn eller hvit te, som har størst innhold av katekiner på grunn av den korte produksjonen.



3 Styrker tarmsystemet

For at tarmsystemet skal fungere optimalt, trenger det en liten hærske av ulike bakterier. Katekiner i te er faktisk litt giftige, men på en god måte. De får forsvarsenzymene i tarmveggen din opp på barrikadene for å fungere best mulig.

– Med sine mange plantestoffer bidrar te til å opprettholde en sunn balanse i tarmen og kan derfor bidra til helse, men det er ingen mirakelkur, sier Lars Ove Dragsted.

4 Er fri for kalorier

Te tilhører en eksklusiv klubb av kalorifrie drikker. Hvis du ønsker å opprettholde eller til og med gå ned i vekt, kan du derfor fint slukke tørsten med te.

Den varme drikken vinner overlegent i forhold til juice og andre sukkerholdige leskedrikker. Det er først når du tilsetter melk, sukker eller honning i teen at kaloriinnholdet stiger over null.



5 Virker avslappende

Kan te både gi oss energi og få oss til å slappe av? Ja, det ser slik ut. Det er godt dokumentert at teanin i te har en avslappende og søvnfremmende effekt. Effekten er imidlertid tydeligst når du drikker store mengder. På den annen side har vitenskapen ennå ikke funnet ut hvordan koffein og teanin virker sammen. Det antas at teanin kan ta brodden av koffeinet. Derfor er te et bedre valg enn kaffe hvis du får hjertebank av for mye koffein.

6 Gagner mental helse

Hvordan ingrediensene i te påvirker oss fysiologisk, er én ting. En annen er den mentale siden av saken, hvordan vi føler oss når vi drikker te. Bare avbrevet fra dagens gjøremål kan ha en avslappende effekt på sinnet.

– Å putte et teblad i en kopp med varmt vann er kanskje ikke en veldig nærværende opplevelse. Men hvis du fordyper deg i prosessen og brygger en nøye utvalgt te i en tekanne på en rolig måte, kan det være ren mindfulness, sier teekspert Marcus Udsen Grandjean. ♥

Sov godt

med hjelp fra I FORM



En guidet søvn-
meditasjon er et
effektivt våpen mot
søvnløshet.

Stress, bekymringer eller smerter er bare noen av de tingene som kan holde oss våkne når vi burde sove. Ifølge en ledende forsker er det **god grunn til å prøve en guidet søvnmeditasjon.**

Forestill deg at du legger deg godt til rette, putter et par hodetelefoner i ørene, og ut av dem kommer beroligende lyder og en stemme som leder deg inn i søvnen. Du trenger ikke bare å forestille deg det – du kan prøve det allerede i kveld hvis du vil.

Mange bruker allerede guidet meditasjon for å sovne, og vi forstår hvorfor. Ikke bare gjør det veien til drømmeland riktig fin og rolig. Meditasjon kan også utgjøre en avgjørende forskjell for alle oss som sliter med å sovne og holde på søvnen – de av oss som ofte har problemer med å sove.

Her utfolder vi alle fordelene ved å lytte til ro og søvn med hjelp av Bobby Zachariae, en av Danmarks ledende forskere innen helsepsykologi.

33%

Omtrent så stor andel av den voksne befolkningen i Norge sliter ukentlig med søvnen.

15 % av befolkningen har langvarig insomni

Kilde: Helsedirektoratet

Hvorfor kan vi ikke sove?

Når vi har problemer med å sovne og holde på søvnen, er det som regel fordi vi er psykisk eller fysisk anspente. Med andre ord ligger vi enten og bekymrer oss eller vi føler at kroppen er opphisset – at vi har vanskelig for å "falle til ro". Man kan lett oppleve en kombinasjon av de to – det er veldig vanlig. Stress er en veldig typisk, konkret årsak til at kroppen reagerer slik ved leggetid – og dermed en av de vanligste årsakene til at vi opplever søvnvansker. Det kan være mange grunner til at vi blir stresset, for eksempel konflikter på jobben eller problemer i parforholdet. Uansett årsak kan det ganske lett holde oss våkne når vi egentlig burde sove. Smerte kan også forårsake søvnproblemer, og det er også en vanlig følgetilstand hos for eksempel kreftpasienter. Med andre ord: listen over årsaker til søvnløshet er lang.

De ti vanligste årsakene til at vi ikke får nok søvn

En dansk undersøkelse fra 2021 har satt tall på hvor mange som ikke ofte nok eller aldri/nesten aldri får nok søvn. Undersøkelsen tok for seg både kvinner og menn – og de primære årsakene til søvnutfordringene er ikke de samme. Nedenfor kan du se de 10 viktigste årsakene blant kvinner:



1 Tanker og bekymringer knyttet til familiære eller personlige problemer



2 Egen sykdom eller lidelse

3 Legger seg sent på grunn av underholdning fra mobiltelefon, nettbrett, datamaskin, spillkonsoll eller TV



4 Toalettbesøk



5 Tanker og bekymringer relatert til arbeidet

6 Kommer for sent i seng på grunn av arbeidsrelaterte eller utdannelsesmessige oppgaver



7 Forstyrrelser fra små barn i husholdningen

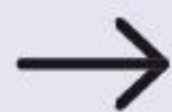


8 Legger seg sent på grunn av husarbeid

9 Forstyrrelser fra eller bruk av mobiltelefon i sengen



10 Støy fra andre i hjemmet (snorking, TV og annet)



ZZZ

Du kan trygt prøve våre søvnmeditasjoner. I motsetning til sovemedisin har meditasjon ingen bivirkninger. Har du tilbakevendende søvnproblemer, bør du rådføre deg med legen din.



Stress og søvnløshet

Som du kanskje nettopp har lest, er stress en svært vanlig årsak til at vi har problemer med å finne veien til drømmeland. Hvis vi har for mye å gjøre og ikke klarer å parkere tanker og oppgaver, er det også vanskelig å finne ro nok til å sovne.

Men stress og søvn henger også sammen på en annen måte. Hvis vi har problemer med å sove over lengre tid, blir dette i seg selv en stressfaktor. Vi blir stresset over ikke å få sove.

– Hvis det tidligere var én stressfaktor som holdt deg våken, så har du en ny stressfaktor, nemlig det å ikke få sove, sier Bobby Zachariae.

Plutselig er det katastrofetanker om søvnmangelen som holder oss våkne. Vi legger oss kanskje ekstra tidlig for å være sikre på å få nok søvn, men ender opp med å bli liggende våkne mens tankene kverner. Søvnmeditasjoner kan da være et bra verktøy på veien til å koble sengen til ro og søvn i stedet for stress.

Hvem ... virker søvnmeditasjon på?

Meditasjonene er selvfølgelig ideelle for de av oss som har problemer med å sovne, eller som våkner om natten eller tidlig om morgenen og ikke klarer å sovne igjen.

Hvorfor ... virker det?

Mange opplever at det er lettere å falle til ro og sovne når de lytter til en guidet meditasjon. En vesentlig del av forklaringen er sannsynligvis at meditasjonene hjelper dem til å gi slipp på det som gjør det vanskelig å sove.

Du kan for eksempel oppleve at foredragsholderen guider deg til å tenke på tankene dine som blader som suser forbi eller skyer som passerer på himmelen. Poenget er å bare observere dem uten å "gå inn i dem". Det er hjelpsomt hvis du opplever tankespinn ved leggetid.

Hva ... skjer i kroppen?

Etter hvert som du faller til ro og lar deg lede inn i søvnen, vil du sannsynligvis oppleve at både den psykiske og fysiske anspenheten reduseres. Du vil med andre ord merke at tankene dine er mindre overfylte og at kroppen din er roligere.

Hvis vi opplever stress i større eller mindre grad – enten det er generelt eller "bare" under søvn – kan kroppen reagere med økt hjertebank og anspenhet. Veiledet søvnmeditasjon kan bidra til å redusere både kognitiv og fysiologisk aktivitet.

Hvilke ... problemer virker meditasjon mot?

En guidet søvnmeditasjon gir ro i kropp og sinn, og er derfor ideell for deg som opplever stress og tankespinn ved leggetid.

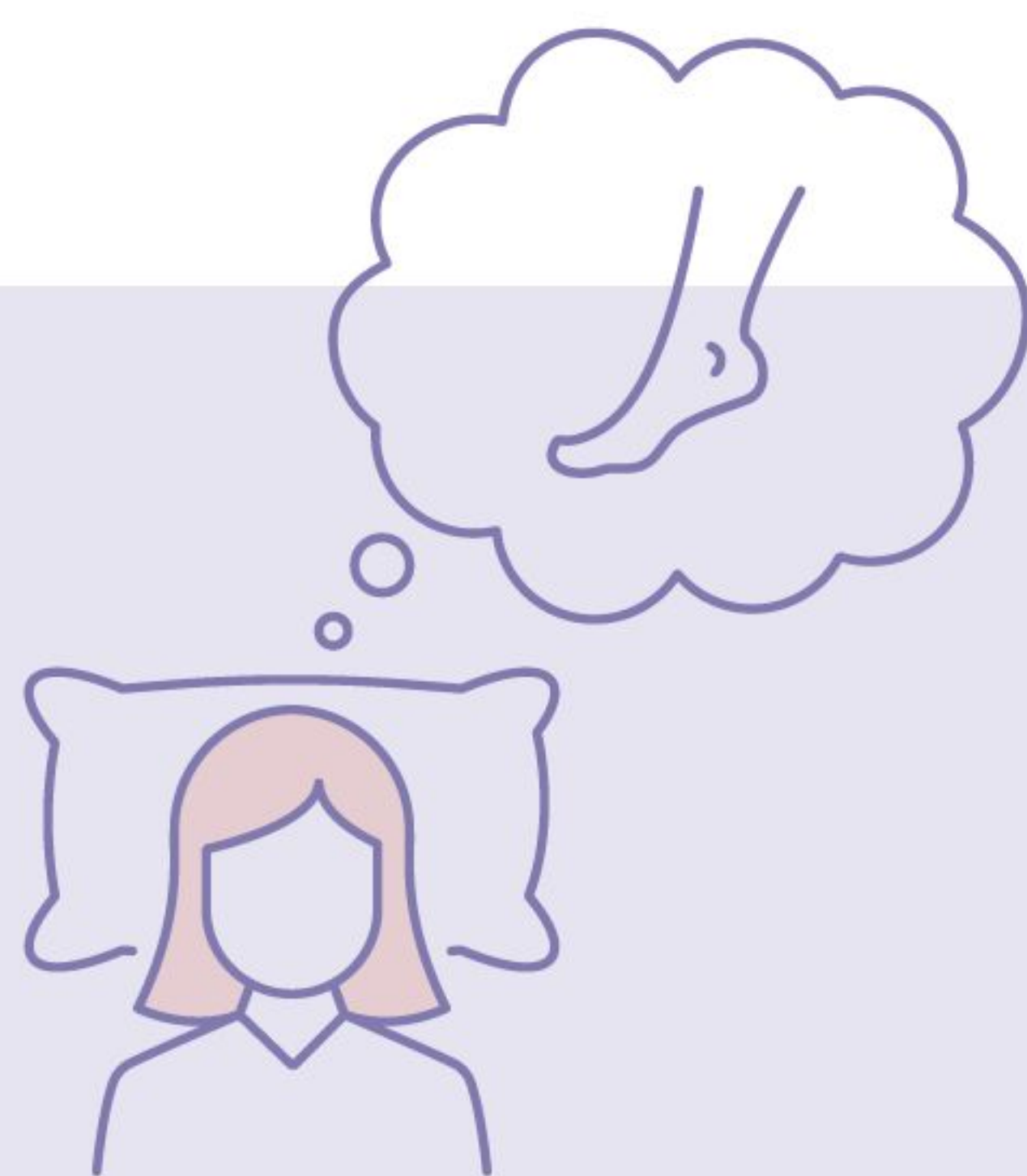
Noen mennesker sliter med søvnen fordi de lider av en definert søvnforstyrrelse, mens andre har søvnvansker på grunn av smerter – og meditasjon kan ikke fjerne sykdom.

Hvordan ... bruker jeg en søvnmeditasjon?

Å lytte til en guidet søvnmeditasjon krever ingen forutsetninger. Du trenger ikke å ha prøvd det før, og det krever heller ikke kunnskap om meditasjon. Alle kan være med – uansett bagasje. Alt du trenger å gjøre er å sette deg godt til rette, trykke på "play" og la den rolige stemmen veilede deg.

Hva skal jeg velge?

Søvnmeditasjoner finnes i varierende lengder, med eller uten bakgrunnsmusikk og med ulike temaer. De inneholder vanligvis ett eller flere av elementene nedenfor, som hver har sine egne fordeler. Prøv deg frem for å finne den søvnmeditasjonen som fungerer best for deg.

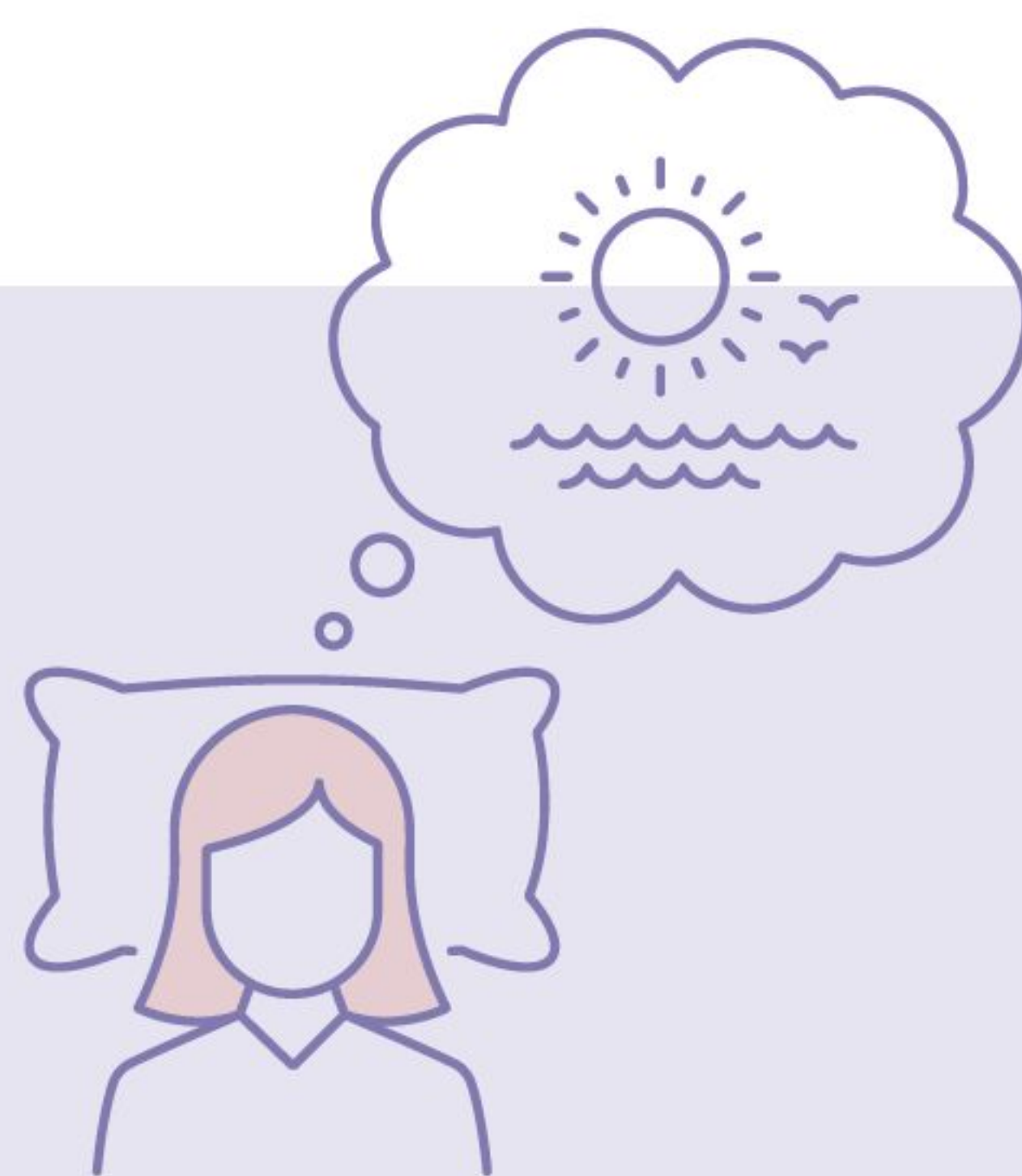


Kroppsskanning

Metoden trener deg i å rette oppmerksomheten, og guider deg til å fokusere på de ulike kroppsdelene én etter én. Når du kjenner på kroppsdelene, slipper du alle spenninger, noe som resulterer i dyp avspenning.

Spesielt bra for deg som ...

... føler uro i kroppen – for eksempel på grunn av stress og bekymringer eller smerter.



Fantasireiser

Her blir du tatt med på en reise – gjerne til et rolig og idyllisk sted. Stedet er beskrevet i detalj, slik at du tydelig kan forestille deg hvordan det er der. Metoden retter oppmerksomheten din mot noe fint og rolig, slik at en følelse av ro sprer seg i kroppen.

Spesielt bra for deg som ...

... har mye å tenke på eller bare vil ut på en fin reise.



Pusteøvelser

Fokus på pusten er en typisk del av en søvnmeditasjon. Ikke bare kan det trene bevisstheden, men spesifikke pustemetoder kan også gi mer ro i kroppen, noe som gjør det lettere å sovne. For eksempel har 4-7-8-pusting en beroligende effekt på nervesystemet fordi pustetempoet senkes og utpustene er lengre enn innpustene.

Spesielt bra for deg som ...

... sliter med tankespinnet, uro i kroppen eller hjertebank.

Fungerer guidede søvnmeditasjoner?

Ja, er det klare svaret fra forskeren. Det er allment anerkjent at den mest effektive behandlingen mot søvnløshet er kognitiv atferdsterapi (CBT-I), som består av fem ulike komponenter – hvorav en av dem er deaktivering eller avspenning.

Mange av oss med søvnproblemer har en innlært stressrespons som aktiveres når vi legger oss. Kroppen har rett og slett lært at sengen er forbundet med stress. Denne reaksjonen må avlæres, og avspenningsteknikker, som for eksempel søvnmeditasjoner, er et godt verktøy for dette formålet. Her blir du guidet av en rolig og omfavnende stemme som hjelper deg å slappe av og slippe spenningene i kroppen, slik at seng igjen blir et sted forbundet med ro og søvn.

3 gode søvnmeditasjoner fra I FORM

Slipp taket og sov godt

Visualisering, fokusert oppmerksomhet på pusten og kroppsskanning hjelper deg å gi slipp på det som plager deg, slik at du kan sove.

 **Varighet:**
45 minutter.

Drømmereise til den rolige skogen

Bli med på en fantasireise til skogens stille skjønnhet. Reisen skaper behagelige bilder og dyp ro som hjelper deg med å sovne.

 **Varighet:**
25 minutter.

4-7-8 pusteteknikk

Pusteteknikken skaper øyeblikkelig ro i kropp og sinn og inngår i søvnmeditasjonen som er tilgjengelig i to ulike lengder.

 **Varighet:**
16 eller 26 minutter. ♥



Finn søvnprogrammene

På iform.nu/soevnmeditasjon1 kan du finne de tre forskjellige søvnmeditasjonene. Velg det programmet du vil lytte til, legg deg godt til rette i sengen, trykk "play" og fall i søvn. Sov godt!



iFORM-
serie

Slik påvirker trening

Del 1:
Søvnen

Del 2:
Kolesterolnivået

Del 3:
Huden

Del 4:
Hukommelsen

Del 5:
Skjelettet

Del 6:
Magefettet

Del 7:
Selvfølelsen

Del 8:
Immunforsvaret





En enkelt treningsøkt er nok til å gi humøret og selvfølelsen et betydelig løft.

Høy puls og økt selvfølelse

Hvis selvbildet ditt trenger et løft, bør du få opp pulsen. Trening og mosjon er bra for humøret og selvfølelsen både nå og på lang sikt. Faktisk er det **mentale velværet dobbelt så godt hos personer som trener** regelmessig i forhold til hos dem som ikke gjør det.

Klapp, klapp, klapp, klapp. Lyden av løpeføtter på asfalt er også lyden av en bedre form, en sterkere sirkulasjon og mer utholdende muskler. Men det er også lyden av voksende selvtillit.

Midt i den såkalte trivselskrisen og den kompliserte diskusjonen om det er skjermene, skolereformen eller de sosiale mediene som har skylden for at stadig flere rapporterer om lav selvfølelse og dårlig psykisk helse, kan vi slå fast én ting: Hvis du vil få det bedre med deg selv, kan du løpe en tur.

Eller ta en svømmetur, spille badminton, padle kajakk på fjorden eller bli med på et saltreningsprogram. Trening i nesten alle former har i en rekke studier vist seg å ha en positiv effekt på selvbildet, selvfølelsen og den generelle psykiske helsen vår.

Én økt er nok

En av de viktigste av disse studiene ble publisert i 2006. Det er en såkalt meta-studie der forskerne så på 158 ulike

5 grunner til at trening løfter selvfølelsen

- 1 **Frigir lykkehormoner**
- 2 **Reduserer stress**
- 3 **Gir en følelse av å beherske noe**, ha disiplin og kontroll
- 4 **Gir økt tilfredshet med egen kropp** – også selv om treningen ikke fører til vekttap eller endring i BMI
- 5 **Skaper positive sosiale relasjoner** og gir anerkjennelse fra andre

studier av sammenhengen mellom humør og fysisk aktivitet, og konkluderte entydig med at bare én enkelt treningsøkt var nok til å øke humøret og selvtilfredsheten betraktelig. Forskerne fant også at lengre (minimum 30 minutter) halvharde treningsøkter, der man blir andpusten uten å bli utslitt, hadde størst effekt, men at alle former for trening gjorde deltakerne gladere.

Det er mange forklaringer på denne sammenhengen, men en av dem er nevrologisk. Det skjer rett og slett mye i hjernen når vi beveger oss. For eksempel frigjøres en lang rekke hormoner som dopamin, serotonin og endorfiner, som alle faller inn under kategorien lykkehormoner og gir oss en følelse av glede, velvære og harmoni. I tillegg frigjør trening også stresshormoner som adrenalin og kortisol. De øker ikke selvfølelsen i seg selv, men ved å forbrenne dem under trening slipper de å flyte rundt i blodet resten av dagen og forårsake angst og stress.



2,25

Så mange ganger bedre er trivselen hos personer som trener mer enn 30 min. daglig, sammenlignet med de som ikke trener.

Topper etter 30 minutter

I den nevnte studien fant forskerne at den humørløftende effekten av en enkelt treningsøkt nådde toppen etter omtrent 30 minutter, og at den deretter gradvis avtok. Betyr dette at du må trene flere ganger om dagen for å holde humøret oppe? Nei, for i tillegg til å løfte humøret og selvbildet i øyeblikket, har regelmessig trening også en rekke langtidseffekter på selvfølelsen vår. Dette viste en stor norsk befolkningsstudie, der deltakerne som trente, hadde mindre sannsynlighet for å utvikle depresjon, angst og andre psykiske lidelser og generelt følte seg bedre med seg selv.

Amerikanske forskere fant samme tendens i en studie fra 2016 av rundt 300 personer i alderen 20-60 år. Deltakere som trente regelmessig, hadde et mer positivt bilde av egen helse og kropp enn de som ikke trente.

Selv om de ikke objektivt sett var i bedre form eller hadde lavere BMI.

Til slutt konkluderte en stor databasert studie med mer enn 1,5 millioner deltakere med at det mentale velværet til dem som trente 30 minutter eller mer om dagen, var mer enn dobbelt så godt som hos dem som ikke trente.

Uklart hvorfor

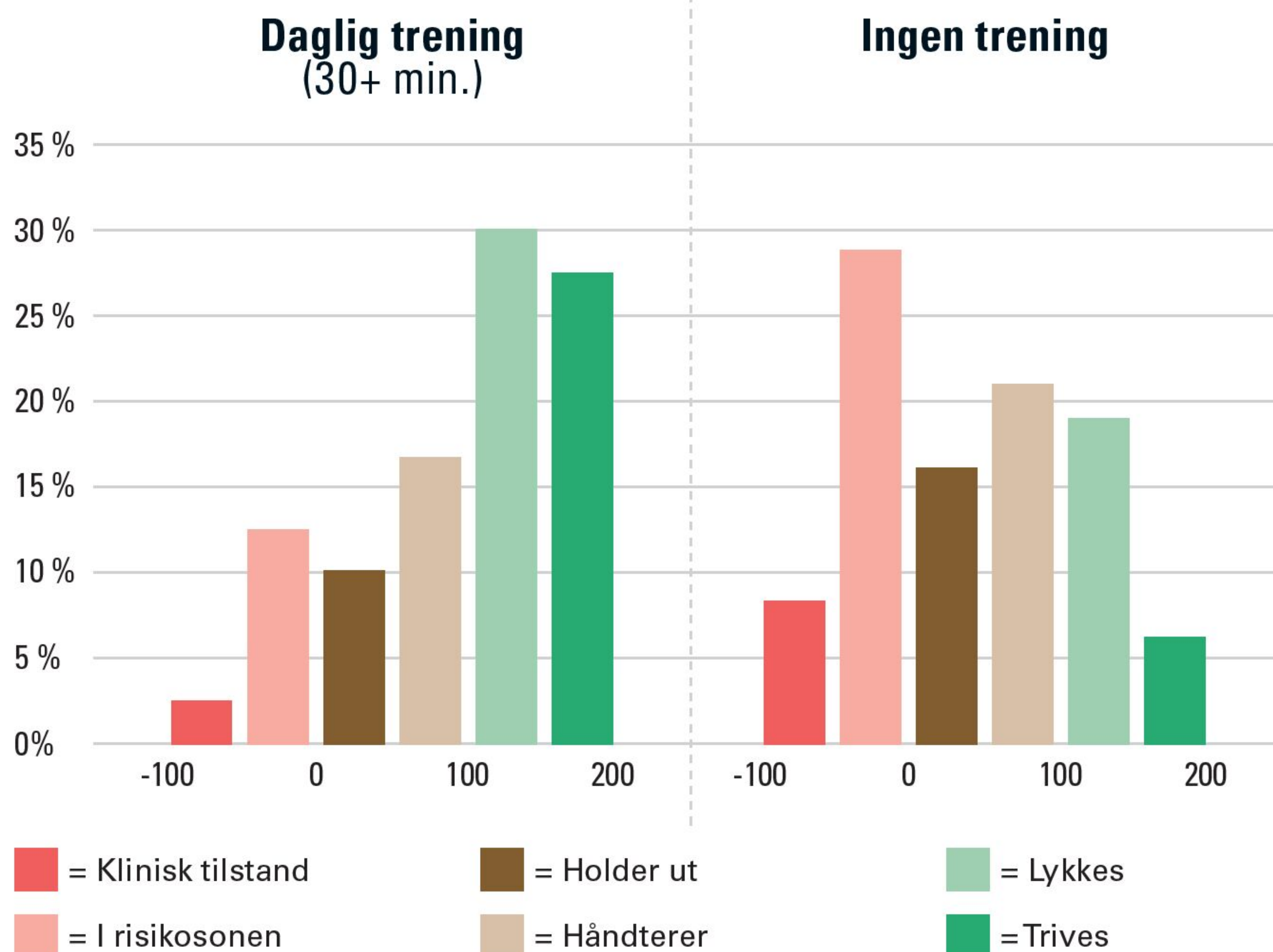
Mens forskningen er ganske klar når det gjelder å bevise at trening er bra for selvfølelsen, er den litt mindre klar når det gjelder å forklare hvorfor. Én ting

er hormonene vi nevnte tidligere, som generelt påvirker sinnet i en mer positiv retning, men utover det må du lete etter svaret i både sosiale og psykologiske faktorer. Trening gir for eksempel bedre søvn og mindre stress – noe som generelt er bra for humøret og selvfølelsen. Regelmessige treningsvaner gir oss også en følelse av kontroll og selvdisiplin, og hvis vi driver med mer tekniske treningsformer som badminton, gymnastikk eller ballspill, innser vi raskt at vi kan gjøre noe vi ikke kunne gjøre før. Dette gir oss en følelse av mestring – en følelse av at vi kan noe og er kompetente. Det gjør oss mer fornøyde med oss selv og kroppen vår.

Til slutt peker mange forskere på det sosiale aspektet ved trening – spesielt lagidretter gir et positivt fellesskap der folk roser, motiverer og bekrefter hverandre. Det har også stor innvirkning på selvfølelsen. ♥

Trening fordobler selvfølelsen

The Global Mind Project er navnet på en stor og pågående studie av vår mentale helse. Studien har for tiden 1,5 millioner deltakere, som alle har svart på spørsmål om livsstil og psykisk velvære. En av konklusjonene fra studien er at personer som trener mer enn 30 minutter om dagen, scorer 2,25 ganger høyere på psykisk velvære enn de som ikke trener.



Hvis du vil gjøre noe ekstra godt for humøret og selvfølelsen, så flytt treningen ut i naturen.



Hva er selvfølelse?

Selvfølelse er et begrep fra psykologien som beskriver en følelse av å ha verdi i seg selv, uavhengig av hva man kan, hvordan man presterer eller hvordan man ser ut. Selvfølelsen grunnlegges i barndommen, der opplevelser av å bli verdsatt styrker selvfølelsen, mens opplevelser av det motsatte skaper lav selvfølelse. Selv om barndommen er viktig for selvfølelsen, kan den endres senere i livet gjennom positive relasjoner, suksessopplevelser, terapi og arbeid med selvoppfatning.

Selvfølelse er nært knyttet til begreper som selvtillit, selvtilfredshet, livskvalitet, psykisk velvære, humør og oppfatning av egen helse og verdi.



Tren deg gladere

Når det gjelder selvfølelse og bedre humør, har ikke den spesifikke typen trening så mye å si. Forskning peker imidlertid på en rekke faktorer som er viktige for å få full effekt på humøret:



- 1 Tren minimum 30 minutter per gang.** Det fremmer utløsningen av lykkehormoner.
- 2 Tren gjerne halvhardt** – altså ved en intensitet der du er andpusten uten å være utmattet.
- 3 Tren utendørs og gjerne i naturen.** Sollys, frisk luft og grønne omgivelser er alle ting som løfter humøret og selvbildet.
- 4 Tren med andre.** Positive treningsrelasjoner, der man motiverer og løfter hverandre, løfter selvfølelsen.
- 5 Glem klokken.** Effekten på humør og selvfølelse er størst, hvis du trener uten et ytre mål i form av tid, distanse, kaloriforbruk, intensitet, eller hva det måtte være.

Middelhavs- magi

– verdens sunneste oppskrifter

Ferske råvarer, mye grønnsaker, fisk, fullkorn, nøtter og hjertesunn olivenolje. Dette er det som kjennetegner middelhavskosten, som vi har fylt rettene på de neste sidene med. **La sunnhet og smaken fra tavernaer på stranden gå opp i en høyere enhet.**





Grillet halloumi-salat med basilikumvinaigrette

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
20 min.

Basilikumvinaigrette:

- ½ liten sjalottløk
- 1 fedd hvitløk
- 1 stor bunt frisk basilikum
- 2 ss extra virgin olivenolje
- 1 ss sitronsaft
- 1 ss flytende honning
- ½ ts havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- ½ dl vann

Halloumisalat:

- 1 boks kikerter (240 g)
- 100 g salatmiks
- 250 g cherrytomater
- 1 liten rødløk
- 1 agurk
- 2 paprika
- 12 oliven uten stein
- 350 g halloumi

1. Finhakk sjalottløk og hvitløk. Blend sammen med de øvrige ingrediensene til vinaigretten til du har en jevn og kremete dressing. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Tilsett eventuelt litt finrevet sitronskall.
2. Skyll og slyng salatmiksen tørr. Halver cherrytomatene, skjær rødløken i strimler og kutt agurk og paprika i passende stykker. Bland sammen, og tilsett oliven og drenerte kikerter.
3. Skær halloumien i tynne skiver, og dryss med pepper. Stek skivene i en panne på høy varme, til de får en gyllen, sprø stekeskorpe. Vend, og gjenta på den andre siden.
4. Anrett den sprø halloumien med salaten og basilikumvinaigretten.

Næringsinnhold | per person

Energi: **524 kcal** | Proteiner: **28 g**
Fett: **32 g** | Karbohydrater: **35 g**
Kostfiber: **9 g**



Souvlaki med spisskåltatziki og maroulosalata

8 SPYD/4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
45 min.

Spisskåltatziki:

- 300 g spisskål
- ½ ss havsalt
- 2½ dl gresk yoghurt
- 2-4 fedd hvitløk
- ½ sitron, *saften*
- Svart pepper, *friskkvernet*

Souvlaki:

- 400 g svinekoteletter
- 2 fedd hvitløk
- ½ sitron, *saften*
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1 ts tørket rosmarin
- 1 ts tørket oregano
- 1 ts søt paprika
- 1 ts havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- Friske krydderurter til servering, evt. dill

Maroulosalata med grønne linser:

- 2 hjertesalat
- 4 vårløk
- 1 bunt dill
- 100 g fetaost, *smuldret*
- 1 boks grønne linser
- 1 sitron, *saften*
- 1 ss extra virgin olivenolje
- Et dryss havsalt

1. Start med å legge grillspydene i vann i 5-10 min.
2. Snitt spisskålen helt fint, og vend den sammen med havsalt i en skål. La det stå og trekke i en halv times tid. Masser deretter spisskålen med hendene, og press av overskytende væske. Knus eller press hvitløk, og vend det i den masserte spisskålen sammen med yoghurt, sitronsaft og friskkvernet pepper. Sett den deretter på kjøll i en lufttett beholder.
3. Skjær svinekjøttet i munnstore stykker. Knus eller press hvitløk, og rør det sammen med de øvrige ingrediensene til

souvlaki. Vend svinekjøttet i marinaden. Fordel kjøttet på 8 grillspyd.

4. Snitt hjertesalat og vårløk, og finhakk dill. Spar eventuelt litt dill til anretning. Drener og skyll de grønne linsene. Vend alt sammen med smuldret fetaost, sitronsaft, olivenolje og havsalt. Tilsett eventuelt litt finrevet sitronskall.
5. Tilbered spydene på grillen, der de skal ha cirka 10 min. Du kan også steke dem i en grillpanne eller vanlig panne ved høy varme. Vend dem ofte underveis. Dryss over litt finhakkede krydderurter ved servering.

Næringsinnhold | per person

Energi: **505 kcal** | Proteiner: **46 g**
Fett: **20 g** | Karbohydrater: **28 g**
Kostfiber: **12 g**





Paella med reker, blåskjell og fullkornsris

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
40 min.

- 500 g blåskjell
- 1 løk
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 300 g fullkornsris
- ½ ts safran
- 1 ts søt paprika
- 1 ts tørket timian
- 7½ dl grønnsaksbuljong
- 4 fedd hvitløk
- 1 boks hakkede tomater
- 2 paprika
- 12 cherrytomater
- 400 g store reker
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

Servering:

- 2 sitroner
- ½ bunt bredbladet persille

1. Skrub og sjekk blåskjellene. Bank lett på de åpne skjellene. Hvis de ikke lukker seg, skal de hives, fordi de kan være dårlige.
2. Finhakk løk, og stek det i olivenolje i en gryte eller dyp panne til løken er myk.
3. Tilsett fullkornsris, safran, paprika, timian og 2 dl grønnsaksbuljong, og rør mens risen absorberer væsken.
4. Tilsett deretter resten av grønnsaksbuljongen samt finhakket hvitløk og bokstomater. La paellaen småkoke under lokk ved lav til middels varme i 20 min.
5. Skjær paprika i strimler, halvér cherrytomater, og tilsett begge deler i paellaen. La den småkoke i 5 min. til, og tilsett deretter reker og blåskjell. Legg lokket på gryten eller pannen, og gi retten 5 min. til, eller til blåskjellene har åpnet seg. Fjern eventuelle uåpnede blåskjell.
6. Smak til retten med salt og pepper, og server paellaen med masser av frisk sitronsaft og friske krydderurter, for eksempel grovhakket bredbladet persille.

Næringsinnhold | per person

Energi: **589 kcal** | Proteiner: **46 g**
Fett: **10 g** | Karbohydrater: **76 g**
Kostfiber: **6 g**





Du kan også grille doradene. Det er lettest å grille fisk av en viss størrelse. Hvis du griller små fisk, kan du sette dem på spyd.



Tips

Romescoen kan med fordel lages dagen før og oppbevares i en lufttett beholder i kjøleskapet. Hvis konsistensen er for tykk etterpå, kan du røre den opp med litt olivenolje eller vann.

Ovnsbakt dorade med romesco og ovnsbakte grønnsaker

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**
35-40 min.

Romesco:

- 2 røde paprika
- 1 dl mandler
- 100 gr soltørkede tomater
- 1 fedd hvitløk
- 1 ts søt paprika
- 1 ts chiliflak
- ½ ts havsalt
- 1 ss rødvinseddik, *kan utelates*
- 2 ss extra virgin olivenolje
- 2 ss vann

Ovnsbakte grønnsaker med belgfrukter:

- 1 aubergine
- 1 squash
- 1 paprika
- 1 rødlok
- 4 fedd hvitløk
- 2 ss extra virgin olivenolje
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- 1 boks belgfrukter, *f.eks. hestebønner, kikerter eller hvite bønner*
- ½ bunt friske krydderurter, *f.eks. timian*

Ovnsbakte dorader:

- 4 små dorader eller 2 mellomstore
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- 2 sitroner
- 1 ss extra virgin olivenolje
- Et par stilker krydderurter

1. Varm opp ovnen til 200°C
2. Start med romescoen. Fjern kjernerne fra paprikaene, del dem i fire, og stek i cirka 20 min. i ovnen ved 200°C, til de tar farge og er møre.
3. Blend paprikaene i en foodprosessor sammen med mandler, drenerte soltørkede tomater, knust hvitløksfedd, krydder, eddik, olje og vann til du har en kremet dip.
4. Snitt grønnsaker i munnstore stykker. Vend dem i olivenolje, dryss med salt og pepper, og fordel dem i en ildfast form med halvparten av de friske krydderurtene. Resten spares til servering.
5. Stek grønnsakene i den forvarmede ovnen i cirka 20 min., tilsett bønnene, og stek i 5 min. til.
6. Skyl doradene, og dupp dem tørre med litt kjøkkenpapir. Riss skinnet på fiskene på begge sider, og gni med havsalt og pepper både innvendig og utvendig.
7. Plasser fiskene i en smurt ildfast form, skjær sitronen i skiver, og plasser halvparten av skivene i buken på fisken. Hell olivenoljen over fiskene, og fordel de resterende sitronskivene oppå sammen med et par stilker friske krydderurter.
8. Sett formen i den forvarmede ovnen, og stek fiskene i ca. 20-25 min. ved 200°C, til de er møre og gjennomstekte. Steketiden avhenger av fiskens størrelse.
9. Server de ovnsbakte doradene sammen med grønnsaker og romesco. ♥

Næringsinnhold | per person

Energi: **712 kcal** | Proteiner: **61 g**
Fett: **37 g** | Karbohydrater: **29 g**
Kostfiber: **13 g**



?



Sunn tilberedning

Alle bønner inneholder lektiner, noe som gjør det viktig å tilberede bønner på riktig måte. Lektiner er en type planteprotein som kan binde seg til karbohydrater i kroppen og være vanskelig å fordøye eller til og med være giftig, og gi matforgiftningslignende symptomer. Derfor er det viktig at alle tørkede bønner bløtlegges og kokes, og deretter skal kokevannet kastes. De eneste bønnene som kan spises etter en rask damping eller blanchering, eller rå i svært små mengder, er grønne bønner, edamame og mungbønner.

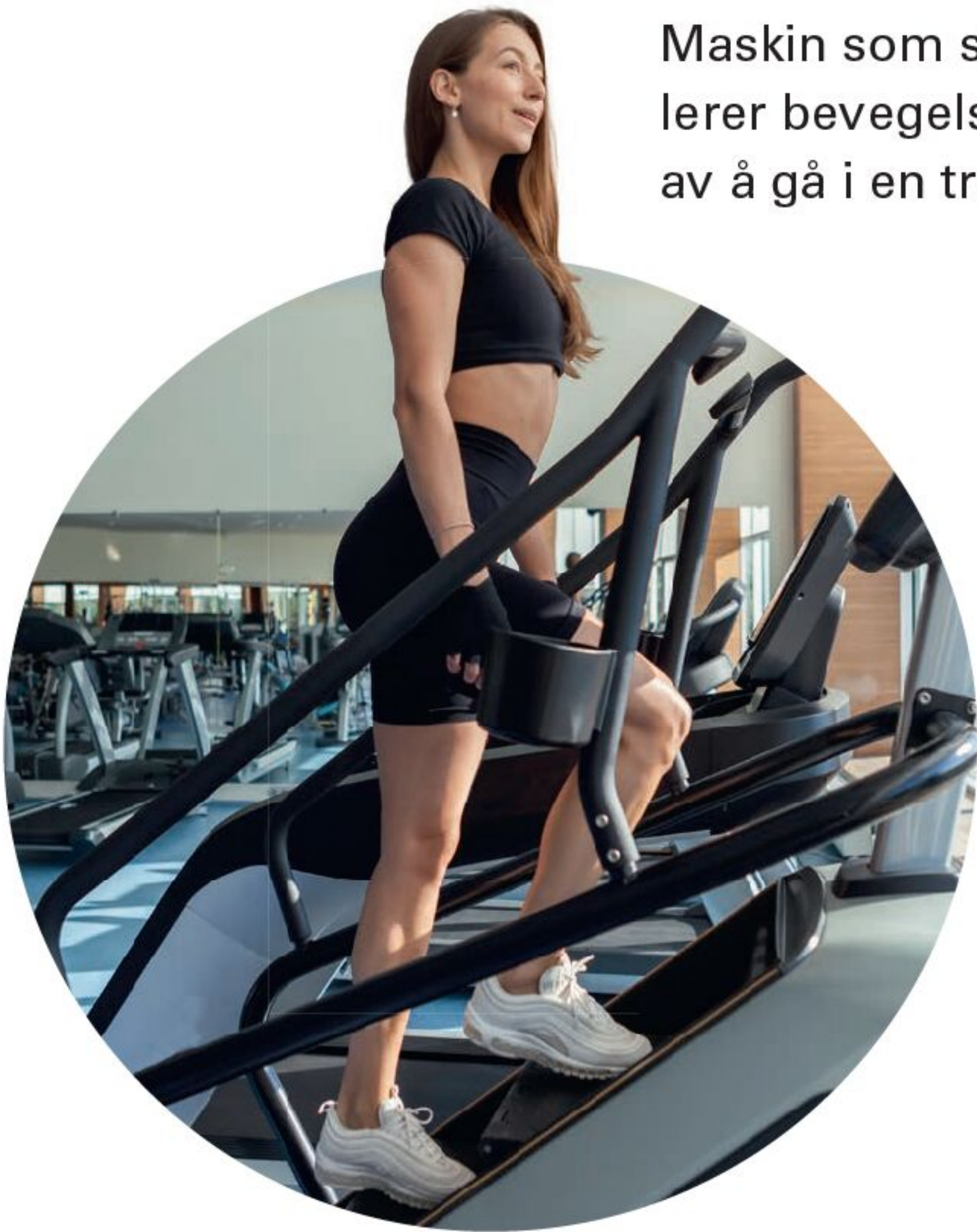
Hvilke bønner er sunnest?

Bønner er en ganske bred gruppe som ikke egentlig lar seg kategorisere etter sunnhet. Den gode nyheten er imidlertid at bønner generelt sett er en supersunn matvare, uansett type. Den grønne bønner er en grønnsak på linje med brokkoli eller kål. Den inneholder svært lite kalorier og er rik på væske. Tørkede bønner, som kidneybønner eller svarte bønner, er derimot mer sammenlignbare med en protein- eller stivelseskilde fordi de inneholder betydelig mer karbohydrater og protein enn andre grønnsaker. Alle bønner er også belgfrukter, men ikke alle belgfrukter er bønner.

Vil du spise færre kalorier? Da er grønne bønner, også kjent som haricots verts, et godt valg. De metter deg for få kalorier, samtidig som de gir gode fiber- og C-vitaminer.

Men hvis du er ute etter en alternativ proteinkilde som både er bærekraftig og inneholder fiber, er tørkede bønner et bedre valg. De norske kostrådene og de nordiske næringsstoffanbefalingene anbefaler at vi spiser et kosthold som både er plantebasert og fiberrikt, og bønner av alle slag er en opplagt kandidat på tallerkenen. Bønner på boks eller frosne edamamebønner er sunne alternativer til hverdagens hurtigmat, fordi de er enkle å tilberede på kort tid og metter godt på grunn av det høye proteininnholdet. Sammenlignet med andre proteinkilder som kjøtt eller egg er bønner en veldig billig måte å spise på, og gir sunn mat og metthetsfølelse for lite penger. Kort sagt kan du ikke gjøre noe feil, uansett hva slags bønner du serverer.

Kilde: Stine Junge Albrechtsen, klinisk ernæringsfysiolog



Maskin som simulerer bevegelsen av å gå i en trapp.

Er en stairmaster god trening?

JA

En stepmaskin, som den rullende trappe-maskinen også kalles, kan virkelig gi deg en god effekt. Effekten avhenger imidlertid av at du får opp pulsen, noe som henger nøye sammen med størrelsen på skrittene dine. Mange tar for små skritt, så sørg for å stille inn trappemaskinen riktig – da får du også en av de maskinene som forbrenner mest energi per time.



Kan man svette ut avfallsstoffer?

Nei. Det er en seiglivet detox-myte som ikke har noe vitenskapelig grunnlag. Svette skyller ikke skadelige stoffer ut av kroppen. Svette består av vann og salter, og når vi svetter, er det for å regulere kroppstemperaturen. Hvis du ellers er frisk, kan du trygt gå ut fra at nyrene dine skiller ut avfallsstoffer, salter og væsker som kroppen ikke kan bruke.



Smitter helvetesild?

Ja, men bare ved nær, direkte kontakt, og viruset smitter bare personer som ikke tidligere har hatt vannkopper. Det er nemlig det samme viruset som forårsaker både vannkopper og helvetesild. Smitterisikoen kan minimeres ved å dekke til de områdene på kroppen der det er utslett med en bandasje.

Kilde: Helsenorge



Hva er best?

Spinning



- Spinning er en god intervalltrening fordi du typisk veksler mellom høy og lav intensitet. Det forbedrer kondisjonen, fettforbrenningen og utholdenheten din.
- Du kan fokusere fullt og helt. Fordi du ikke trenger å balansere eller passe på trafikken, kan du virkelig presse deg selv mens en instruktør (og god musikk) motiverer deg til å gi alt.
- Relativt billig. Du trenger et medlemskap for å delta på spinningtimer med andre. I tillegg er et par spinning sko et must, men du kan også leie dem for en liten sum, eller du kan kjøpe et par brukte.

Terrengsykling



- Terrengsykling foregår ute i variert terreng, noe som gjør treningen spennende. Røtter, steiner og stigninger gir mer allsidig og utfordrende trening enn hva du finner innendørs i et treningssenter.
- Hele kroppen kommer i arbeid. I motsetning til spinning aktiverer terrengsykling både over- og underkroppen, ettersom du bruker armene og kjernemuskulaturen for balanse og kontroll. Dette gir en mer funksjonell og allsidig treningsøkt.
- Det koster mer. Terrengsykling krever utstyr som hjelm, sykkel og sykkel sko, og alt dette koster penger. Noen steder kan du leie sykkel og det du trenger, men det koster også, så som en tommelfingerregel er terrengsykling ikke billig.



3 om drikkeflasken

1

Hvor ofte skal den vaskes?

Vask den daglig med vann og såpe, og la flasken lufttørke før du setter den vekk.

2

Hvilken skal jeg velge?

Plast kan avgi skadelige stoffer over tid, så sjekk merkingen, eller velg en av stål, som ikke avgir stoffer på samme måte.

3

Når bør den skiftes ut?

Hvis du bruker den ofte, er det lurt å bytte ut drikkeflasken hvert halvår eller hvert år, selv om du vasker den regelmessig.

?

Hva er søvnapné?

Obstruktiv søvnapné er når de øvre luftveiene lukker seg, slik at du får en pustepause på 10 sekunder eller lenger mens du sover. I noen tilfeller er pausene lengre og kan vare i mer enn ett minutt. Det kan være vanskelig å gjenkjenne om du har søvnapné fordi vi ikke kan se oss selv når vi sover. Derfor er det ofte en partner eller et familiemedlem som oppdager at noe er galt. For mange er søvnapné forbundet med høy snorking, men ikke alle som snorker, har søvnapné, og omvendt er det heller ikke alle som lider av søvnapné som snorker. Det oppdages vanligvis ved at personen som ligger ved siden av deg i sengen, legger merke til at pusten din stopper opp eller at du gjør plutselige bevegelser fordi du puster inn etter å ha vært ute av stand til å puste. Mange søvnapnépasienter ligger derfor ofte svært urolige om natten, og noen må tisse mange ganger fordi urinproduksjonen ikke stopper opp slik den gjør når vi sover.

Hjelper vekttap?

Vi vet at det er en sammenheng mellom vanlig snorking og overvekt, og det samme gjelder for søvnapné. Jo mer fett du har rundt halsen, desto mer press legger du på svelget. For noen mennesker er søvnapné kun relatert til overvekt, så det å gå ned i vekt kan redusere søvnapnéproblemene. Men de to tingene henger ikke alltid sammen. Søvnapné kan også skyldes forstørrede mandler, bløtvev i ganen, eller at drøvelen og den bakre delen av tungen faller bakover når du sover. Dette er grunnen til at noen

mennesker bare har søvnapné når de ligger på ryggen, fordi tungen faller bakover og blokkerer luften, noe som ikke nødvendigvis skjer når man ligger på siden.

Hvor farlig er det?

Er søvnapné farlig? Ja, det er det faktisk. På lang sikt er ubehandlet søvnapné ikke bra for helsen din. Hvis du ikke faller i dyp søvn om natten på flere år, øker risikoen for å utvikle en rekke alvorlige komplikasjoner. Høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer er blant de vanligste, fordi hjertet ikke får nok oksygen. Når hjertet må jobbe ekstra hardt for å få nok oksygen gjennom natten, slites det ned. Fordi søvnen bidrar til å regulere hormonene som styrer appetitten, er mange med søvnapné også i risikosonen for å utvikle fedme og senere diabetes.



Kvinner oppdager det ikke alltid

➔ Mange kvinner er ikke klar over at de har søvnapné fordi de tror at søvnproblemer og tretthet skyldes overgangsalderen eller at de sover alene. Derfor er det viktig å være oppmerksom på symptomene og kanskje ta en søvntest i samarbeid med en øre-nese-halslege eller søvnklinikker hvis du mistenker søvnapné.

Hvordan behandler man søvnapné?

Den mest direkte veien til hjelp er å bestille time hos en øre-nese-halslege, som ofte har måleutstyr du kan ta med deg hjem. Fastlegen din kan også henvise deg til en søvnklinikker som er spesialisert på søvnapné. De fleste pasienter behandles med et CPAP-apparat. Apparatet består av en maske som er koblet til en liten luftkompressor via en slange. Masken skaper et lite overtrykk i svelget, noe som holder luftveiene åpne. På denne måten elimineres både snorkelyder og pustepauser (apné), og søvnkvaliteten blir bedre. Søvnapné kan også behandles med en tannskinne eller, i noen tilfeller, med en operasjon.



Kjenn igjen de **vanligste** symptome

✓ Høyløst snorking

- ➔ De to tingene henger ofte sammen, men ikke alle som har søvnapné snorker høyt.
- ➔ Pauser i pusting på 10 sekunder eller mer. Pausene etterfølges ofte av at man gisper etter luft.

✓ Urolig søvn

- ➔ I en overfladisk søvn slapper ikke musklene helt av. Når du samtidig kjemper for å få luft, kan du ligge veldig urolig i sengen.

✓ Våkner plutselig opp

- ➔ Å sove med ubehandlet søvnapné gjør det vanskelig for kroppen å få nok oksygen. Derfor kan du våkne opp svett eller med hjertebank.

✓ Mange vannlatinger

- ➔ Når vi sover, trenger vi normalt ikke å tisse så ofte fordi urinproduksjonen er lav. Hvis du sover dårlig, må du gjerne gå på do flere ganger i løpet av natten

✓ Tretthet

- ➔ Mange blir slitne i løpet av dagen og lider av hukommelses- og konsentrasjonsproblemer. Ofte starter dagen med hodepine fordi man ikke er uthvilt. Uthvilthet kan også påvirke sexlysten.

✓ Forhøyet blodtrykk

- ➔ Mange personer med søvnapné har også høyt blodtrykk. Dette kan bli bedre når du behandles for søvnapné.

Kilder: Anette Petersen, leder for Dansk søvnapnéforening

40 %

av type 2-diabetikere har også søvnapné. Det er nemlig sammenheng mellom søvn, appetitt og overvekt.



Hva er calisthenics?

Calisthenics er en treningsform der du bruker din egen kroppsvekt for å bygge styrke, fleksibilitet og utholdenhet. Det betyr at du kan trene hvor som helst – uten behov for vekter, maskiner eller mye utstyr. Når du trener calisthenics, gjør du øvelser som armhevinger, pull-ups, knebøy, dips, planken og beinløft. Alt dette er øvelser som aktiverer flere muskelgrupper samtidig og gir deg en effektiv helkroppssøkt. Hvis du vil komme i gang hjemme, er et godt minimumsutstyr en matte og en pull-up-stang som kan plasseres på dørkarmen. Men hvis du vil ut av komfortsonen og oppleve suksess sammen med andre, kan fellesskapet ved å trene i gruppe øke motivasjonen og gjøre det lettere å maksimere treningsgleden, så sjekk om det finnes noen alternativer der du bor.

Uansett om du trener alene eller sammen med andre, er det fine med calisthenics at du starter på ditt eget nivå og gradvis gjør øvelsene mer utfordrende etter hvert som

styrken og teknikken din blir bedre. Calisthenics handler ikke bare om rå muskelstyrke, men også om å forbedre balansen, koordinasjonen og kroppsbevisstheten. Det er trening som gjør deg sterkere på en funksjonell måte som kan komme deg til gode både i hverdagen og hvis du driver med annen idrett. Selve ordet «calisthenics» kommer fra gresk og betyr «skjønnhet» (kalos) og «styrke» (sthenos). Det er med andre ord en morsom treningsform som ikke bare gjør deg sterkere og smidigere nå, men som også hjelper deg med å fremtidssikre kroppen din slik at du er i god form når du blir eldre.

Kilde: Signe Sparholt, eier av Cali Klubben, København

8

suverene øvelser med egen kroppsvekt finner du på iform.nu/oelvelser-kroppsvekt

Kom i gang hjemme

- Bruk vegger og dører. Gjør håndstående mot en vegg, eller bruk en dørkarm til å trene pull-ups med en pull-up-stang.
- Bruk trappene. Step-ups

og box jumps kan gjøres i en trapp eller på en stabil skammel.

- Utnytt møblene. Gjør for eksempel dips på en stabil stol eller sofakant.

- Ut på gulvet. Push-ups, planken, mountain climbers og beinløft krever ikke noe utstyr.
- Lag en kroppsvekt-sirkeltrening. Kombinér for

eksempel øvelser som knebøy, utfall, armhevinger og burpees i et intensivt program på 15-20 minutter.



Se mer på biltema.no

69⁹⁰

Trenings-t-skjorte
14-0071

Fra

99⁹⁰

Kettlebell, 4-20 kg

Mål: 1730 x 610 mm.

14-974 - 976 | 14-9770 - 9772

Alt til
treningen

Se mer på biltema.no

Skann med
mobilen! →



Fra

89⁹⁰

Yogamatte

Mål: 1730 x 610 mm.

● 14-959 89,90 ● 14-960 119,-



64⁹⁰

Vannflaske, 2 liter

14-0000

KJØP FLERE
SPAR
MER



4 for 125,-

39⁹⁰

Kinesiologiteip, 5 cm x 5 m

14-772



129,-

Gymball, Ø65

14-7711



Følg oss
@biltemano

www.biltema.no
22 22 20 22

BILTEMA

NORSIRK Hos Biltema kan du levere alle kasserte el-produkter innenfor sortimentet vårt, og ordningen er gratis.

Med forbehold om tilgjengelighet, prisendringer og eventuelle trykkekfeil.

Gled deg

Vi ses igjen 8. oktober

Kom i
gang

Bli fit for fight i treningscenteret

Få et nybegynnervennlig
helkroppsprogram, som på 30 minutter
guider deg gjennom **senterets mest
effektive styrkemaskiner.**



Cecilie anbefaler

“ Fattig på kalorier og rik på fibre, vitaminer og antioksidanter – kål er kort sagt sunt! Gled deg blant annet til oppskriften på vår mettende smoothie.



I mål med kål: Kjøkkentips lekre oppskrifter og motiverende kålkunnskap

Frem med båndet: Et målebånd forteller mer om kroppen enn vekten gjør



Farvel, sykdom: Tren deg til et sterkere immunforsvar

Les også:



Bruk hendene dine

Så bra er strikking mot hverdagens stress



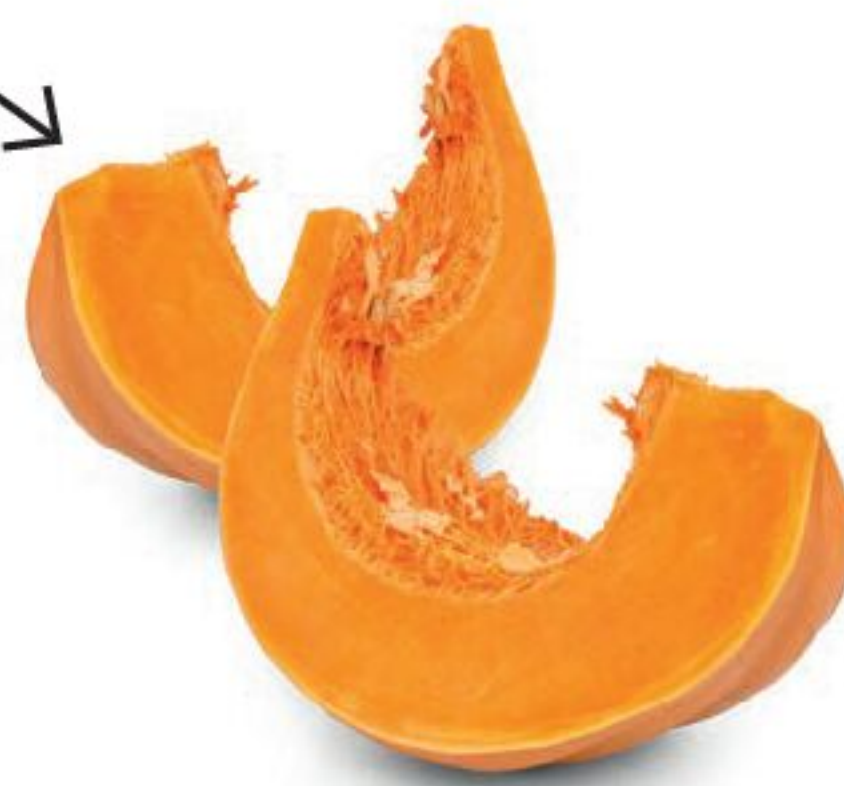
Lavt stoffskifte

Kjenner du igjen symptomene?



Smarte gresskar

Slik bruker du høstens frukter



i FORM

REDAKSJONEN

Sjefredaktør: Cecilie Gormsen

Redaktør: Geir Nøsterud og Louise Hagemann

Redaksjonssjefer: Irene Brøndum og Tine Piriyapol Sandorf

Layoutsjef: Lars Sørensen

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

Nettredaktører: Signe Brogaard, Eva Skjøde og Nadia Claudi

Produksjon og administrasjon: Emilie Ewertsen

HENVENDELSER TIL REDAKSJONEN

(abonnement, se nederst på siden)

I FORM, postboks 543, 1411 Kolbotn.

E-post: redaksjonen@iform.nu.

- I FORM påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder, illustrasjoner etc. som sendes inn uoppfordret.
- Oppgitte priser, kvalitets- og 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](https://www.kundeservice.com) – bare for abonnenter.
- Tlf.: 23 06 87 00, mandag–fredag kl. 08.00–18.00. Automatisk svartjeneste for abonnenter døgnet rundt.
- I FORM, Bonnier Kundeservice, postboks 1188 sentrum, 0107 Oslo.

Hvis du er abonnent, må du huske å ha abonnementsnummeret klart ved alle henvendelser til kundeservice. Du finner det 10-sifrede nummeret på girokortet.

Abonnementsprisen er kr 99,95 per utgave

Se [kundeservice.com/abonnementsbetingelser](https://www.kundeservice.com/abonnementsbetingelser) for ytterligere informasjon om abonnementet.

Behandling av personopplysninger

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

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

BONNIER
Publications International



Printed matter
3041 0876

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

