



VEKTKLUBB

Kiloene kom tilbake:
**DETTE KAN DU LÆRE
AV MIRIAMS KAMP**

Spis smartere:
**MATVARENE DU
BØR HA I SKAPET**

Gode vaner:
**DERFOR BØR
DU TRENE OM
MORGENEN**

Ned i vekt?

MATPLANEN

som gjør deg sunn, mett og fornøyd

VG BOKASIN	LØSSALG
RETURUKE 38	kr 129,00



7 052962 203787 >



FOTO: INA-JANINE JOHNSEN / MATPAABORDET

Slik blir du en salatmester

Bli en racer på å lage gode salater som blir spist opp!

Salater har ofte et rykte på seg for å være kjedelige, og mange av oss har kanskje de samme salatingrediensene vi bruker igjen og igjen.

Er du lei av kombinasjonen isbergsalat, tomat, agurk, paprika og kanskje til nøds hermetisk mais? Fortvil ikke, her er enkle tips som gjør salaten mer spennende:

- 1 **Varier salattypen:** Prøv deg frem med ulike typer grønne blader som spinat, rucola, grønnkål eller kål. Hver type gir sin egen smak og næringsverdi.
- 2 **Vær kreativ med grønnsakene:** Prøv ovnsbakte søtpoteter, rotgrønnsaker, poteter, stekt squash eller artisjokkhjerner for mer smak. Ovnsbakte rødbeter er også nydelig i salat. Bruk gjerne rester fra gårsdagens middag.
- 3 **Gi salaten litt crunch:** En god salat har gjerne litt tekstur. Tilsett nøtter, frø, kjerner eller krutonger for ekstra sprøhet. Ristede mandler, gresskarkjerner eller hjemmelagde krutonger løfter salaten enda et hakk.
- 4 **Frukt i salaten:** Friske bær eller eplebiter gir sødme og friskhet. Jordbær eller melon er også en vinner.
- 5 **Ost gjør susen:** Litt feta, salatost, halloumi eller parmesan er godt, bare husk å ikke overdrive mengden.
- 6 **Dressingen er viktig:** Prøv deg frem med hjemmelagde varianter som balsamico-vinaigrette, honning- og sennepsdressing eller tahini-sitron. Soltørket tomat i olje kan også benyttes. Eller hold det helt enkelt med litt olivenolje, salt og pepper.
- 7 **Protein metter:** Gjør salaten mer mettende med proteiner som grillet kylling, kokte egg, kikerter, bønner, linser, rester av kjøtt eller fisk.
- 8 **Balanser teksturer:** Bland myke ingredienser som avokado eller ovnsbakte grønnsaker med sprø elementer som nøtter eller frø.
- 9 **Topp med friske urter:** Litt hakket basilikum, koriander eller mynte gir salaten et løft.



SMART MAT: Frosne wok-grønnsaker kan være kjekt å ha liggende i fryseren. FOTO: MAGNAR KIRKNES

Frosne grønnsaker like sunne som ferske

Tekst ELISABETH STIGUM

Ernæringsrådgiver fremhever at frosne grønnsaker bevarer næringsstoffer og kan være praktiske i en travel hverdag.

En ny undersøkelse viser at nær halvparten (46 prosent) tror ferske grønnsaker er sunnere enn frosne. 45 prosent av de som besvarte undersøkelsen tror ferske og frosne er like sunne.

– Forskning viser at det er små eller ingen forskjeller i næringsinnhold mellom frosne og ferske grønnsaker, sier Iselin Sagen Bogstrand, ernæringsrådgiver i OFG.

Undersøkelsen ble utført i februar i år av Respons Analyse på oppdrag fra Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG). I overkant av 1000 personer svarte.

Bogstrand påpeker at tilberednings-

metoden har større innvirkning på næringsinnholdet enn selve fryseprosessen. Etter koking er næringsinnholdet omtrent likt i både ferske og frosne grønnsaker.

Frosne grønnsaker høstes på sitt mest smakfulle og fryses raskt ned, noe som bevarer både smak, vitaminer og mineraler. Mange grønnsaker blir også dampet og avkjølt før innfrysing, som ytterligere bevarer tekstur og smak.

Bogstrand fremhever flere fordeler med frosne grønnsaker:

– Det kan være smart i en travel hverdag. Du kan ta opp bare det du skal bruke, og de er ferdig vasket, rensset og delt opp i biter, sier hun.

Frosne grønnsaker kan også bidra til å redusere matsvinn og spare penger. Det kan være spesielt praktisk for dem som bor alene eller bruker lite om gangen.

Ernæringsrådgiveren anbefaler å variere tilberedningsmetoder og inkludere både rå og varmebehandlede grønnsaker i kostholdet. Hun påpeker at noen næringsstoffer er følsomme for varme, mens andre tas lettere opp i kroppen etter varmebehandling.

– Ved å variere får du i deg det du trenger, avslutter Bogstrand.



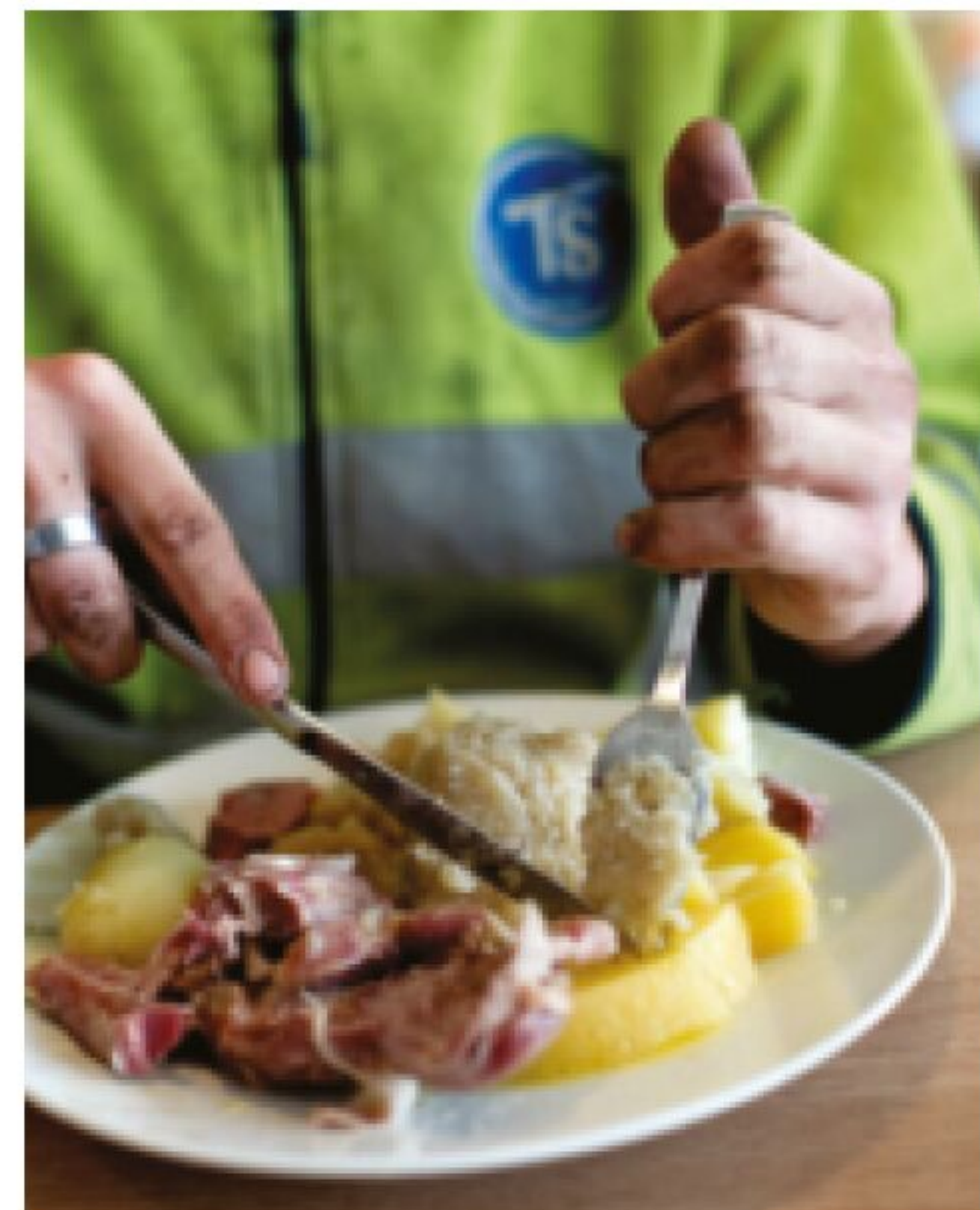
NYTT MAGASIN I SALG!



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: [BUTIKK.VG.NO](https://butikk.vg.no). SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.



Så mange kalorier er det i tradisjonsmaten



OFTE ET GODT VALG:

Tradisjonsrik husmannskost er ofte et bedre valg enn den klassiske hurtigmaten.

Tekst ELISABETH STIGUM
Foto TOMMY ELLINGSEN

Rock and roll, porsjonskontroll, hvor mange kalorier er det egentlig i kjøttkaker og fårikål? Vi har regnet ut svaret for deg.

Tradisjonsrik husmannskost kan av noen sees på som litt traust og kjedelig. Men det er slettes ikke verst med tanke på at mange av tradisjonsrettene er laget på rimelige norske råvarer som potet, rotfrukt, fisk og norskprodusert kjøtt.

Hold an, tenker du kanskje. Rødt kjøtt er jo noe vi oppfordres til å spise mindre av, hvordan kan det være et godt valg?

Står valget mellom en hamburger fra bensinstasjonen eller gatekjøkken, og en middag med kjøttkaker eller komle, så vil sistnevnte også by på mer grønnsaker og poteter, fremfor hvitt hamburgerbrød og fyldig burgerdressing. Dessuten er ofte husmannskost mye mindre bearbeidet enn den ultraprosesserte hurtigmaten.

Hva som er sunt må sees i sammenheng med hva man ellers spiser, og sammenlignet med andre alternativer. Kostholdseksperter i Vektklubb, Silje Bjørnstad, påpeker at det er helheten over tid som teller.

Her har vi brukt Vektklubbs kaloridagbok til å regne på kaloriinnholdet i noen typiske husmannskost-retter.

NB! Variasjoner av kalori-beregning av oppskrifter kan forekomme. Kaloriinnhold avhenger av produkter, råvarer og tilberedning, og ikke minst mengde og porsjonsstørrelse.



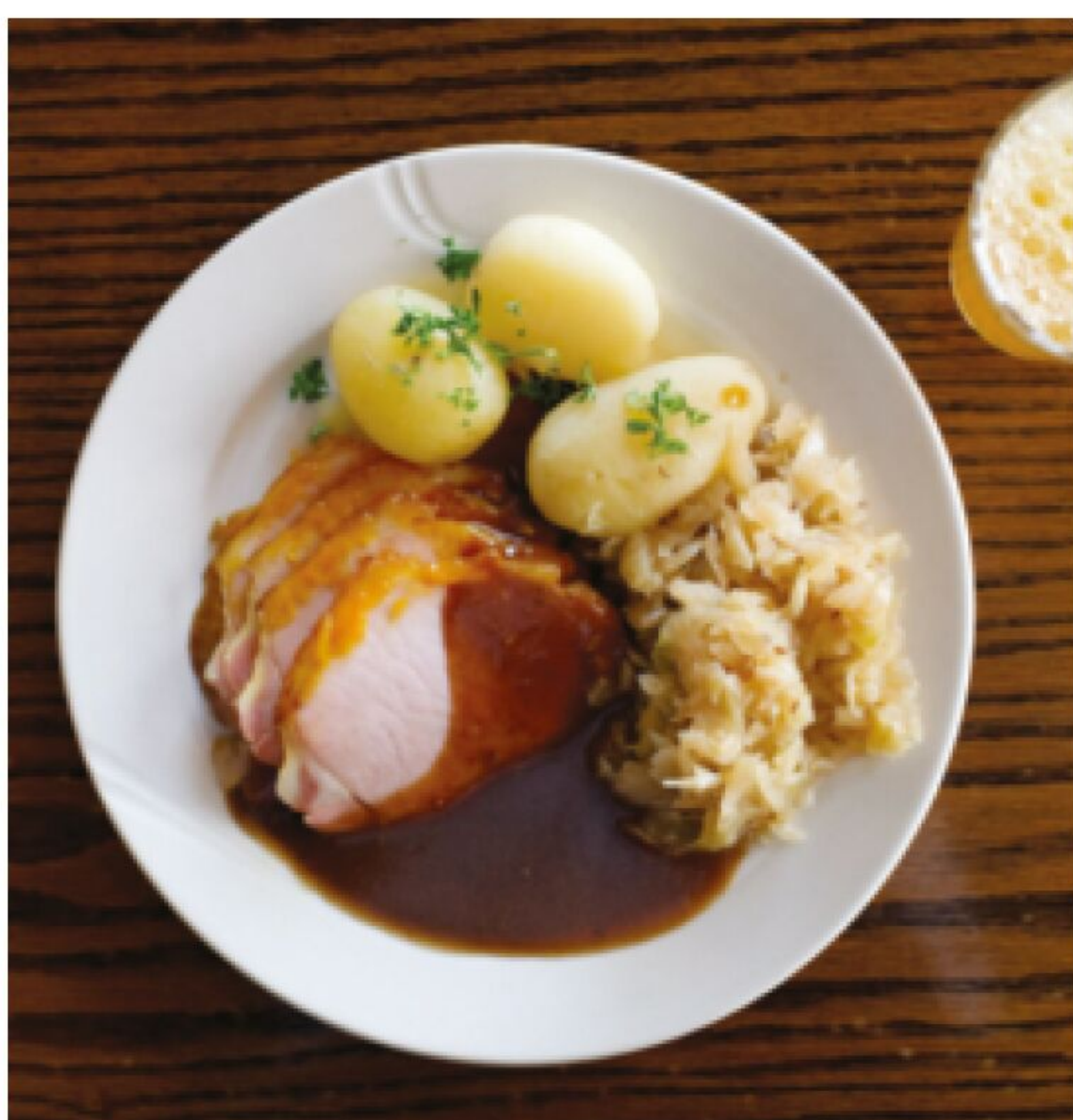
Kjøttkaker med poteter og ertestuing:

Kjøttkaker (3 stk.) = ca. 170
Poteter (3 stk.) = ca. 160
Ertestuing = ca. 150 kcal
Tyttebærsyltetøy = ca. 50 kcal
Kjøttkakesaus (1,5 dl) = ca. 50 kcal
Til sammen omtrent 580 kcal.



Kokt torsk med potet og gulrøtter

Torsk (200 g) = ca. 180 kcal
Potet = ca. 160 kcal
Gulrøtter = ca. 50 kcal
Smeltet smør (3 ss) = ca. 210 kcal
Til sammen omtrent 600 kcal.



Røkt svinekam med potet og surkål

Røkt svinekam (150 g) = ca. 300 kcal
Potet = ca. 160
Surkål (100 g) = ca. 50 kcal
Sjysaus (1,5 dl) = ca. 30 kcal
Til sammen omtrent 540 kcal.



Fårikål med potet

Fårikålkjøtt (150 g) = 550 kcal
Kål (100 g) = 20 kcal
Potet = 160 kcal
Til sammen omtrent 730 kcal.



Et livsstilsmagasin som gir relevans, nytte og inspirasjon til kvinner og menn 55+.

Ny utgivelse **annenhver uke** fylt med gode intervjuer og spennende reportasjer om helse, personlig økonomi, kultur, samliv, mat og vin.

En utgave koster 89 kroner i løssalg. Vi gir deg nå et gunstig tilbud på VG Voksen **levert hjem** i din postkasse.

- Mer info: hjem.vg.no • Tlf.: 220 00 777
- Epost: kundeservice@abovg.no

Abonnementet fornyes automatisk etter endt tilbudsperiode. Ingen bindingstid. Du må være minst 18 år for å bestille.



Abonner på VOKSEN

Kosthold



Tre kostholdsmyster: Blir du lurt?

Tekst SILJE BJØRNSTAD

Er sitronvann en mirakeldrikk? Blir du tykk av kveldsmat? Og er kjøtterstatninger sunnere enn kjøtt? Her får du sannheten.

Kosthold og mat er temaer som engasjerer mange, men ikke alle påstander stemmer overens med virkeligheten.

Her går vi gjennom tre vanlige kostholdsmyster og forklarer hva som faktisk stemmer – og hva som ikke gjør det.



1. Sitronvann om morgenen øker forbrenningen

Påstand: Å drikke sitronvann om morgenen kickstarter forbrenningen og hjelper deg ned i vekt.

Fakta: Nei, det er dessverre ikke så enkelt at et glass sitronvann før frokost vil ha en ekstra effekt på forbrenningen din eller vektreduksjon. Forbrenningen går sin gang uavhengig av tid på døgnet og du skrur den ikke av eller på med det du drikker eller spiser.

Det er ingenting galt i å starte dagen med et glass vann – og det å drikke vann regelmessig er en god vane.

Noen syns vann smaker kjedelig, og sitron kan gi en frisk smak som gjør det lettere å velge vann fremfor mindre sunne alternativer, men det har altså ingen direkte effekt på vektreduksjon. Å gå ned i

vekt handler først og fremst om å oppnå et kaloriunderskudd, der det totale matinntaket og aktivitetsnivået spiller en avgjørende rolle.



2. Kveldsspising øker vekten

Påstand: Å spise sent på kvelden gjør at du legger lettere på deg.

Fakta: Nei, det er det totale energiinntaket over tid som avgjør om du går opp eller ned i vekt, ikke tidspunktet du spiser på. Forbrenningen stopper ikke opp når klokken passerer 20:00, og maten du spiser på kvelden fører ikke automatisk til vektøkning.

Men, utfordringen for mange er imidlertid at kveldsmåltider ofte skjer i forbindelse med ubevisst småspising, gjerne mens man ser på TV eller driver med andre aktiviteter. Dette kan føre til at man spiser mer mat enn planlagt og dermed får i seg mer energi enn man forbrenner – noe som over tid kan bidra til vektøkning.

Tips: For mange kan det derfor være gunstig å spise mer mat tidligere på dagen, når kroppen er mer aktiv og trenger energien. Dette kan bidra til å redusere behovet for småspising om kvelden og skape bedre balanse i energiinntaket.

3. Kjøtterstatning er sunnere enn kjøtt

Påstand: Det er sunnere å bytte ut kjøtt med vegetar- eller kjøtterstatningsprodukter.

Fakta: Ikke nødvendigvis. Svaret her er «det kommer an på».

Helsedirektoratet anbefaler å begrense inntaket av rødt kjøtt til maks 350 gram per

uke, og å spise minst mulig bearbejdede produkter av både hvitt og rødt kjøtt. Det anbefales også å ha et kosthold som hovedsakelig består av plantebasert mat.

Når det gjelder spørsmålet om kjøtterstatningsprodukter er sunnere enn kjøtt, avhenger dette av flere faktorer, blant annet sammensetningen av erstatningsproduktet, typen kjøtt det sammenlignes med, og hvordan produktet er fremstilt.

En fordel med kjøtterstatningsprodukter er at de ofte inneholder mindre mettet fett enn rødt kjøtt, noe som kan være positivt for hjertehelsen. Mange av disse produktene, spesielt de som er basert på belgfrukter eller fullkorn, har også et høyt fiberinnhold.

Samtidig er det viktig å være oppmerksom på at flere kjøtterstatningsprodukter er ultraprosessert, og inneholder en rekke tilsetningsstoffer. Dette kan bidra til en lavere næringsverdi.

Dersom valget står mellom en hel råvare, som for eksempel kyllingfilet eller rent rødt kjøtt, og en vegetarpølse, vil ikke vegetarpølsen nødvendigvis være sunnere rent ernæringsmessig. Rent kjøtt er en verdifull kilde til fullverdig protein, jern og vitamin B12, og innholdet av disse næringsstoffene kan være betydelig lavere i kjøtterstatningsprodukter.

Derfor er det viktig å vurdere både kvaliteten og sammensetningen av maten, uavhengig av om den er plantebasert eller animalsk.



Hvor ofte bør du veie deg?

Vanecoach Andreas Lycke forklarer fordeler og ulemper med daglig, ukentlig og månedlig veiing.

Når du har mål om lavere vekt, er det viktig å vite om det går rette veien.

Samtidig kan det å gå på vekten være både motiverende og frustrerende. Det er oppløftende når det går nedover, fordi du får bekreftet at det du gjør fungerer, men skikkelig frustrerende når det står stille eller går opp, særlig hvis du føler du har gjort alt riktig.

Så hvor ofte er det egentlig lurt å sjekke vekten?

Jeg har hatt klienter som har oppnådd stor og langsiktig vektnedgang, med daglig veiing som en nøkkel. Mens andre, som også har fått gode resultater, knapt har gått på vekten i det hele tatt.

Det finnes både fordeler og ulemper med ulike veiefrekvenser, så finn ut hvilken variant som passer for deg:

1. Vei deg en gang i uken

Det er en vanlig anbefaling å veie seg en gang i uken, fordi syv dager er lang nok tid til å se en endring. Samtidig opplever mange at de unngår å bli for opphengt i vekten.

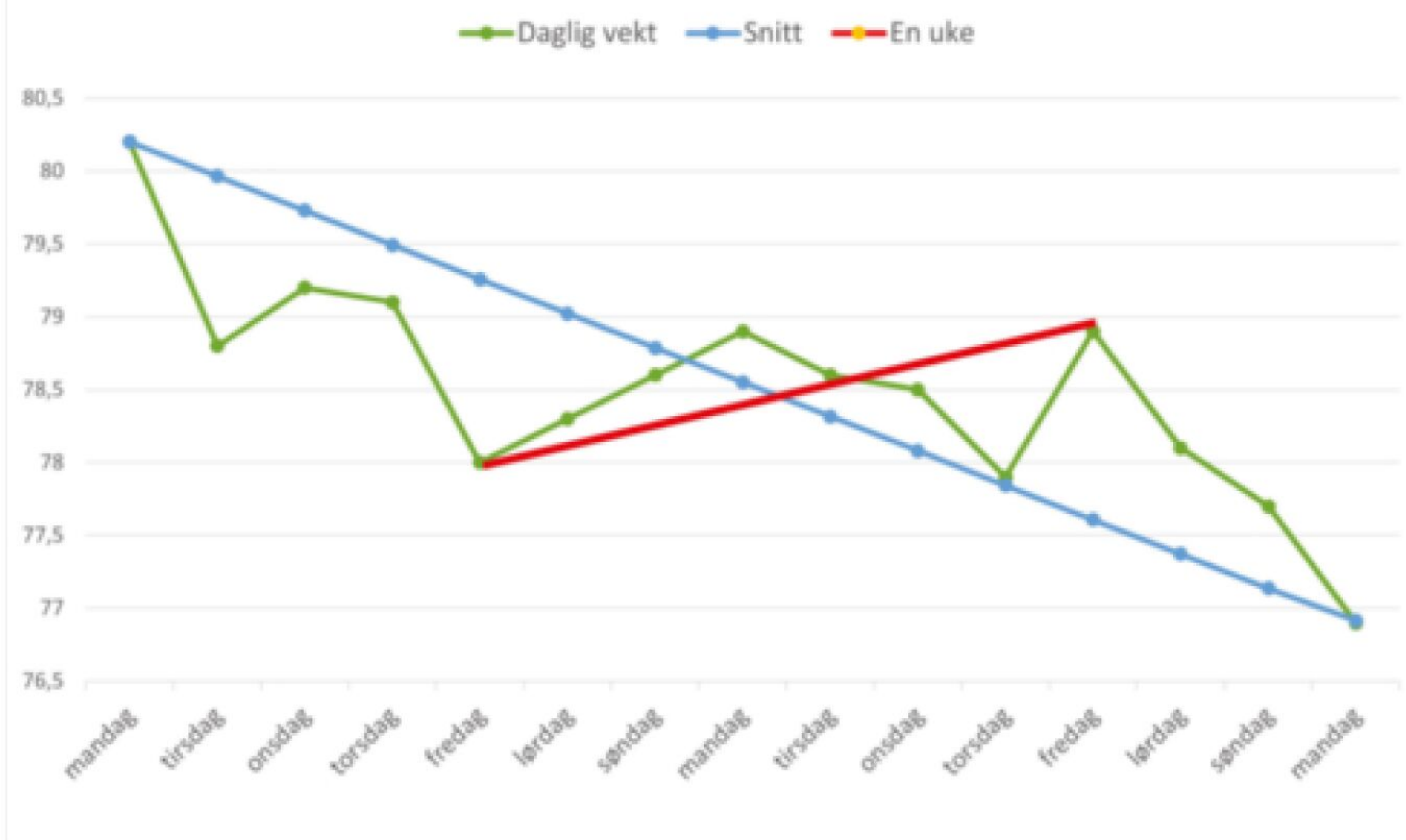
Å gå på vekten en gang i uken kan fungere, men kun hvis du minner deg selv på at mange tilfeldigheter påvirker vekten den ene dagen du veier deg.

Grafen under er for en person som er på vei ned i vekt. Den grønne linjen viser vekten hver dag og den blå linjen er snittvekten. Den røde linjen viser vektendringen mellom to målinger med en uke imellom.

Som du ser er vekten den andre fredagen tilfeldigvis høyere. Årsaken er at klienten hadde spist salt mat og mye karbohydrater dagen før, og begge deler binder vann. I tillegg var det et par dager siden hun hadde vært ordentlig på do.

Med ukentlige veiinger ville denne klienten trodd at vekten hadde gått opp, selv om snittvekten gikk nedover. Hvis du veier deg en gang i uken, er det derfor viktig at du forholder deg til utviklingen over 2-4 uker, og ikke legger for stor betydning i vekten én enkelt uke.

2 uker - minus 3 kilo



2. Gå på vekten hver dag

Med daglig veiing kan du vite mer sikkert om snittvekten går nedover. Rett og slett fordi du får syv verdier hver uke, i stedet for bare én. På vektgrafene i eksempelet ser du dette tydelig.

Mange forteller meg også at de blir mer

motiverte for å ta gode spisevalg i dag, når de vet at de skal på vekten allerede neste morgen. De unngår å utsette de gode valgene.

En mulig ulempe med daglige veiinger, er at vi kan bli for opphengt i vekten.

For noen kan feil tall nærmest ødelegge hele dagen. Eller få dem til å ta ekstreme valg, som å nekte seg selv å spise noe godt i en hyggelig anledning, fordi de er redde for at vekten skal bli høyere neste morgen. Da kan det være nødvendig å øve på å utvikle et mer avslappet forhold til vekten.

Hyppige veiinger kan også være svært problematisk for den som har et anstrengt forhold til vekt, enten det skyldes historikk med spiseforstyrrelser eller at vekten har for stor betydning i hvordan man vurderer sin egen verdi. Da kan det være bedre for den mentale helsen å ikke veie seg i det hele tatt.

3. Vei deg en gang i måneden

For dem som ønsker å spise sunnere, bli mer aktive og gå ned i vekt, men uten at tallet på vekten skal ta for stor plass i hodet, kan det fungere godt å veie seg en sjelden gang, bare for å sjekke hvordan det ligger an.



VEKTKLUBB-EKSPERT
Andreas Lycke,
vanecoach



MÅLBART: Finn en veiefrekvens som passer din livsstil og dine mål. FOTO: ISTOCKPHOTO

Fordelen er at det blir lettere å fokusere på alle de andre fordelene med en sunn livsstil, som mer overskudd, større velvære og bedre form. I tillegg slipper du å forholde deg til frustrerende vektsvingninger.

Ulempen med sjeldne veiinger er at det går lang tid mellom hver gang du får bekreftet om det du gjør egentlig fungerer.

Hvis du veier deg en gang i måneden, anbefaler jeg at du sjekker tre dager på rad, og noterer månedens resultat som snittet av de tre målingene.

Snittvekt over tid viktigst

Som du nå har lest, og kanskje også erfart, svinger vekten mye fra dag til dag. Derfor sier en enkelt måling lite om hvor godt det du gjør egentlig fungerer. Det er trenden over tid som er viktig, og du trenger flere målinger over flere uker for å vite om vanene dine gir vektnedgang.

Si dette til deg selv før du veier deg
Før du går på vekten, forteller du deg selv hva dagens tall betyr, og at det er påvirket av mange tilfeldigheter du ikke har kontroll over. Minn deg selv på gode valg du har tatt, gode vaner du er i ferd med å etablere og alle fordelene det gir deg. Som mer overskudd i hverdagen, bedre form i motbakkene eller hvor bra du føler deg når du er aktiv og spiser sunt.

Hvis du blir skuffet over vekttallet, øver du på å møte deg selv med vennlighet og omsorg, på samme måte som du ville gjort med en annen. Det er normalt å bli skuffet, sier du til deg selv. Det viser at det er viktig for deg å gå ned i vekt.

Ikke gi opp. Ikke la deg friste til å spise minimalt, hoppe over på en altfor restriktiv

slankekur eller gjøre andre ekstreme ting som ikke er bærekraftige.

Si noen oppmuntrende ord til deg selv og bestem deg for å fortsette å følge planen og de gode vanene i noen dager til. Du vet jo at vekten kan være lavere neste gang. Skulle det vise seg at den står stille i lang tid, har du strategier for å håndtere det.

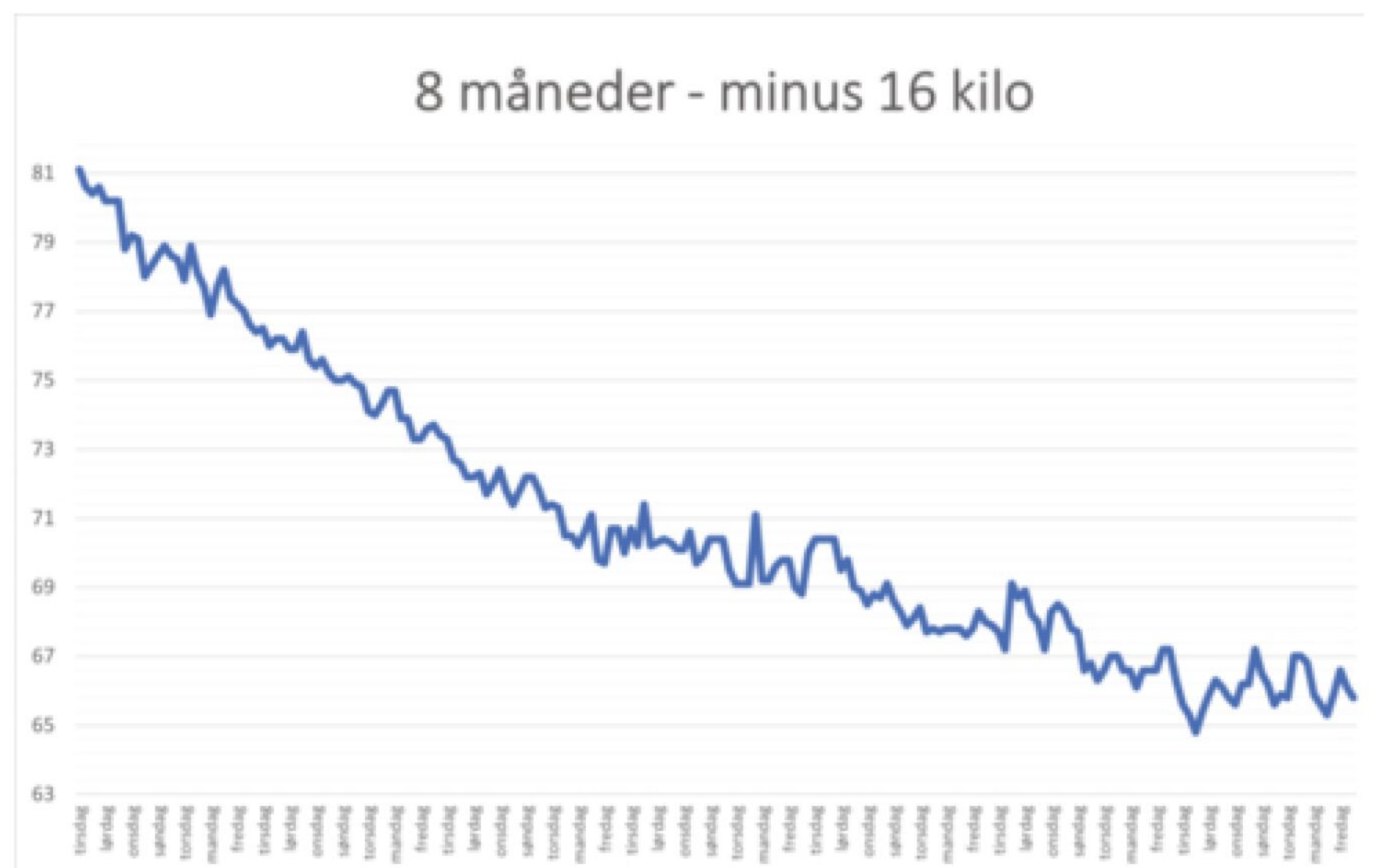
Hva passer for deg?

Det er bare en måte å finne ut hvor ofte *du* bør veie deg. Nemlig å gjøre eksperimen-

ter. Test ut daglig veiing i en uke eller to, og undersøk hva det gjør med motivasjonen og valgene dine. Blir du mer motivert eller altfor stressa? Gjør så det samme med ukentlig eller månedlig veiing.

Og husk at uansett hvor ofte du går på vekten, er det viktig å øve på hva du sier til deg selv om dagens tall, og hva du gjør for å fortsette fremover de dagene du blir skuffet.

Husk også at sunne vaner gir mange fordeler som ikke vises med et tall på en vekt.



TAR TID: Det er trenden over tid som er viktig

Ned i vekt?

8 MATVARER DU BØR HA PÅ KJØKKENET

Tekst SILJE BJØRNSTAD og ELISABETH STIGUM

**Fyll kjøkkenet med disse åtte næringsrike mat-
varene for å gjøre vektnedgangen enklere.**

De fleste av oss vet at nøkkelen til vellykket vektnedgang er å ligge i et energiunderskudd over tid. For å oppnå dette er den viktigste jobben ofte den som gjøres på kjøkkenet – gjerne i kombinasjon med økt fysisk aktivitet.

Ved å fylle kjøleskap og kjøkkenskap med næringsrike matvarer som bidrar både med volum og langvarig metthetsfølelse, blir det enklere å spise sunt uten at man hele tiden må bekymre seg for kaloriinntaket.

Handleturen er avgjørende

Hva du handler på butikken og hvilke matvarer du har tilgjengelig hjemme, har derfor stor innvirkning på hvor enkelt det blir å ta smarte valg i hverdagen.

Et godt råd er å ha fokus på alt det gode du kan spise mer av, i stedet for å tenke på alt du bør begrense. Et høyt inntak av grønnsaker, frukt og bær, kombinert med proteinrike og fiberrike matvarer, gir kroppen det den trenger. Dette er mat som gir mye næring, og har lav energitetthet; det vil si matvarer som tar mye plass i magen uten å bidra med for mye kalorier.

***Her er 8 matvarer det kan være smart
å ha på kjøkkenet når du ønsker å gå
ned i vekt:***

1. Grønnsaker

Grønnsaker er en viktig basisingrediens i et sunt og variert kosthold - uavhengig om du har som mål å gå ned i vekt eller ei. Vi er anbefalt å spise minst 500-800 gram grønnsaker, frukt og bær hver dag. En god start er å inkludere grønnsaker (eller frukt) i *alle* måltider du spiser.

Grønnsaker inneholder få kalorier, men

.....

KONTROLLROMMET: Det er oftest på kjøkkenet du kan ta kontroll over vekten din.
FOTO: GETTY IMAGES





GODT: Grønnsaker er ikke bare sunne, men også nøkkelen til en lettere hverdag. FOTO: NAINA HELÉN JÄMA



KJAPT MELLOMMÅLTID: Cottage cheese, frukt og nøtter. Magert og proteinrikt. FOTO: ELI ANNE MYRVOLL

gir masse volum og fiber – noe som sørger for en god metthetsfølelse og i tillegg bidrar med viktige mineraler og vitaminer.

Alltid lurt å ha i kjøleskapet/ fryseren:

- Ferske grønnsaker som for eksempel brokkoli, blomkål, gulrot og squash er perfekt til både middager og som snacks.
- Paprika, tomat og agurk er gode grønnsaker som passer til både salater og som topping på grovt brød/knekkebrød.
- Frosne grønnsaksblandinger er ypperlig til raske middager.

2. Cottage cheese eller kesam

Dette er proteinrike og allsidige matvarer som kan brukes til mange ulike måltider.

Spis dem som de er sammen med litt bær, fruktbiter og hakkede nøtter, eller bruk den i smoothies, pannekaker og vafler for å øke proteininnholdet.

Både cottage cheese og kesam er geniale å bruke i bakverk som pai og rundstykker som gir en god metthetsfølelse og saftig konsistens.

Kesam, eller kvarg, bidrar med mye protein og færre kalorier enn blant annet rømme og fløte. Kesam kan brukes til å lage dipp, tzatziki og dressinger, perfekt som erstatning for fete sauser og lignende. Eller smør det på wraps og i pitabrød som et alternativ til smør eller majones.

3. Havregryn

Med havregryn i skapet har du alltid mulighet til å lage et næringsrikt måltid. Bruk det som base til grøt eller frokostblanding, eller som topping på yoghurt, kesam eller cottage cheese. For litt ekstra crunch og smak, rist havregrynet lett i en tørr stekepanne.

Havregryn er på mange måter natur-





PROTEINER: Ovsbakte kikerter med tacokrydder er knallgodt, som snacks, i salater eller i tacoen. FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK



LUNSJ: Omelettmuffins med brokkoli og bacon. FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK



LENGE METT: Havregrøt kan varieres i det uendelige. Her med appelsinsaus og rosiner. FOTO: FRODE HANSEN

lig supermat rikt på fiber, protein, sunne fettsyrer, samt en rekke vitaminer og mineraler, og som bidrar til god fordøyelse og langvarig metthetsfølelse.

Et godt tips er å kjøre havregryn i en blender eller bruke stavmikser for å lage havremel. Dette melet kan du bruke som en grovere og mer næringsrik erstatning for deler av det fine hvetemelet i bakst, og når du lager vafler og pannekaker.

4. Egg

Egget omtales gjerne som «naturens egen vitaminpille» og det med god grunn. Her får du protein av høy kvalitet og alle de livsnødvendige stoffene kroppen trenger, unntatt vitamin C.

Egg kan både kokes og stekes. Ulike eggeretter metter godt og passer fint som både frokost, lunsj eller middag. Kokt egg er også et smart mellommåltid som er enkelt å ta med seg på farten.

5. Belgfrukter

Erter, bønner og linser er en fin ingrediens til både salater, gryteretter, supper og som gjerne kan erstatte kjøttmengden i mange ulike måltider. Her får du deg både protein, fiber og flere vitaminer og mineraler som metter godt med relativt lavt kaloriinnhold.

I tillegg er dette en billig basisingrediens med lang holdbarhet som tåler å stå en periode i kjøkkenskapet.

6. Frosne bær

Frosne bær gir deg muligheten til å ta akkurat det du trenger og spare resten – uten matsvinn. Når søtsuget melder seg, er bær et perfekt alternativ for å gi deg et



lite «dessert-øyeblikk». Lag for eksempel smoothies eller sorbet.

Bær passer også ypperlig som topping til grøt, yoghurt og salater.



7. Løk

Gul løk, rødløk, hvitløk, purreløk og andre typer løk er kjempesunt og bidrar til å gi mer smak til måltidene. Den setter preg på retten avhengig av hvilken type du veger og hvordan du tilbereder den.

Løk har et høyt innhold av fiber, inneholder også flere typer antioksidanter, blant annet ulike typer svovelforbindelser. En annen stor fordel er at løk stort sett er billig!

Har du prøvd å steke løk selv og servere som tilbehør til pølser? En veldig enkel, og rimelig, måte å gjøre pølsefesten sunnere. Og det smaker bedre enn ferdigkjøpt sprøstekt løk.

8. Krydderurter

Å velge krydder og friske urter fremfor salt, fete dressinger og tunge sauser er en enkel og smart måte å gjøre maten både sunnere og mer smakfull på. Mange krydderplanter er dessuten fulle av antioksidanter, vitaminer og mineraler som støtter immunforsvaret og bidrar til god helse.

I tillegg gir de friske urtene måltidee dine et løft rent visuelt. Når maten ser innbydende ut, øker også lysten til å spise mer av det sunne og mindre av det vi helst bør begrense.

Friske urter passer perfekt som topping på salater, i supper, gryter og fiskeretter. Prøv dem også som smakstilsetning på brødsalten eller knekkebrødet, eller rør dem inn i hjemmelagde dressinger med for eksempel kesam og sitron for en frisk og sunn vri.



STEKT LØK: Lag din egen topping til pølsene. FOTO:ISTOCKPHOTO



FULLE AV SMAK: Å ha godt med ferske krydderurter tilgjengelig er smart. FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK

«Fysisk aktivitet gir meg glede og energi»

Tekst ELISABETH STIGUM

Trener og instruktør Mathea Stablum avslører sine favorittmåltider og deler sine beste tips for en sunn og aktiv hverdag.

– Fysisk aktivitet gir opplevelser, mestring, glede, energi og overskudd til å håndtere små utfordringer i hverdagen bedre. Det vil jeg gjerne at flest mulig skal få oppleve, sier Mathea Stablum (24) fra Oslo.

Hun jobber som trener i Kickstart og instruktør hos Sats, og brenner for at andre skal få mest mulig ut av hverdagen og være fornøyde med livet de lever. Stablum mener fysisk aktivitet spiller en nøkkelrolle i dette.

– Eventyrene og mine beste øyeblikk i li-

vet skjer oftest på en fjelltopp eller i marka, sier hun.

Men selv om hun er svært aktiv og har drevet med en rekke ulike idretter, måler hun form hverken i makspuls eller slukte mil:

– For meg er det å være i god form å kunne gjøre det jeg ønsker uten å være begrenset. Å ikke måtte si nei, fordi jeg ikke klarer det.

– **Hva finner vi alltid i kjøleskapet ditt?**

– Proteinrike meieriprodukter, egg, frukt og grønnsaker.

– **Hva spiser du helst til frokost?**

– Havregrøt med masse kanel og karamell, kokt med egg, toppet med cottage cheese, peanøttsmør og bær er det beste jeg kan få. Frokostene mine må smake som dessert, haha!

– **Beste kjappe og sunne middag?**

– Det må bli tacosalat med blant annet

søtpotet, kikerter eller bønner og guacamole. Det smaker alltid godt, består bare av grønnsaker og belgvekster som gjør at det også føles bra, og jeg kan spise en stoor porsjon. Jeg er glad i mat jeg kan spise mye av.

– **Hva liker du best å trene?**

– Så lenge jeg får trent og er i aktivitet, er jeg fornøyd. Jeg er veldig altetende når det kommer til trening. Men en skikkelig Crossfit-økt, eller en lang ski- eller løpetur i flott natur, gir meg en ekstra boost.

– **Har du noen gode tips for å komme over «dørstokkmila»?**

– Det viktigste jeg tror man gjør er å planlegge dagene. Da tilpasses treningen til hverdagslogistikken, og vi får færre hindringer for å gjennomføre. Gå i treningstøyet eller ha klar en bag med treningstøy, så er du når som helst fit for fight! Ved å planlegge lager man også en treningsavtale



BEVISST: – Ved å ta sunne valg, så føler jeg meg bedre og har det bedre med meg selv, sier Mathea Stablum. FOTO: SYLVAIN CAVATZ / PRIVAT

med seg selv, som kan oppleves vanskeligere å bryte.

– **Har tidspunkt noe å si, tenker du?**

– Få treningen unna som det første for dagen. Da slipper du å få valget om du faktisk skal gjennomføre treningsøkta eller ikke på ettermiddagen. Utsetter du økta, er det lett å finne argumenter for hvorfor man ikke skal gjennomføre den. Gjør det og bli ferdig med det. Da setter du standarden, og det er lettere å ta gode valg gjennom dagen.

– **Og hvis man bare ikke har tid til å trene?**

– Et tips jeg selv praktiserer ofte for å øke aktivitetsnivået, er å bruke beina. Ofte setter vi oss i bilen eller på bussen av ren vane. Men prøv heller å tenke: Kan du gå dit du skal? Kan du gå av bussen et par stopp tidligere, for å gå litt lenger? Tar det like lang tid fra A-B med bil eller kollektiv som med beina, er valget enkelt. Og ta trappene.

– **Når legger du deg om kvelden og når starter dagen?**

– Legger meg halv ti, og står opp halv mellom halv 6 og halv 7.

– **Hva motiverer deg til å ta sunne valg?**

– For min del er de sunne valgene så godt implementert som vaner at jeg ikke må belage meg på motivasjonen, selv om jeg også kjenner på at den går i bølger, men den grunnleggende motivasjonen er selvfølelsen og humøret! Ved å ta sunne valg, så føler jeg meg bedre og har det bedre med meg selv. Da har jeg overskudd og energi til å være en god kjæreste, venninne, og kollega.

– **Hva er din «kosemat»?**

– Hvis jeg virkelig skal kose meg, da baker jeg noe skikkelig godt. Aller helst tjukke, myke cookies eller god gjærbakst

– **Har du et godt triks for å dempe søtsug?**

– Det trikset som har funket best for meg når søtsuget melder seg, er å tenke på hvem jeg vil assosiere meg med. Vil jeg være en person som ikke kan ha godteri i



KONKURRANSE: – Å delta i et løp er en god måte å trå utenfor komfortsonen og oppleve mestring. FOTO: PRIVAT

skapet uten å spise det? Vil jeg være en person som har følelsen av kontroll, og ikke behøver det godteriet som står fremme? Ved å tenke på dette, når søtsuget melder seg, får jeg faktisk mindre lyst på søtsaker som står fremme, fordi jeg vil være en person som ikke trenger det. Dette har endret tankesettet mitt, og gjort at jeg nå faktisk kan ha godteri hjemme, uten å spise alt

med en gang. Ellers er det å pusse tenna en «quick fix» for å dempe søtsuget!

– **Er det noe du aldri spiser?**

– Spiser egentlig alt jeg blir servert, men drikker aldri brus med sukker og spiser aldri et måltid uten protein og farger

– **Hva er ditt beste råd for å ha det bra med seg selv?**

– I januar i fjor lagde jeg en kjøreliste for året, med mål om å lage et skikkelig bra år, der jeg har det så bra som mulig. Høyt oppe på den lista står blant annet to råd jeg har veldig troa på:

● Tørre å gå utenfor komfortsonen, gjennom både trening, men også andre ting som utfordrer deg. Selv om det er ubehagelig, så er det utenfor komfortsonen at man vokser som menneske. Derfor tror jeg at det å våge å bevege seg utenfor den komfortsonen, også gjør at man har det bedre med seg selv.

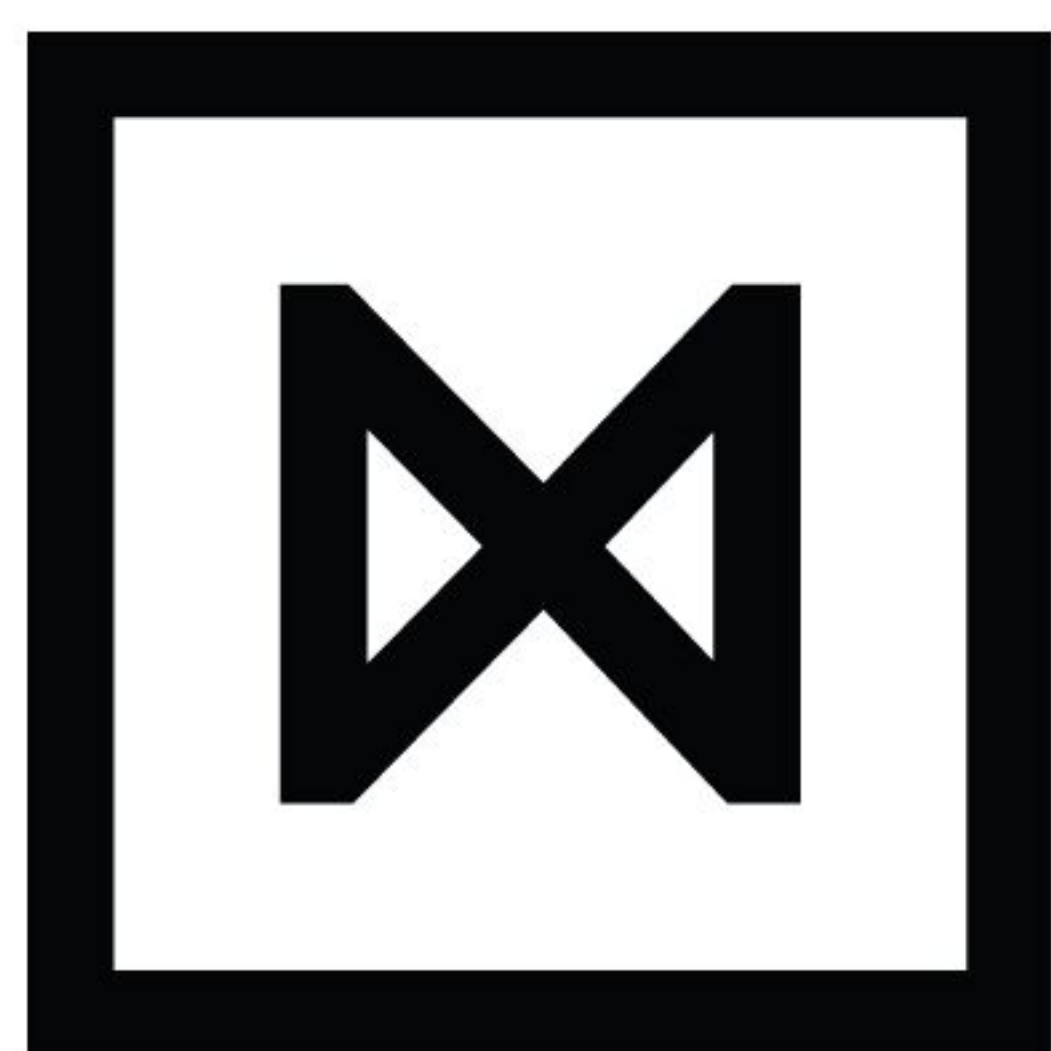
● Si ja, skape og gripe muligheter som kommer tror jeg er veldig viktig for å ha det bra med seg selv.

«Få treningen unna som det første for dagen. Da slipper du å få valget om du faktisk skal gjennomføre treningsøkta eller ikke på ettermiddagen.»



PÅ FARTEN: *Ferier tilbringes gjerne i den norske fjellheimen.*
ALLE FOTO: PRIVAT

Norges største moteside.



MINMOTE

MinMote guider deg til å gjøre gode, smarte, morsomme og bærekraftige valg innenfor mote, skjønnhet, livsstil og interiør. Hold deg oppdatert med MinMote og bli inspirert til å finne din personlige stil.

minmote.no



Miriam gikk ned 15 kilo – så kom kiloene tilbake ...

Tekst ELISABETH STIGUM
Foto GABRIEL AAS SKÅLEVIK

Hun stirret på speilbildet og så bare den tyngste versjonen av seg selv. Her deler Miriam Haueng (43) grunnen til hvorfor slanking ofte kan gå galt.

Flere år etter å ha deltatt i Vektklubb-prosjektet «10 uker med Vektklubb», hvor hun gikk ned 15 kilo, innrømmer Miriam Haueng at kiloene har kommet tilbake.

– Det har dessverre ikke gått som ønsket etter at jeg var med på «10 uker med Vektklubb». Kiloene raste på igjen, nesten alle, forteller Haueng til Vektklubb.

43-åringen fra Mo i Rana angrer på at hun ikke begynte med styrketrening da hun startet livsstilsendringen, og tror det kunne gjort det lettere å holde vekten nede.

Haueng beskriver hvordan gamle vaner er vonde å vende, og at problemet hovedsa-

kelig lå i motivasjonen og at hun selv ikke så resultatene i speilet.

– Jeg tror også grunnen til at jeg ikke lyktes var at jeg var så «manisk» opptatt av å



VEKTKLUBB-EKSPERT
Silje Bjørnstad,
kostholds- og
treningsveileder

skulle gå ned de siste fem kiloene.

De satt som støpt på kroppen, beskriver hun. Uansett hvor nøye hun var med kosten, så rikket ikke vekten seg videre nedover.

– Jeg fikk skikkelig hungersnød. Gikk sulten hele tiden og tenkte nesten ikke på noe annet enn neste måltid.

I ren frustrasjon ga hun mer eller mindre opp det hun hadde klart å oppnå. Selv om hun fortsatte å gå turer hver dag, mistet hun fokus på kostholdet.

– Dermed gikk jeg opp 10 kilo i stedet for å bevare den vekten jeg lå på.

Kroppen motarbeider

Mange opplever at vekten står stille i perioder under en slankekur. Dette er helt normalt, forsikrer Silje Bjørnstad, kostholds- og treningseksperter i Vektklubb.

Bjørnstad forklarer at kroppen trenger tid til å tilpasse seg et nytt vektnivå, og at den ofte vil motarbeide videre vekttap.

– Fra et biologisk perspektiv handler dette om overlevelse; kroppen ønsker å sikre nok energi for å være forberedt på utfordringer, sier hun.



«Jeg har følt at jeg er en stor skuffelse for alle dere som sto på, og hjalp meg og heiet på meg.»

I slike perioder anbefaler eksperten tålmodighet og advarer mot å kutte for mye i kaloriene.

– Det kan faktisk være mer gunstig å øke matinntaket noe, slik at kroppen forstår at den får jevn tilgang på energi og ikke trenger å være i sparemodus, forklarer Bjørnstad.

Bjørnstad anbefaler å skifte fokus fra vektallet til andre mål på fremgang.

– En god strategi kan være å fokusere på kroppssammensetning, styrkeutvikling hvis man trener styrke, eller energinivå, sier hun.

Hun påpeker også at de siste kiloene ofte er de vanskeligste å miste, og at det kan være verdt å vurdere om de virkelig er nødvendige.

Fikk vrangsyn

Og det er akkurat det Miriam har konkludert med:

– De siste kiloene er kanskje ikke så viktig likevel, sier hun nå.

– Når jeg ser tilbake på bildene fra da jeg hadde gått ned 15 kilo, så burde jeg være fornøyd da.

Men den gang så Miriam den tyngste



STYLET: Her er Miriam sminket av Sara Schultz og stylet av Anne Cecilie Olavesen.

versjonen av seg selv i speilet, og klarte ikke innse at hun hadde gått ned mye i vekt allerede, selv om klærne fortalte en annen historie.

– Jeg følte ikke at det syntes på kroppen og fikk litt vrangsyn på meg selv, sier hun.

Hun ville så gjerne få det til, siden hun hadde vært åpen underveis i livsstilendringen.

– Jeg har følt at jeg er en stor skuffelse for alle dere som sto på, og hjalp meg og heiet på meg, forteller hun til Vektklubb.

Bjørnstad forsikrer om at Miriam slett ikke har skuffet noen, hennes innsikt kan tvert imot være nyttig lærdom på veien videre.

Lett å bli utålmodig

Haueng håper hennes erfaringer kan hjelpe andre som sliter med vektnedgang og motivasjon. Hun understreker at endringer tar tid og at det er viktig å være tålmodig i prosessen.

– Jeg vet jo av erfaring at det tar en stund før det synes på kroppen, dessverre. Vi er nok mange som blir utålmodige etter all den innsatsen vi føler at vi legger i det å endre livsstil.

Det går med mye tid og fokus på mat, trening og ikke minst den mentale biten, sier hun.

– Og jeg skulle jo så gjerne ha ønsket at det ga synlige resultater fra dag én, og ikke minst etter én uke, men sånn fungerer det dessverre ikke.

At kroppen ikke umiddelbart responderer på regnestykket «kalorier inn minus kalorier ut», kan tære på motivasjonen.

– Man kan kjenne på frustrasjon, oppgitthet og ikke helt skjønne hvorfor det ikke synes. Verken på vekten eller kroppen.

Bruker dorull-triks

Nå har Haueng satt seg nye mål og deler en kreativ metode hun bruker for å visualisere fremgangen:

– Jeg river av ett ark fra en dorull og legger det i en boks for hver dag jeg har gjort en god innsats.

Om hun fjerner ett ark eller 10-20 ark av dorullen så synes det ikke, forklarer hun, men arkene er like fullt borte fra rullen.

– Sånn er det med kroppen også, den innsatsen du gjør den dagen og den uken vil ikke synes for det blotte øye, men gjør en forskjell for kroppen.

For Miriam har det vært viktig å jobbe mye med den mentale biten gjennom livss-



MÅLBART: Et ark for hver dag med god innsats. FOTO: PRIVAT

tilsprosessen. Hun er selv klar over at hun er sin egen strengeste kritiker.

– Når jeg blir frustrert over at det ikke synes på meg eller ikke merker noe på klærne, så kan jeg liksom bare assosiere det med dorullen, og at det tar tid før det synes at både ark og kilo forsvinner.

– Jeg ble i alle fall mer motivert av å komme på den ideen.

Fokuser på helheten

– Miriams dorull-metafor er et utmerket eksempel på hvordan man kan visualisere små endringer over tid som kan utgjøre stor forskjell, sier Bjørnstad.

Miriam gjør mye riktig ved å jobbe med den indre motivasjonen, mener eksperten og understreker viktigheten av å se på den totale fremgangen, ikke bare vektallet.

– Å rette fokuset mot hvordan du føler deg både fysisk og mentalt, fremfor å utelukkende vurdere fremgang basert på ytre mål som vektall, kan gi en mer bærekraftig og motiverende tilnærming over tid, sier Bjørnstad.





ERNÆRINGSFYSIOLOGENS RÅD: Slik lager du en SUNN MATPLAN

Tekst ELISABETH STIGUM

Mange tror de må spise lite for å gå ned i vekt, men det er ikke nødvendigvis riktig. Anette Skarpaas Ramm, klinisk ernæringsfysiolog, avslører hemmeligheten bak en sunn matplan.

Noen liker forutsigbarheten en matplan kan gi. Da vet du hva du skal spise uten at du trenger å vurdere ulike valgmuligheter til hvert måltid. Men hva er viktig hvis du ønsker å lage en god matplan for å spise sunnere?

– Begynn i riktig ende og fyll på med overraskende store porsjoner av gode matvarer og råvarer, sier klinisk ernærings-

fysiolog og kostholdsekspert i Vektklubb, Anette Skarpaas Ramm.

Mange tenker at de må spise lite for å gå ned i vekt, men det er ikke nødvendigvis riktig.

– Jeg merker det med alle jeg jobber med, at de forteller at de kan spise mye mat når de velger riktig mat.

Ramm tipser om å sette sammen måltidene med god proteinkilde, en sunn fettkilde og gjerne en sunn karbohydratkilde, så man blir mett på mindre kalorier.

– Det er få som hører på rådet om å fylle halve tallerkenen med frukt og grønt, men gjør man det blir de fleste overrasket over hvor mette de blir.

Problemet med mye energitett mat, som for eksempel ferdigmat som pizza, pølser, kaker, snacks og godteri, er at man lett kan spise mer enn man trenger.

– Med energitett mat kommer gjerne ikke metthetssignalene før etter man har spist for mye.

Spiser du sunnere og mindre energitett mat, som mye frukt og grønnsaker, kan du spise like stort volum, men bli mett på færre kalorier.

– Det skal litt til å overspise på en salat eller wok med kylling, sier Ramm.

Og for å gå ned i vekt må man spise litt færre kalorier enn før, for at vekten over tid skal bevege seg nedover.

Billigere med plantebasert

Da er det ingen fordel å gå rundt sulten. Så å finne sunn mat som holder deg mett og fornøyd, men samtidig bidrar til energiunderskudd er smart. Ramm trekker derfor frem noen matvarer vi bør spise mer av:

– Bruk mer erter, bønner og linser som

GODE RÅD: Klinisk ernæringsfysiolog
og kostholdsekspert i Vektklubb, Anette
Skarpaas Ramm. FOTO: JULIE HOLMBERG



gir god metthet, fiber og sunne plantestoffer.

Dessuten er det en billig proteinkilde sammenlignet med kjøtt. Belgvekster er bra for både helsen, lommeboken og miljøet.

Å redusere kostnadene er ikke så dumt i disse dyrtider. Et annet godt tips fra Ramm er å bruke opp restene:

- Selv et lite stykke fisk eller kylling fra gårsdagens middag kan bli en ypperlig proteinkilde du kan ha i en lunsjsalat.

Poteter og ovnsbakte grønnsaker er også flott å ha i en salat, tipser hun.

Bønner og kikerter kan også brukes til å ha i supper, gryter og salater. Det gir mer volum, så maten rekker til flere porsjoner.

Planlegg middagen

Noen liker detaljerte matplaner, mens andre har sine faste frokostrutiner og matpakker.

- Jeg tror ikke frokost og lunsj er den største utfordringen for folk.

Derfor er det et annet måltid som er lurt å planlegge for:

- Mange har mest å hente på å lage en god plan med middager for uken, for det er ofte det største måltidet og der man spiser seg for mettet.

Og det er her sammensetningen av måltidet blir viktig, og sørge for å spise nok grønnsaker.

- En god plan for kvelden er heller ikke dumt, det er ofte her «snackingen» kommer inn.

Er du en av dem som ofte smoker i skapene på kvelden kan det derfor være fornuftig å spise kveldsmat for å komme snackingen i forkant.

- Det er alltid bedre å spise sunn og næringsrik mat fremfor snacks, sier Ramm.

«Bruk den måltidsrytmen som gjør at du spiser best mulig. Om det er to eller seks måltider om dagen spiller liten rolle.»



LIKE MANGE KALORIER PÅ HVERT FAT: 250 kcal. Sjokolade er energitett, noe som betyr at selv en liten mengde gir mye kalorier. Her er det to remser melkesjokolade, som utgjør 50 gram. FOTO: ANETTE SKARPAAS RAMM

Mye mer megde

Og det er ganske mye vanlig mat man kan få til samme kalorimengde som to remser fra melkesjokoladeplaten som er cirka 250 kcal. For eksempel:

- 2 knekkebrød, 2 skiver gulost toppet med paprika og 1 glass appelsinjuice

- 1 brødskive, ½ avokado og 1 stk kokt egg

Hvis du prøver å få bukt med kveldssnackingen kan Ramm tipse om en god øvelse:

- Tenk på hva du kan få istedenfor. Hvis du pleier å spise 100 gram sjokolade hver kveld kan du få veldig mye sunn mat for samme kalorimengde!

100 gram melkesjokolade gir omtrent 550 kcal. Det er omtrent det samme som en middagsporsjon.

Finn balansen

Å legge om til et sunnere kosthold betyr ikke at man aldri mer skal spise sjokolade eller potetgull igjen. Ramm vender tilbake til sitt første bud:

- Man opplever ofte å få mindre behov for energitett kosemat når man starter i riktig ende og fyller på med sunn mat først. Deretter råder hun til å velge lite og

eksklusivt.

- Finn ut hvilken kosemat du vil beholde i kostholdet ditt, og hva du kan ta bort.

Kanskje er det snackingen i hverdagen man ønsker å minimere.

- Kanskje kan det bli lettere å takke nei i hverdagen hvis du vet at du virkelig kan glede deg til og nyte noen utvalgte godbiter i helgen.

Hun minner også om at alle har forskjellig utgangspunkt. Hvis du er en person som har spist mye snacks før så har du mye å hente på å redusere mengder og hyppighet, men hvis du i utgangspunktet spiser lite av slik mat er det ikke sikkert du trenger å gjøre noen justeringer.

To eller seks måltider?

Mange lurer på hvor mange måltider man bør spise hver dag, og til det svarer ernæringsfysiologen:

- Bruk den måltidsrytmen som gjør at du spiser best mulig. Om det er to eller seks måltider om dagen spiller liten rolle.

Noen trives med flere og små måltider, andre trives med færre og større måltider.

- Det er hva du spiser som har betydning, sier Ramm, og minner samtidig om:

- Det er lettere å få til å spise sunn og smart mat, og ligge i forkant av behovet for



METTER MER ENN SNACKS: Grovbrød med avokado og egg har både sunt fett, protein av god kvalitet og er fiberrikt. FOTO: SHUTTERSTOCK/NTB

snacks og småpising, dersom du vet hvor mange måltider og når du skal spise.

En viss plan er derfor lurt å ha.

Justere kursen underveis

Et siste råd til deg som vil lage din egen matplan eller følge Vektklubbs menyforslag:

- Ikke legg lista for høyt. Aksepter at alle dager er ulike.

Det er ingen krise om man ikke følger planen sin til punkt og prikke.

- Vær fornøyd med det du får til. Ikke

gi opp og få dårlig mestringsfølelse, men vær litt nysgjerrig på å finne ut hvorfor du ikke klarte å følge planen? Utforsk og gjør justeringer, råder Ramm.

Og blir det noen utskeielser eller usunn mat på farten, er det ingen krise av den grunn.

- Finn tilbake til det sunne sporet så fort som mulig.



SUNT: Hva med frosne druer som et sunt snacksalternativ?

FOTO: SHUTTERSTOCK/NTB

En ukes måltidsplan >>>



FOTO: FREEPICK.COM

Vektklubbbs matplan for en hel uke

Gå ned i vekt med sunn, enkel og vanlig mat. Her får du menyforslag for en hel uke - alle måltider!

Lurer du på hva du kan spise og samtidig gå ned i vekt? Trenger du inspirasjon til sunne middagsoppskrifter?

I denne matplanen får du forslag til enkel, rimelig, sunn og smakfull mat til alle ukens måltider. Basert på oppskrifter som ikke er for avanserte og som du kan lage uten nevneverdig spesielle ingredienser.

Her er noen flere fordeler:

Sunn: Vektklubbmenyen har fokus på å være råvarebasert, samt å inkludere frukt, bær eller grønnsaker i hvert måltid. Vi etterstreber også å ha nok fiber og fullkorn, magre meieriprodukter og nøtter hver dag, samt fiskemiddager gjennom uken.

Rimelig: Vi forsøker også å holde kostnadene nede ved å bruke næringsrike og rimelige matvarer, som potet, havregryn, egg, tomat og brød. Vi forsøker også å gjenbruke ingrediensene i flere måltider. For eksempel spinat i både smoothie og pannekaker, samt å bruke opp grønnsaksrester i andre måltider.

Enkelt å bytte: Dersom det er ingredienser, matvarer eller matretter du ikke tåler eller ønsker å spise, så kan du bytte det ut med noe du foretrekker. Om du har allergier er du antagelig godt kjent med hvordan du kan bytte ut allergenene.

Passer for flere: Om du vil gjøre middagsrettene mer familievennlig og skalere opp oppskriften, kan du finne middagsoppskriftene i Vektklubb-appen eller på nettsiden og øke porsjonene - og loggføre rett i dagboken (for medlemmer).

Denne ukemenyen er ment som et forslag, og man trenger ikke følge planene slavisk. Er det en type frokost du liker er det ingenting i veien for å gjenta den flere dager eller hele uken.

Fire måltider om dagen

I denne menyen foreslår vi fire måltider, men du vet best hva som er riktig måltidsrytme for deg som passer inn i din hverdag.

Kveldsmat kan også gjøres om til et lite mellommåltid. Spiser du middag sent, kan det være smart å ha et lite måltid mellom lunsj og middag. Pleier du å spise middag tidlig, for eksempel klokken fire, så har du kanskje lyst på kveldsmat.

Menyen ligger på rundt 1300-1600 kcal om dagen. Juster mengden slik at det blir rett for deg, men husk at det er naturlig med at noen dager spiser man litt mer og andre litt mindre. Det er totalen over tid som teller.

Mandag (ca 1300 kcal)

Frokost (ca. 230 kcal):

40 g havregryn
1-2 dl kokende vann
½ eple
8 stk mandler
1 ss cottage cheese

Lunsj (ca. 460 kcal):

2 skiver grovbrød
½ stk avokado
1 stk kokt egg
1 glass melk
1 stk gulrot

Middag (ca. 460 kcal):

1 porsjon ørret med ovnsbakte
grønnsaker og poteter

Kveldsmat (ca. 150 kcal):

1,5 dl yoghurt naturell
½ eple
1 ss havregryn



GOD START: Grøt med eple og mandler til frokost. FOTO: ISTOCKPHOTO



Ørret med ovns- bakte grønnsaker

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 30 minutter
250 g ørret 201 kcal
1 stk squash 29 kcal
1 stk sitron 7 kcal
4 stk potet 183 kcal
2 ts smør 35 kcal

Slik gjør du

- 1 Kok poteter i en kjele.
- 2 Ha squash eller asparges i en ildfast form med litt olje.
- 3 Legg fisken oppå grønnsakene. Krydre med salt og pepper.
- 4 Del sitron i båter og skvis over fisk og grønnsaker. Ha båtene i formen og sett i varm ovn på 200 grader i cirka 12 minutter.
- 5 Server med en klatt rømme/creme fraiche eller litt smør på potetene.

METTENDE: Middag med ovnsbakt ørret, grønnsaker og kokte poteter. FOTO: ISTOCKPHOTO

Tirsdag (ca 1435 kcal)

Frokost (ca. 250 kcal):
1 porsjon grønn smoothie

Lunsj (ca. 485 kcal):
2 skiver grovbrød
2 ts pesto
½ stk mozzarella
6 stk cherrytomat

Middag (ca. 550 kcal):
1 porsjon kylling med søtpotet

Kveldsmat (ca. 150 kcal):
1 porsjon grønnsaker og hummusdipp



Kylling med ovnsbakt søtpotet

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 30 minutter
200 g kyllingfilet, bryst 95 kcal
200 g søtpotet, kokt m/skall 82 kcal
0.5 ss soyaolje eller annen matolje 30 kcal
Kvernet, sort pepper 0 kcal
Grovt salt 0 kcal
150 g ferdig lett bearnaisesaus m/lettmelk 53 kcal
0.5 stk eple 14 kcal
10 g chili, frisk 1 kcal
5 g estragon, fersk 0 kcal
200 g brokkoli 29 kcal

Slik gjør du

❶ Skrell søtpotetene og del i båter på langs. Legg dem på et bakepapirkledd stekebrett. Drypp over litt olje og kvernet pepper. Stek i ovn i ca. 15 minutter til de er møre. Dryss over litt grovt salt før servering.

❷ Krydre kyllingfiletene, stek dem ca. 4 minutter på hver side og la dem hvile like lenge.

❸ Ha béarnaisesauspulver og lettmelk i en kjele og kok opp. Tilsett eple, chili og estragon. Smak til med salt og pepper. I originaloppskriften lages bearnaisesausen med creme fraiche. Vi har gjort en magrere vri med lettmelk for tilpasse kalorimengden.

❹ Server kyllingfiletene med saus, søtpoteter og lettkokt brokkoli. FOTO:HELGEEK

Grønn smoothie

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 5 minutter
1 stk avokado 108 kcal
1 stk sitron 7 kcal
10 stk druer, frosne 21 kcal
0.5 stk banan, frossen 25 kcal
1 håndfull spinat 1 kcal
4 dl eplejuice 84 kcal

Slik gjør du

❶ Skrap ut fruktkjøttet på avokadoen med en skje i en blender. Ha i frosne druer og banan eller annen frukt om du heller har det.

❷ Skvis over sitronsaft.

❸ Fjern eventuelt de harde stilkene på fersk spinat. Ha alt i en blender og miks til ønsket konsistens. Tilsett mer væske ved behov. Nytes straks.

FOTO:SHUTTERSTOCK,NTB



Onsdag (ca 1360 kcal)



Frokost (ca. 320 kcal):
1 porsjon grøt med banan

Lunsj (ca. 420 kcal):
2 skiver govbrød
2 skiver ost
2 skiver skinke
1 glass melk/juice
150 gram frukt og grønt

Middag (ca. 420 kcal):
1 porsjon vegetarbolognese

Kveldsmat (ca. 200 kcal):
1 porsjon Oliven og feta-snacks

Vegetarbolognese

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 30 minutter
120 g spaghetti, ukokt 211 kcal
1 liten stk løk, gul 14 kcal
1 fedd hvitløk 2 kcal
140 g gulrot 25 kcal
70 g sellerirot 9 kcal
1 dl grønnsaksbuljong 3 kcal
2 ss tomatpuré 13 kcal
1 boks tomat, hakkede, hermetisk 36 kcal
1 ts oregano 0 kcal
1 ts sukker 9 kcal
1 boks røde linser, hermetisk 98 kcal

Slik gjør du

- 1 Skrell og finhakk løk og hvitløk. Skrell og skjær gulrøtter og selleri i terninger.
- 2 Varm opp olje i en stor kjele. Stek løk, hvitløk, gulrot og selleri under omrøring til alt er mykt og lett brunet. Ha deretter i tomatpuré og la den putre i noen flere minutter til tomatpureen er klar.
- 3 Tilsett deretter utblandet grønnsaksbuljong, hakkede tomater, timian, oregano og litt sukker. Kok opp og la småkoke i ca 30 min.
- 4 Skyll linsene i kaldt vann og ha oppi sausen de siste 5-10 minuttene. Smak til med salt og pepper.
- 5 Kok spaghetti i følge anvisningen på pakken.
- 6 Server vegetarbolognese sammen med nykokt spaghetti og gjerne litt revet ost. FOTO: SHUTTERSTOCK, NTB



Torsdag (ca 1315 kcal)

Frokost (ca. 415 kcal):

2 skiver grovbrød
2 ss peanøttsmør
½ stk banan

Lunsj (ca. 400 kcal):

1 porsjon omelett med grønnsaker
1 skive grovt brød
1 stk eple

Middag (ca. 350 kcal):

1 porsjon lettvinnt fiskeburger

Kveldsmat (ca. 150 kcal):

1 porsjon grønnsaker og hummusdipp



Lettvint fiskeburger

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 20 minutter
2 stk grov fiskeburger, 80% fisk 134 kcal
2 stk fiberrikt hamburgerbrød 157 kcal
2 stk salatblad 1 kcal
0.25 stk avokado 27 kcal
2 ss rømmedressing 29 kcal

Slik gjør du

- 1 Stek fiskeburgerne i varm panne, cirka 2 min på hver side.
- 2 Varm burgerbrød om du ønsker det.
- 3 Ha på salatblad, fiskeburger, litt avokado og ønsket dressing. Nytes best varm.





TRADISJON (NESTEN): Burrito bowl til middag på fredag!
FOTO: GETTY IMAGES

Frokost (ca. 350 kcal):
1 porsjon bircher müsli

Lunsj (ca. 310 kcal):
1 stk grovt hamburgerbrød
2 ss hummus
1 stk tomat
4 skiver agurk
1 glass juice

Middag (ca. 540 kcal):
1 porsjon burrito bowl med kylling og pico de gallo

Snacks (ca. 240 kcal):
50 gram popcorn

Burritobowl med kylling og pico de gallo

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 30 minutter
1 stk kyllingfilet, bryst 71 kcal
1 ts tacokrydder 3 kcal
1 pose jasminris boil-in-bag, tørr 218 kcal
1 liten boks mais 76 kcal
1 boks kidneybønner 94 kcal
2 stk vårløk 4 kcal
2 ss lettrømme 10 % 17 kcal
2 ss tevet ost, blanding 19 kcal
2 stk tomat 10 kcal
0.5 stk rødløk 5 kcal
1 stk paprika, grønn, liten 7 kcal
1 fedd hvitløk 2 kcal
0.5 bunt koriander, frisk 5 kcal
1 stk lime 12 kcal

Slik gjør du

1 Kok ris etter anvisning på pakken og la det kjøle seg litt ned.

- 2 Kutt kyllingen opp i biter og ha i en bolle. Ha over litt olje, tacokrydder og gjerne en skvis lime. La stå å marinere litt.
- 3 Finhakk tomat, jalapeño/paprika, rødløk, hvitløk og koriander og ha alt i en skål. Press over saften av lime og smak til med litt salt og pepper.
Tips! Lag gjerne pico de gallo et par timer før servering, og sett den kaldt. Får den stå litt kommer smakene enda bedre frem.
- 4 Skyll bønner i kaldt vann og la renne av.
- 5 Kutt opp vårløk. Bland med ris.
- 6 Stek kyllingen i en varm panne så den får stekeskorpe. Skru så ned varmen og la den ettersteke til kyllingen er gjennomstekt.
- 7 Legg ris med vårløk i bunnen av en skål og ha i mais, bønner, kylling, pico de gallo, en klatt rømme, litt revet ost og nachochips.

Lørdag (ca 1550 kcal)

Frokost (ca. 350 kcal):

1 porsjon bircher müsli

Lunsj (ca. 280 kcal):

1 porsjon tunfiskrøre

2 skiver grovbrød (eller et rundstykke)

Middag (ca. 620 kcal):

1 porsjon hvit pizza med feta og oliven

1 porsjon pico de gallo

Snacks (ca. 300 kcal):

80 gram lørdagsgodt

Hvit pizza med feta og oliven

Dette trenger du

Til 4 porsjoner - Tid: 90 minutter

Pizzabunn:

3 dl lunkent vann 0 kcal

0.5 pakke gjær 6 kcal

7 dl pizzamel tipo 00 337 kcal

1 ts salt 0 kcal

1 ts sukker 4 kcal

1 ss olivenolje 30 kcal

Hvit pizzasaus:

0.5 beger crème fraiche 120 kcal

1 fedd hvitløk 1 kcal

1 ts sitronsaft, flaske 0 kcal

Pizzatopping:

1 stk mozzarella 105 kcal

1 stk rødløk 5 kcal

12 stk oliven, svarte, utkjernede 16 kcal

3 stk sjampinjong 3 kcal

6 stk cherrytomat 5 kcal

2 stk vårløk 2 kcal

50 g fetaost fett 20 % 33 kcal

Slik gjør du

❶ Løs opp gjær i lunket vann i en bakebolle. Spe på med mel, salt, sukker og olivenolje. Elt deigen for hånd eller bruk en kjøkkenmaskin med eltekrok.

❷ Elt til deigen er smidig og elastisk, ca. 10-15 minutter. Dekk til deigen i en bakebolle og la heve til dobbelt størrelse, ca. 1,5 time.

❸ Bland sammen creme fraiche, hvitløk og sitronsaft. Dekk til og la den stå og godgjøre seg i kjøleskapet mens deigen hever.

❹ Ha deigen ut på et melet bakebord og del inn i to emner. Rull til to boller og dekk til med et fuktig klede eller plastfolie. Sett på et lunt sted og la hvile ytterligere 30 minutter.

Vil du gjøre det lettere og kjappere bruker du er ferdig pizzadeig.

❺ Smør utover creme fraiche-blandingen på pizzaene.

❻ Del mozzarellaen i tynne skiver og ha utover.

❼ Kutt opp de øvrige grønnsakene i biter og strø utover.

❽ Smuldre fetaosten over.

❾ Forvarm stekeovnen til 250 °C over- og undervarme. Stek midt i ovnen i ca. 15 minutter eller til pizzaen er sprø og gyllen.



Søndag (ca 1410 kcal)

Frokost (ca. 330 kcal):

1 stk stekt egg
8 stk cherrytomater
1 skive grovbrød
1 glass melk/juice

Lunsj (ca. 370 kcal):

1 porsjon bananpannekaker med spinat
1 neve bær eller syltetøy

Middag (ca. 470 kcal):

150 gram biff
1 porsjon ovnsbakte grønnsaker med
rødbete

Dessert (ca. 240 kcal):

1 porsjon hjemmelaget mangois
1 neve cashewnøtter



Bananpannekaker med spinat

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 30 minutter

2 stk banan 101 kcal
2 stk egg 78 kcal
1 dl lettmeik 21 kcal
2 dl havregryn lettkokte/store 126 kcal
1 liten pose spinat 0 kcal
1 ts bakepulver 4 kcal
1 ts kardemomme, malt 4 kcal
1 krm salt 0 kcal

Slik gjør du

- 1 Bland sammen alt det tørre i en bolle.
- 2 Mos banan med en gaffel på fat.
- 3 Ha i melk, banan, egg og spinat sammen med det tørre.
- 4 Miks alt i en blender eller med stavmikser. La stå og swelle i noen minutter.
- 5 Stekes med litt smør i middels varm panne.
- 6 Snu når de er faste nok, da begynner de å boble. FOTO: SHUTTERSTOCK, NTB



NYE MAGASIN



ER I SALG NÅ



VG BUTIKK

butikk.vg.no



Bøker og magasiner rett hjem til deg

DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK:
BUTIKK.VG.NO. SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.

Tre teknikker for å bryte DÅRLIGE SPISEVANER

Mange vet hva de bør spise, men gjør det likevel ikke. Nå kan tre grep snu dårlige vaner – og gi deg bedre kontroll.

De aller fleste vet i grove trekk hva de bør spise for å oppnå god helse. De vet at frukt er sunnere enn sjokolade og at kyllingwok er mer næringsrikt enn frossenpizza. Likevel kan det være utfordrende å lykkes med sunne spisevaner i praksis.

Det er ikke så rart, fordi det er mange andre krefter som påvirker spisevanene våre, enn kunnskap om hva som er sunt.

Noen ganger putter vi noe i munnen helt ubevisst, mens vi lager mat, når vi rydder bort restene eller bare får øye på noe godt. Andre ganger spiser vi som en reaksjon på en følelse - når vi er stressa, slitne eller nedfor.

Vanene våre er også koblet til hvor vi befinner oss. Hvis du er vant til å spise noe godt foran TV-en om kvelden, er det ikke rart du får lyst på noe når du setter deg der igjen.

Det kan være interessant å undersøke nærmere hva som driver spisevanene dine i dag, også de du anser som dårlige for deg.

- Hva er det du spiser for mye av?
- Når pleier det å skje?
- Og hva kan det være som får deg til å spise mer enn du egentlig ønsker?

Med innsikt i hvilke dårlige vaner du ønsker å endre, kan du ta i bruk tre effektive teknikker:

1. Lag en konkret handlingsplan

For å hjelpe meg selv og andre med vaneendring, bruker jeg en veikryssmodell. Den illustrerer at vi hver dag befinner oss i mange situasjoner der vi kan følge enten dårlige eller gode vaner. En dårlig vane er å gå til venstre i veikrysset. En god vane er å gå til høyre.

For å endre en dårlig spisevane, må du først finne ut **hva** du spiser for mye av (for eksempel godteri eller mengde mat) og **når**

det pleier å skje (for eksempel foran TV-en om kvelden eller til middag). Du identifiserer hva som er veikrysset, og hvordan det ser ut når du svinger til venstre. Dette er den dårlige vanen du ønsker å endre.

Neste steg er å planlegge hva du ønsker å gjøre i stedet, i den samme situasjonen. Du beskriver den gode vanen, altså høyresvingen, mest mulig konkret. Det kalles å lage en handlingsplan eller «når-så»-plan, og er en av de best dokumenterte teknikker i atferdsendring. I forskningen kalles det for «implementeringsintensjoner».

Handlingsplanen bør være så tydelig at du kan se for deg en film som viser hva du ønsker å gjøre. Da bruker du samtidig visualisering, og blir enda mer fokusert, fordi du trener mentalt på den gode vanen.

2. Endre omgivelsene

Mange spisevaner formes av hva slags mat vi har tilgjengelig. Det betyr at vi kan endre vanene ved å designe omgivelsene slik at det blir lettere med gode spisevaner og mer tungvint med de dårlige. Den store fordelen med denne teknikken, er at vi blir mindre avhengige av viljestyrke.

Hvis vi stadig får øye på fristelser, får vi oftere lyst på dem. Og selv om vi kan stå i mot noen ganger, opplever de fleste at de spiser mer når det er lett tilgjengelig.

Det er tre nivåer av begrenset tilgjengelighet.

- Få det ut av syne, for eksempel ved å pakke det inn eller legge det i en skuff.
 - Skap fysisk avstand, ved å legge det i et annet rom enn der du befinner deg.
 - Unngå å ha det i huset.
- For å hjelpe deg selv å unngå overspising, kan du for eksempel:
- Kjøpe mindre godteri
 - Rydde bort eller fryse ned restene
 - Bruke mindre tallerkener eller skåler
 - Dra sjeldnere i butikken
 - Lage mindre porsjoner
 - Forsyne deg til middag ved kjøkkenbenken

3. Trykk på pauseknappen

Mange dårlig spisevaner skjer helt automatisk. Vi putter noe i munnen før vi rekker å

tenke oss om, selv om vi ikke er sultne eller har behov for noe å spise akkurat nå. Hvis impulsen er utløst av en følelse, kan det være noe helt annet enn mat vi trenger.

Ved å «trykke på pauseknappen», kan vi skape en liten stopp mellom impuls og handling. Vi gir oss selv muligheten til å ta et bevisst valg.

Teknikken er veldig enkel og kan brukes i mange ulike situasjoner.

- Du får lyst på noe eller oppdager at du er i ferd med å putte noe i munnen
- Du sier til deg selv «pause» eller «vent litt»
- Du trekker pusten dypt et par ganger
- Du spør deg selv: Er jeg sulten? Eller hva trenger jeg egentlig nå?

Hvis du er i tvil om du vil spise noe, kan du supplere med venteteknikken. Si til deg selv at du skal vente i 5 eller 10 minutter, før du tar en ny vurdering. Mange opplever at lysten da går over av seg selv. Mens du venter, får du også muligheten til å tenke over hvilket valg du blir mest fornøyd av.

Uansett om du ender med å spise noe eller la være, har du tatt et bevisst valg. Du har plassert deg selv i førersetet. Det er bedre enn å spise på impuls eller følge en uvane på autopilot.



VEKTKLUBB-EKSPERT
Andreas Lycke,
vanecoach



Kosthold

QUIZ: Klarer du å gjette
hvilke matvarer som er mest spiste
av medlemmer av Vektklubb som
ønsker å gå ned i vekt?

FOTO: SHUTTERSTOCK





DETTE SPISER DE SOM VIL NED I VEKT

Tekst ELISABETH STIGUM

På denne listen finnes ingen slankebarer eller shaker. Vektklubb-medlemmer som ønsker å redusere vekten spiser faktisk mest av helt vanlig mat.



ENER: Egg scorer høyt hos Vektklubb-medlemmer. FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK

Vektklubb-medlemmer lever ikke på salat og vann, tvert imot. De er brødelskere som nordmenn flest. Agurk og gulrot er helt klart de mest populære grønnsakene.

– Dette er kjempegøy å se, og ikke minst et godt bevis på at helt vanlig næringsrik mat er det som folk vil ha og som også bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger, enten man skal ned i vekt eller ei, sier trenings- og kostholdsekspert i Vektklubb, Silje Bjørnstad.

Å spise sunt og variert trenger ikke å være så komplisert eller vanskelig slår Bjørnstad fast.

– Denne listen viser flotte basisvarer som kan brukes til så mangt, og som gjør det enkelt å spise sunt i hverdagen.

Vanlig mat er godt nok

Kliniske ernæringsfysiolog og matspaner i Vektklubb, Eli Anne Myrvoll Blomkvist, er også glad for å se hva slags mat som befinner seg på listen.

– Det er jevnt over mye bra matvarer her,

med mye fiber, mye proteiner og lite mettet fett. Jeg synes også det er bra med frukt og grønnsaker, påpeker Blomkvist.

Hun tror også at grønnsaksinntaket til Vektklubb-medlemmer kan være enda høyere.

– I og med at grønnsaker som for eksempel salat, agurk og kål bidrar veldig lite til kaloriregnskapet, så tror jeg nok mange lar være å registrere alt ettersom det likevel er mye jobb å registrere alt man spiser, sier ernæringsfysiologen.

Også Bjørnstad trekker frem frukt og grønt som noe vi bør spise hver dag og mer av.

– Frukt og grønnsaker fint kan spises alene, som snacks eller som mellommåltid på farten, og som passer perfekt til fargerik og sunn pynt på brødkiver og knekkebrød, sier hun.

Og apropos grove kornvarer en dette en ypperlig kilde til fiber og mange viktige næringsstoffer.

– I tillegg er det enkel, sunn og billig mat i hverdagen, både som frokost, lunsj, mel-



EKSPERTER: Trenings- og kostholdsekspert i Vektklubb, Silje Bjørnstad (t.v.) og klinisk ernæringsfysiolog og matspaner i Vektklubb, Eli Anne Myrvoll Blomkvist.



POPULÆRT: Vanlig mat er sunn mat! FOTO: MATTIS SANDBLAD

lommåltid eller til kvelds, sier Bjørnstad.

Listen viser de mest loggførte matvarene i Vektklubb. Tallene er hentet fra det som er loggført av medlemmer i løpet av 90 dager. Foruten sesongvarer samsvarer listen også godt med resten av året. Vektklubbss matvaredatabase består både av generiske og merkespesifikke matvarer, i overkant av 23 000 matvarer kan loggføres eller skannes etter strekkode.

Listen inkluderer ikke oppskrifter. Det betyr for eksempel at «havregrøt», som er den desidert mest brukte oppskriften blant Vektklubb-medlemmer, ikke finnes på listen over matvarer.

Dette er den mest populære slankematen i Vektklubb:

- Egg, kokt
- Banan
- Eple
- Grovbrød (75–100%)
- Gulost
- Kokt skinke
- Knekkebrød, fullkorn



ARTIG: Eli Anne Myrvoll Blomkvist synes det er gøy at potet kommer så høyt opp på listen. FOTO: MAGNAR KIRKKNES

- Agurk
- Gulrot
- Potet, kokt
- Appelsin
- Lettmelk 0,5%

- Kokt ris
- Cottage cheese mager
- Blåbær
- Cherrytomat
- Lettmelk 1%
- Paprika
- Smør
- Skummet melk
- Gulost, lettere
- Kyllingfilet
- Klementin
- Mandler
- Salat, blandet

Næringsbombe

Topplasseringen på listen, egg, kan sier å være «naturens egen næringsbombe».

– Egg bidrar med alle næringsstoffer som kroppen trenger, unntatt vitamin C, samt at du får i deg proteiner av høy kvalitet, forteller Bjørnstad

Et egg gir knappe 80 kcal. Protein- og fettinnholdet i egg bidrar til en god og langvarig metthetsfølelse.

– Kokt egg passer ypperlig som på-

«Jeg er positivt overrasket over at kokt potet, som har slitt med et ufortjent dårlig rykte, ligger såpass høyt oppe på lista!»



GROVT: Vektklubb-medlemmer elsker brød. Jo grovere, jo bedre!

FOTO: JOHANNA SIRING

legg, alene som et lite mellommåltid eller sammen med ulike typer supper, tipser Bjørnstad.

Poteten gjenoppstår

Blomkvist blir ekstra glad av at en kjent og allsidig middagsvare presterer bra.

– Jeg er positivt overrasket over at kokt potet, som har slitt med et ufortjent dårlig rykte, ligger såpass høyt oppe på lista!

– Poteter er rike på fiber, kalium og C-vitamin, men nokså fattig på kalorier, i motsetning av hva man kanskje skulle tro, all den tid den er blitt «utskjelt» som en usunn matvare.

Savner en matvaregruppe

Og selv om matvarene på listen er kjente, kjære og godt brukt, er det likevel noe hun savner.

– Jeg synes det er litt rart at det ikke er noe fisk eller fiskepålegg her, men det gjen-speiler jo egentlig kostholdet til nordmenn flest som spiser litt lite fisk, sier Blomkvist.

Vi anbefales å spise to til tre fiskemiddager i uken, og gjerne bruke fisk som pålegg. Det tilsvarer 300-450 gram ren fisk, og minst 200 gram bør være fet fisk.

– Uansett, denne opptellingen av matvarer viser jo mest av hva som velges i brødmåltidene siden de ofte utgjør to til tre måltider i løpet av dagen, mens de fleste kun spiser et varmt måltid i løpet av dagen, konkluderer ernæringsfysiologen.

NB! Listen ble første gang publisert 4. januar 2022, og er oppdatert med de nyere tall 6. januar 2023, 11. april 2023, 17. oktober 2023 og senest 29. januar 2025. Jevnt over er listen over de mest populære matvare ganske lik, men noe variasjon avhengig av sesong.



Fisk i tomatsaus med hvitløk

Dette trenger du

Til 2 porsjoner - Tid: 20 minutter
300 g torsk, benfri 113 kcal
250 ml pastasaus 38 kcal
2 fedd hvitløk 3 kcal
Persille 0 kcal
140 g pasta naturell, tørr 243 kcal
200 g salat, blandet 18 kcal
Sum per porsjon: 414 Kcal

Slik gjør du

- 1 Legg magre renskårede fiskefileter (uten skinn og bein) av f.eks torsk, sei eller steinbit i en ildfast form. Du trenger ikke å pensle med olje eller margarin. Beregn ca 150 g per porsjon.
- 2 Mos et fedd hvitløk eller kutt i små biter og bland med pastasausen.
- 3 Hell pastasaus over fisken og sett den i ovnen på 160 grader. La retten stå i 10-20 min, avhengig av hvor tykke fiskefiletene er.
- 4 Når du har satt fisken i ovnen så koker du ris eller pasta.
- 5 Når fisken er ferdig, drysser du rikelig med klippet persille over.
- 6 Servér fisken sammen med en enkel og god salat.



Slik unngår du å spise for mye til middag

Hvis du stadig kjenner at du blir ubehagelig stappmett etter middag, er det et tegn på at det kan være fornuftig å endre på noe.

Det mange kjenner seg igjen i, er å komme for sulten hjem fra jobb og ende opp med å spise alt for stor porsjon til middag.

Da kan det være lurt å enten gjøre lunsjen mer mettende, eller legge inn et mellommåltid mellom lunsj og middag.

Hvis du ikke er så skrubbsulten før du begynner å spise middag, så er det lettere å begrense mengde mat og porsjonsstørrelse.

Helt konkret kan det være å legge til en fettkilde til salaten til lunsj, for eksem-



ENKELT: Et smart mellommåltid.

pel en oljebasert dressing, avokado eller nøtter, eller finne et smart lite måltid å spise mellom lunsj og middag.

Dersom dette mellommåltidet er næringsrikt og fyller på med næringsstoffer kroppen trenger, er det et pluss. Et smart mellommåltid kan for eksempel være gresk yoghurt, nøtter, frukt og grønt.

Smartere mat og tidspunkt for mat før middag kan være med på å bryte mønsteret med for store middagsporsjoner.

Det er også to andre faktorer som kan hjelpe mot å spise altfor stor middagsporsjon. Det ene er å være bevisst på sammensetning av mat på tallerkenen, og den andre er å spise sakte.

Sammensetningen på tallerkenen: Fyll på med en stor porsjon grønnsaker, da blir energitettheten i måltidet lavere og du kan faktisk spise en større porsjon uten at det blir for mye energi.

Spis sakte: Metthetssignalene tar tid før de rekker å virke. Er du blant de som sluker maten, så er det effektivt å bevisst sette ned tempoet, tygge godt, spise saktere og stoppe å spise når du er met.

Oppsummert:

- Unngå å være for sulten før middag
- Ha en stor andel grønnsaker i måltidet
- Ikke spis for fort, men nyt maten.



VEKTKLUBB-EKSPERT
Anette Skarpaas Ramm,
klinisk ernæringsfysiolog





PASSE MYE: Dette kan være en passende middags-
porsjon for mange. Kaloriberegning av en porsjon med kjøtt-
kaker kan du se på side 4. FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK

Fem sunne og raske oppskrifter til hverdags

Tekst ELISABETH STIGUM

Hva skal vi ha til middag i dag? Det evige spørsmålet. Vi kan kanskje hjelpe deg med svaret!

– Nøkkelen for å lykkes med livsstilsendring er planlegging, planlegging og planlegging, sier førsteamanuensis, klinisk ernæringsfysiolog og Vektklubbs matspinner Eli Anne Myrvoll.

For mange er middagene dagens største måltid, men også det måltidet det er naturlig å få spist mer grønnsaker. Det kan være utfordrende om kjøleskapet er tomt og magen skriker etter mat klokken fem en ettermiddag.

– Vi lever hektiske liv og det kan være vanskelig å plotte inn tid til sunne ukesmenyer, trening og å handle inn det vi skal, sier Myrvoll.

Dersom ettermiddagene fylles opp med fritidsaktiviteter kan det være lurt å ligge litt i forkant.

– Planlegg hva du skal ha, og ikke skal ha, i kjøleskapet. Planlegg også trening og skriv det gjerne ned i kalenderen.

Ernæringsfysiologens råd: Slik lager du en sunn matplan

Selv sverger Myrvoll til den håndfaste filofaksen. Den er med overalt.

Aktive valg for å leve sunt

– Det krever mye innsats og fokus over lengre tid å skulle ta sunne og aktive valg, sier Myrvoll.

Særlig når de mindre helsebringende valgene ofte er minste motstands vei. Som å slenge en frossenpizza i ovnen eller å velge



TACO: Klassikeren på fredag, så klart! FOTO: ISHUTTERSTOCK

sofaen til fordel for den planlagte joggeturen når det regner og været er guffent.

Det beste man kan gjøre om man ønsker en sunnere livsstil er å spise mer grønnsaker og bevege seg, råder ernæringsfysiologen.

For at du skal få noen innspill til middagsplanleggingen har vi funnet frem til fem enkle oppskrifter som både er sunne, ikke krever for mange ingredienser og som går relativt raskt å lage.

Middagsplan:

Mandag: Teriyakilaks med ris

Tirsdag: Kylling med søtpotetmos

Onsdag: Linsesuppe

Torsdag: Fiskeburger

Fredag: Taco

[Bla om for oppskrifter >>>](#)



HVERDAG: Å spise godt trenger ikke å være stressende. Her får du noen enkle middagsoppskrifter. FOTO: SHUTTERSTOCK, NTB



ALLE FOTO: ISTOCKPHOTO

Teriyakilaks med ris

Dette trenger du

Til to porsjoner
2 stk laksefilet
1 dl teriyakisaus
1 pose boil-in-bag ris
1/2–1 stk brokkoli
1 ts sesamfrø

Slik gjør du

❶ Sett stekeovnen på 200 grader og finn frem en ildfast form eller stekebrett med bakepapir.

❷ Legg laksefiletene i form eller på brett og ha over cirka 1 ss teriyakisaus på hver filet. Spar resten av sausen til risen. Stek i ovn i 12–15 minutter.

❸ Kok ris etter anvisning på pakken.

❹ Damp brokkoli. Legg den gjerne på toppen av rispoken de siste fem minutter av koketiden.

❺ Server laks oppå risen med saus og brokkoli. Dryss sesamfrø på toppen om du ønsker.

Linsesuppe

Dette trenger du

Til to porsjoner
1 stk liten løk
1 fedd hvitløk
2 stk gulrøtter
2,5 dl grønnsakbuljong eller kylling
1 boks hermetiske tomater
1 boks hermetiske røde linser
Salt og pepper
En neve frisk persille

Slik gjør du

❶ Skrell og kutt opp løk, hvitløk og gulrot. Stek i litt olje i en stor nok kasserolle til løken er blank.

❷ Ha oppi buljong, hermetiske tomater og linser. La småkoke til gulrøttene er møre.

❸ Om du vil ha en jevn konsistens kan du finne frem stavmikseren og kjøre til suppen blir glatt.

❹ Krydre med salt og pepper etter ønske og topp gjerne med friske urter som persille.





Stekt kylling med søtpotetmos

Dette trenger du

Til to porsjoner
2 stk kyllingfilet
1 ss olje til steking
1–2 stk søtpotet
1 ts meierismør
1 pose salatmiks
10 stk cherrytomat

Slik gjør du

1 Skrell og kutt søtpotet i

passende biter eller skiver (store biter tar lenger tid å dampe).

2 Ha i en kasserolle med damprist. Kok opp vannet og senk varmen noe. La stå i cirka 20 minutter.

3 Varm litt olje i en stekepanne og stek kyllingfiletene til de er gjennomstekte. Krydre med salt og pepper. Sitron eller

ingefær er også godt å smak-sette kyllingen med.

4 Når søtpoteten er myk har du bitene over i en bolle. Ha i litt smør og mos søtpoteten med en gaffel, moser eller stavmik-ser. Tilsett litt vann om det blir for tørt, eventuelt litt helmelk.

5 Bland salaten med cherryto-mater og ha på fat sammen med kyllingen og søtpotetmosen.



Fiskeburger

Dette trenger du

Til to porsjoner
2 stk fiskekaker eller burgere
2 stk hamburgerbrød eller grove brødsiver
1 stk tomat
8 agurkskiver
2 stk salatblad
2 ss remulade eller dressing etter ønske

Slik gjør du

1 Stek fiskeburger i pannen til de er gjennomstekt.

2 Varm burgerbrød i ovnen om du ønsker det.

3 Smør remulade, ketchup eller annen dressing på burgerbrød.

4 Dander med salat, tomat og agurk. Sylteagurk kan også være godt.

5 Spis, men først bør du stille deg spørsmålet om du spiser burgeren feil vei?



Fredagstaco

Dette trenger du

Til to porsjoner
1/3 pakke kjøttdeig eller kyllingkjøttdeig
1 ss tacokrydder
1 pakke små tacolefser
1 stk avokado
Salatgrønnsaker etter ønske, som for eksempel mais, tomat, agurk, rødløk, paprika og salat
Tacosaus
Lettrømme eller kesam

Slik gjør du

1 Stek kjøttdeig og tilsett tacokrydder.

2 Kutt opp salatgrønnsaker.

3 Del avokado i tynne skiver eller lag en mos.

4 Varm lomper etter anvisning på pakken.

5 Fyll lompen med det du måtte ønske, og helst masse grønnsaker.

Proteinrikt alternativ

Tekst og foto SILJE BJØRNSTAD

Glem de tradisjonelle hvitebollene – nå er det proteinrike cottage cheese-skoleboller som gjelder.

Cottage cheese-skoleboller kan være et godt alternativ for de som elsker bakst, men som ønsker en litt bedre næringsprofil på godsakene.

De siste årene har cottage cheese vokst frem som en populær og ettertraktet ingrediens i alt fra pizzadeig og smoothies til vaffelrøre og wraps. Den nøytrale og milde smaken gjør den hvite ostemassen til en allsidig ingrediens.

Nå har også bakeverden fått øynene opp for de proteinrike egenskapene, og spesielt skolebollene med cottage cheese har den siste tiden fått mye oppmerksomhet. Istedenfor klassiske hviteboller med mye med sukker og fett, lages en ny type «skolebolle» basert på cottage cheese, havregryn eller hvetemel, og en kalorivennlig sukkererstatning.

Resultatet er visstnok en proteinrik og mettende bolle som både smaker godt og gir en lengre metthetsfølelse.

En typisk cottage cheese-skolebolle inneholder omtrent 100–150 kalorier per bolle, avhengig av størrelse og ingredienser. Den har et høyt proteininnhold på rundt 8–12 gram, inneholder cirka 5–8 gram fett, og 10–20 gram karbohydrater.

Til sammenligning inneholder en vanlig skolebolle på 120–150 gram omtrent 300–450 kalorier, 6–8 gram protein, 10–15 gram fett og 45–60 gram karbohydrat.

Fordeler med cottage cheese-skoleboller

Høyt proteininnhold: Cottage cheese er kjent for å være en god proteinkilde samtidig som det er en meget anvendelig ingrediens. Et høyt proteininnhold er med på å bidra til en bedre metthetsfølelse og et mer stabilt blodsukker, noe som igjen kan bidra til mindre søtsug og mindre småpising.

De gir bedre næringsverdi: Du får i deg mindre tilsatt sukker og mer fiber sammen-

lignet med tradisjonelle boller.

Enkle å lage: Bollene lages med få ingredienser og på grunn av at du ikke trenger å heve deigen er de ferdiglagde på under halvtimen.

Totalen har mest å si

På sosiale medier kan disse cottage cheese-skolebollene fremstå som den perfekte kombinasjonen av sunnere ingredienser og den gode smaken vi forbinder med tradisjonelle skoleboller.

Selv om disse bollene kan kalles et «sunnere» alternativ, er det viktig å huske at det fortsatt handler om balanse og mengden man spiser. Kostholdets helhet over tid betyr mer enn enkeltmåltider og enkeltmatvarer.

Cottage cheese-skoleboller

Dette trenger du

- 400 g mager cottage cheese vanilje uten (kan bruke vanlig cottage cheese)
- 1,5 dl hvetemel (kan bruke havremel)
- 2 ts bakepulver
- 1 ts kardemomme
- 2 ss sukrin + (kan bruke et tilsvarende alternativ)

Slik gjør du

- 1 Ha cottage cheese i en bolle og bruk gjerne en stavmikser for å få en glatt masse.
- 2 Ha i resten av ingrediensene og kna godt med hendene til du får en fast blanding.
- 3 Rull ut deigen til en tykk pølse og del denne opp i 8 like store klumper. Form disse til en «flat bolle» med en grop i midten med plass til vaniljekrem.
- 4 Ha oppi 1 ss vaniljekrem i hver bolle.
- 5 Stek på 200 grader med over- og undervarme i 20–25 minutter - til de har blitt gyldne og litt brune i kanten. Avkjøl før du har på sukrinmelis/melis og kokosmasse.





TEST AV FROSNE GRANATEPLEKJERNER: Fryst og fortreffelig

Tekst og foto ELI ANNE MYRVOLL, klinisk ernæringsfysiolog

En åpenbar fordel med fryste granateplekjerner er å slippe å rense selv. Men holder de seg godt som frysevare? Matspaneren har sjekket!

Da de fryste granateplekjernene kom som nyhet i butikk denne våren, tok det ikke lang tid før en TikTok-trend førte til at Rema fikk problemer med å dekke etterspørselen.

Etter å ha gått tomhendt hjem fra Rema mange ganger, fikk jeg endelig tak i disse populære granateplekjernene som jeg nå har satt under lupen.

Innholdet i posen er kun fryste granateplekjerner.

En pose inneholder 250 gram og koster 21 kroner.

Hva smaker det?

De fryste granateplekjernene var kanskje litt mindre spenstige enn de helt ferske som du peller ut fra det tykke skallet selv, men smaken var god. De var både søte og syrlige på samme tid.

Granateplekjernene mistet en del juice ved tining, men juicen smakte godt i seg selv. Drikk den som den er, eller bruk den i salatdressingen.

Jeg brukte denne gangen granateplekjernene i en salat som tilbehør til laks. Jeg har tidligere brukt granateplekjerner i andre salater også, for eksempel i en salat med bakt søtpotet, pekannøtter og fetaost.

I tillegg til å bruke kjernene i salat, kan de passe fint sammen med yoghurt og musli, som topping på smoothiebowls, sammen med couscous eller bulgur, eller som kakepynt. Du kan selvsagt også bare spise de som de er.

Hvor sunt er det?

Granateplekjerner inneholder rundt 80 prosent vann, 12-20 prosent karbohydrater og kostfiberinnholdet er relativt høyt. Granatepler inneholder en del vitaminer og

mineraler, særlig vitamin C, folat/folsyre, og kalium. De har i tillegg en rekke såkalte bioaktive komponenter som polyfenoler, flavonoider, triterpener og tanniner. Slike komponenter kan være betennelseshemmende eller virke som antioksidanter (beskytter cellene våre mot skade og aldring).

Det er gjort en del forskning på helseeffekter av granatepler, både på juicen og oljen fra frøene, men også på ekstrakter av skallet som vi i utgangspunktet skreller vekk. Potensielle helseeffekter som kan bidra i forebygging av kreft og hjerte-karsykdommer skyldes trolig de mange bioaktive komponentene i granateplene.

Fryste granateplekjerner er et rent, sunt og godt produkt som er verdt å teste.

Hvor bærekraftig er det?

En åpenbar fordel med å kjøpe fryste granateplekjerner er at du slipper å rense granateplene selv, noe som for mange oppleves som «stress». Det må vel være flere enn meg som har fått fine rosa flekker på både kjøkkenhåndklær og på den hvite t-skjorta? Det kan være enklere og mindre risiko for søl ved å rense granateple i en skål med vann. Det er uansett en noe omstendelig jobb, så dette kan nok være noe av grunnen til den store populariteten de fryste kjernene fikk da de kom i butikken.

Når du har kjernene i fryseren, så kan du også ta opp bare den mengden du trenger, og dermed slippe matsvinn ved at du risikerer å glemme resten av granateplekjernene i en boks innerst i kjøleskapet. Det vil trolig være mindre svinn fra butikkens side også, ettersom man unngår risikoen ved at de etter hvert litt slappe granateplene i fruktdisken ikke blir med noen hjem, men bare blir liggende til de til slutt må kastes.



Det skal imidlertid være sagt at granateplene har god holdbarhet på flere uker.

Granateple er en frukt vi ikke selv dyrker i Norge, så den må importeres. Granateple kommer opprinnelig fra Iran og sentrale Asia, men dyrkes i dag blant annet i landene rundt Middelhavet, i Afrika og Sør-Amerika. Frukt og grønnsaker er matvarer med lave klimaavtrykk, selv om de må fraktes til Norge før konsum.

Positivt bidrag

Vi bør spise mer frukt, bær og grønnsaker enn vi gjør i dag, og tilgangen til fryste granateplekjerner kan trolig bidra til at vi spiser litt mer av denne frukten.

Næringsinnholdet i ferske granateplekjerner kan variere noe, avhengig av sesong og dyrkested.

Ifølge Matvaretabellen.no inneholder 100 gram av kjernene 80 kcal, 1,2 gram fett, 13,7 gram karbohydrater, 1,7 gram protein og 4 gram kostfiber. Det oppgis også at granateplekjerner inneholder 38 mikrogram folat.

Ifølge frukt.no inneholder kjernene 58 kcal, 0,2 gram fett, 7,8 gram karbohydrat, 1,3 gram protein og 10 gram kostfiber. Frukt.no oppgir også innholdet av en rekke vitaminer og mineraler, blant annet 10 mikrogram folat, 13 mg vitamin C, 240 mg kalium og 1 mikrogram selen.



Fire gode grunner til å TRENE OM MORGENEN

Tekst ANDREAS LYCKE, vanecoach

Trening om morgenen gir deg mange fordeler, både fysisk og mentalt. Her er fire av dem, og hvordan du kan gjøre morgentrening til en vane.

Det er antakelig ikke så overraskende at jeg er svært opptatt av hvordan vi lykkes med gode vaner, både når jeg veileder andre og i eget liv. Og det å trene om morgenen, er faktisk den vanen som har aller størst verdi for min helse, form og livskvalitet, i de syv årene jeg har holdt på med det.

Betyr det at jeg synes alle bør trene om morgenen? På ingen måte!

Det må passe inn i livssituasjonen. Det er for eksempel vanskelig å få til hvis du har små barn eller en jobb der du må starte



grytidlig. Men om det er mulig for deg å frigjøre 20-30 minutter om morgenen, er en treningsøkt en av de beste gavene du kan gi til deg selv.

Knallstart på dagen

Her får du fire fordeler og noen tips om hvordan du kan bli en morgentrener.

1. Du får glede av godfølelsen hele dagen. Etter en treningsøkt får vi mer energi, glade tanker og færre bekymringer. Konsentrasjonsevnen blir bedre, og det er lettere å lære nye ting. Kapasiteten til å takle stress og utfordringer blir også større.

Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har våknet med en «uff», som har blitt til en «yes» etter en treningsøkt. Noen ganger føler jeg at morgentreningen endrer humøret mitt, fra grått og trist til lyst og positivt.

Du får disse mentale gevinstene uansett når du trener. Men etter en morgenøkt har du glede av dem *hele* dagen. I tillegg starter du med en helseseier, ved å gjør noe bra for deg selv. Det setter tonen for resten av dagen.

2. Du slipper å ha det hengende over deg. Du har sikkert, som meg, utsatt treningsøk-

FRISK OG RASK: *Få
en flyvende start på dagen
med trening før frokost.*
FOTO: ANDREAS LYCKE





INTENSIVT: Korte økter gjør det lettere å trene regelmessig FOTO: ANDREAS LYCKE

ter. Noen ganger får du kanskje gjennomført til slutt, etter å ha tenkt på det *mange* ganger gjennom dagen. Andre ganger blir det ikke noe av.

Ved å få treningen unnagjort om morgenen, kan du stryke det fra dagens liste med gjøremål. Du erstatter tanken «nå må jeg snart få trent» med «yes, jeg *har* allerede trent». Det frigjør masse mentalt overskudd!

3. Det er lettere å trene regelmessig
Når jeg spør klienter hvorfor de ikke får trent, er det to hovedgrunner. Den ene er manglende tid. Den andre er manglende overskudd.

Selv om vi ønsker å trene, og til og med har satt det inn i planen, så kommer det stadig andre ting i veien. For mye å gjøre på jobben, forsinkelser i trafikken, barna som trenger hjelp eller andre uforutsette oppgaver. Det er heller ikke så rart at terskelen for å trene blir høyere når batteriet begyn-

ner å bli tomt utpå kvelden.

For de fleste er morgenen skjermet for forstyrrelser. Det skjer rett og slett færre uforutsette ting på denne tiden av døgnet. Dermed kan det være lettere å få kontinuitet på treningen. Det igjen er helt avgjørende for å få fremgang og holde motivasjonen oppe.

Tross alt er det jevn trening over tid som gjør at du i fremtiden kan høste god form og helse, derunder redusert risiko for over 30 ulike sykdommer.

4. Du sover bedre

Det er mange faktorer som regulerer døgnrytmen, og forteller kroppen når det er tid for å være våken, og når det er tid for å sove.

Fysisk aktivitet gir kroppen et kraftig signal om at dagen har startet. Ikke bare gjør det deg mer opplagt om morgenen, du sovner også lettere om kvelden og sover bedre gjennom natta.

Slik gjør du det

Hvis du ikke har prøvd å trene om morgenen før, anbefaler jeg å starte med det som et **eksperiment**. Bestem deg for å teste det noen ganger, for å undersøke om det gir *deg* noe.

Gir det mersmak? Da er er neste steg å øve det inn som en vane. For å lykkes med det, trenger du noen gode strategier!

Du kan trene på mange ulike måter. Nøkkelen er å velge en treningsform som er gjennomførbar i hverdagen og som gir *deg* en god følelse. Noen liker en løpetur i frisk luft, andre foretrekker styrketrening eller noen yogaøvelser. Du kan naturligvis også variere mellom ulike typer trening.

For meg er det viktig at morgentrenten gir høyere puls, fordi det gir mange av de mentale gevinstene jeg setter så stor pris på. Samtidig ønsker jeg en kropp som er både utholdende og sterk. Derfor består min morgentrening av både løping og styrketrening.

«Du kan trene på mange ulike måter. Nøkkelen er å velge en treningsform som er gjennomførbar i hverdagen og som gir deg en god følelse.»



FORBREDELSE: Legg frem utstyret, så kommer du raskere i gang FOTO: ANDREAS LYCKE



ENKELT: Med enkelt utstyr kan man ha gode styrkeøkter både i hagen og i stua FOTO: ANDREAS LYCKE

Sats på korte økter

Du trenger ikke lange økter for å oppnå velvære, overskudd og god form. Legg lista på 20-30 minutter, så blir det lettere å finne tid, og lettere å komme i gang med øktene. Du kan heller utvide varigheten de dagene du har tid og lyst.

Når du har bestemt hva du skal trene i dag, blir det lettere å komme i gang. Du slipper å vurdere så mye frem og tilbake. Forhåndsbeslutninger er en av de mest effektive strategiene for å endre og opprettholde vaner.

Du kan planlegge kvelden før eller ha faste økter på faste dager. Det siste fungerer veldig bra for meg.

Med «mandagsstyrke» og «tirsdagsintervaller», vet jeg hva jeg skal gjøre de ulike dagene.

Hjelp deg selv i gang

Det er ikke å forvente at du skal våkne om morgenen og ha kjempelyst til en treningsøkt. Det kan være mer fristende å sove litt lengre eller sette seg i godstolen med mobilen og en kaffekopp.

Derfor er det lurt å gjøre det litt *mer tungvint* å starte med andre ting, og litt *lettere* å starte treningsøkten.

- Sett vekkeklokka et stykke unna senga, så blir det lettere å stå opp
- Legg mobilen et annet sted kvelden før, så slipper du å bli sugd inn i den om morgenen
- Legg frem treningsklær, musikk og utstyr, så kommer du kjappere i gang.

Det starter om kvelden

Hvis du starter dagen etter altfor lite søvn,

blir det tungt å komme i gang med treningsøkten. Og selv om trening ofte gir energi, vil det ikke kompensere for et stort søvnunderskudd. Derfor er en viktig del av løsningen er å legge deg tidlig nok.

Min erfaring er at alle gevinstene jeg får med en aktiv start på dagen, er verdt mye mer enn en halvtime ekstra om kvelden.

Du må naturligvis undersøke om det samme gjelder for deg. Det handler om å aktivt prioritere vanene som gir deg best livskvalitet.

Start i det små for å teste ut morgentrening, prøv deg frem og lær av erfaringene du høster på veien, så finner du ut hva som fungerer for deg.

Lykke til!

Løping ute vs. tredemølle: HVA ER BEST?

Tekst ELISABETH STIGUM
OG SILJE BJØRNSTAD

Dette bør du vite før du tar høstens første løpetur.

Noen har holdt treningen ved like gjennom sommeren, mens andre kjenner på den tunge starten etter ferien.

Uansett hvor du starter, er det smart å vite forskjellen mellom å løpe på tredemøl-

le og utendørs. Dette gjelder særlig hvordan kroppen beveger seg, hvilke muskler som brukes, og hvordan ulike underlag og værforhold påvirker løpeturen.

Ute føles tyngre

En av de mest åpenbare forskjellene er selve underlaget:

På en tredemølle beveger underlaget seg, så du trenger mindre egen kraft for å komme deg fremover. Når du løper ute, må du derimot kontinuerlig jobbe aktivt for å

drive kroppen fremover, noe som aktiverer mer av muskulaturen i leggene, beina og hoftene.

For å få litt mer motstand på mølla kan du derfor sette på stigning med 1-2 prosent, og slik skape en løpsopplevelse som bedre etterligner utendørs forhold.

Å løpe ute vil også kreve mer tilpasning og stabilitet, noe som kan gjøre treningen mer utfordrende enn på tredemølle. Derfor føles utendørsløping ofte tyngre, spesielt hvis du er vant til jevn fart på mølla og



I DET FRI: Ingen tvil om at
hunden foretrekker en joggetur
ute! FOTO: SHUTTERSTOCK, NTB



INNETRENING: Etter hvert som høsten melder sin ankomst kan det friste mer med en tur inne enn ute.

FOTO: GETTY IMAGES

prøver å holde samme tempo ute. I tillegg slipper du luftmotstand inne, mens vind og vær ute kan gjøre løpeturen både mer krevende og anstrengende.

Sko til riktig underlag

Hvor du løper påvirker både løpestil og stegfrekvens. På mølla tar du ofte kortere steg og har høyere frekvens, siden du ikke må drive deg selv fremover like mye.

Ute tilpasser stegene seg naturlig til ter-

renget og været.

Derfor er det viktig med gode sko som passer underlaget, enten det er mølle, asfalt, skog eller annet terreng. Du vil ikke løpe med piggsko som er beregnet for løping på is og snø, på en tredemølle.

Aller viktigst er det at skoene sitter godt på foten.

– Vi har alle litt forskjellig utforming på føttene og den skoen som kommer best ut i en test, trenger ikke være den som passer

din fot best, har fysioterapeut og personlig trener Lydia Bekkevold tidligere uttalt til Vektklubb.

– Det er mye snakk om over- og underpronasjon hos selgerne, men dersom du ikke har noen plager ville jeg fokusert på den skoen som gir deg best løpsfølelse, sier Bekkevold.

Omgivelsene påvirker også løpsopplevelsen. På tredemølle har du full kontroll over tid, tempo, stigning og distanse. Det gjør



VIKTIG MED UTSTYR: *Terrengløpesko har annerledes såle enn løpesko som er beregnet for asfalt.*

FOTO: DAG YNGVE DAHLE / TEK.NO

det også enklere å trene intervaller, siden du kan hoppe av og på i høyt tempo.

Samtidig synes mange at tredemølleløping blir kjedelig, fordi miljøet ikke endrer seg. Å løpe ute kan for mange gi økt motivasjon, da man får frisk luft og varierende omgivelser.

Ute eller inne?

Uansett hva du velger så er løping en av de enkleste og mest effektive treningsfor-

mene du kan utføre, og få ting kan måle seg med følelsen etter en god løpetur.

Hva som er best for deg vil variere ut ifra behov og hva du liker. Å løpe på tredemølle kan være mer forutsigbart og enklere enn å løpe ute, særlig om du vil løpe intervaller.

Dersom du har tredemølle lett tilgjengelig, på arbeidsplass, treningssenter eller hjemme, kan listen være lav for å få unnagjort en kort løpeøkt, til tross for at det regner sidelengs eller er bikkjekaldt ute.

Trenger du å lufte hodet samtidig som du rører på kroppen, kan antagelig en løpetur ute i dagslys og frisk luft, by på mer enn tredemøllen inne.

Husk at kontinuitet er nøkkelen til fremgang og unngå å gå for hardt ut når du starter på årets løpesesong - enten det er utendørs eller på mølle.

Og ikke glem styrketreningen, som ikke bare kan gi ekstra fart på beina, men også spiller en viktig rolle i skadeforebygging.

VIL INSPIRERE:

Ina Moor har funnet lidenskap i å hjelpe andre kvinner med å finne sin styrke.

FOTO: PRIVAT

«Det er ikke sånn at mer alltid er bedre»

Tekst ELISABETH STIGUM

Personlig trener Ina Moor tok selv tak i livsstilen: – Da jeg forsto min egen verdi, og at jeg er «fette rå» uavhengig av utseende, fikk jeg det virkelig bra med meg selv.

Det som startet som en personlig reise mot bedre helse, har blitt til en treningsportal for kvinner.

– Jeg har aldri vært sporty. Jeg ble alltid valgt sist, og eneste grunnen for at jeg fikk spille fotball av treneren var fordi jeg kunne bruke kroppen min, altså dytte, forteller gründeren bak Glute Squad, Ina Moor.

Hun beskriver en oppvekst preget av dårlig selvbilde. Livet var lenge fylt av sykdom og psykiske utfordringer.

– Jeg har vært mye syk, sykemeldt og så videre. Orket ikke å jobbe, hadde også

migrene ofte, forteller hun.

Mye hang sammen med at hun var så psykisk nedbrutt, ifølge henne selv. I tillegg slet hun med vekten.

– Etter å ha prøvd mange ganger med hurtigløsninger fordi man vil ned i vekt, klarte jeg med rett innstilling å endre på hele min livsstil i 2017, sier hun.

I 2019 bestemte hun seg for å ta utdanning som personlig trener for å kunne hjelpe andre med det hun selv hadde oppnådd.

– Jeg startet å jobbe som online coach i 2020 og har etter det aldri sett meg tilbake, forteller hun.

Gründeren beskriver seg selv som utadvendt, ærlig og kreativ, med en lidenskap for å hjelpe andre.

– Jeg elsker å være med mennesker, bli kjent med nye fjes og løfte andre opp. Jeg er også en ærlig person der jeg deler mye følelser og tanker rundt ting og du vil alltid få min ærlige mening, forteller hun.

Å starte eget selskap trekker hun frem

som et av sine stolteste øyeblikk.

– Og når jeg fikk mine to barn som nå er 4 og 6 år.

I spalten «Min sunne hverdag» intervjuer Vektklubb inspirerende personer om helse og livsstil. Du kan lese om Inas favorittøvelse og hva hun aldri spiser. Tidligere har vi blant annet snakket med Adele Tårnes, Catrine Collins og tidligere skiløper Marthe Kristoffersen.

– **Hva spiser du helst til frokost?**

– Jeg er glad i en lett og enkel frokost, så her går det mye i yoghurtbowls eller smoothiebowl. Yoghurtbowl er gjerne litt kokesjokolade eller honning på, sammen med bær og granola.

– **Beste kjappe og sunne middag?**

– En pokebowl med laks og ris, eller kjøtt og ris. Med masse friske digge grønnsaker.

– **Smart mat på farten?**

– Yt-produkter, Skyr, klemmeyoghurter, speltlomper med skinke og ost, et glass melk, rundstykke med ferdige fiskekaker (ja, du kan spise dem selv om de er kalde).



LIVRETTE! Samboeren
Marius sin tomatiserte pasta.
FOTO: INA MOOR



«Vær bevisst på
og lær deg hva du
velger å putte i
munnen. For det er
du som velger det,
ingen andre. Du sitter
med all makt.»



- **Hva liker du best å trene?**
- Her er det vel litt åpenbart at jeg elsker å trene glutes da jeg har treningsplattformen «Glute Squad».
- **Har du en favorittøvelse?**
- Rumensk markløft.
- **Har du noen gode tips til å snike inn trening i hverdagen?**
- Om man har tid til å dra på trenings-senter og trene med utstyr så anbefaler jeg det. Planlegg når du skal trene. Ha et program klart så du vet hva du skal gjøre i hvilken rekkefølge. Er ting opptatt, gjør neste øvelse. Supersett overkropp og underkropp for å effektivisere økten. Har man veldig liten tid så er ALLTID litt bedre enn ikke noe. Belast tungt og vær effektiv. Det er ikke sånn at mer alltid er bedre.
- **Hva er «god form» for deg?**
- God form kan bety mye, men det viktigste for meg personlig er at jeg kjenner at jeg klarer å gjøre ting. Leke med barna, springe, bære poser fra butikken, delta på aktiviteter osv. Og føle meg bra, kjenne at kroppen fungerer og at jeg kan gjøre det jeg har lyst til å gjøre.
- **Beste treningsmusikk eller låt?**
- Jeg er et menneske som hører på mye ulik musikk, men en liste som ofte spilles når jeg trener styrke er hiphop-miks. Når det er intervaller så er det min egen liste «fettebra intervall».
- **Når legger du deg om kvelden og når starter dagen?**
- Jeg har alltid vært et nattdyr, så i alle år har jeg alltid pleid å være lenge oppe, men det siste året har jeg snudd det hele (takket være min samboer). Nå legger vi oss rundt kl. 22:00 i hverdagen. Er barna hos oss så er det opp kl. 06:00, når barna er hos sin far drøyer vi det til 07:00.
- **Hva motiverer deg til å ta sunne valg?**
- Den gode følelsen som følger med. Det å kjenne på energi og overskudd, lyst til å være aktiv, humøret og søvn som er mye

bedre. Merker stor forskjell om jeg har latt det skli ut i for mange dager, alt blir mye tyngre. Og med en gang man er inne i sin gode rutine igjen med trening og kosthold så blir alt så mye enklere rett å slett.

- **Hva er din beste «kosemat»?**
- Samboeren min er ekstremt flink til å lage mat, og han lager ofte mat til meg. En favoritt her en lørdagskveld er ricotta pasta eller chorizopasta, og gjerne med Marius sin tomatrelish. Og brus, ikke en alkohol-nyter her.
- **Avstår du fra alkohol fullstendig?**
- Jeg drikker alkohol når jeg skal ta meg en fest eller er ute å spiser av og til, men utenom dette så nyter jeg aldri alkohol hjemme. Jeg foretrekker et glass brus frem-



INAS FAVORITTØVELSE: Rumensk markløft. Her har man mindre bøy i knærne og mer bevegelse i hofteløddet enn vanlig markløft. FOTO: PRIVAT

for et glass vin, og jeg liker det ikke nok til at det er verdt å drikke det med tanke på helse og kalorier.

- **Opplever du noen gang drikkepress?**

- Jeg har ikke kjent på drikkepress, jeg har flere rundt meg som nyter et glass mens jeg sitter med min Pepsi Max eller Cola Zero.

- **Har du et godt triks for å dempe søtsug?**

- Jobb med forholdet ditt til mat og deg selv. Vær bevisst på og lær deg hva du velger å putte i munnen. For det er du som velger det, ingen andre. Du sitter med all makt. Og for guds skyld, slutt å snakke nedlatende og stygt til deg selv over valgene du tar. Stå inne for dem. Alt dette er trenings-saker, som du KAN få til, med riktige verktøy. Og for all del, spis nok mat og nok proteiner. Drikk nok vann. Ukeshandle, og ikke ha fristelser tilgjengelig. Om du går forbi en sjokolade en gang så klarer du å motstå, men når du må motstå hver gang du går inn på kjøkkenet så kan det bli vanskelig. Ble mange tips her – men ting er komplisert og henger ofte sammen.

- **Er det noe du aldri spiser?**

- Sushi og rått kjøtt.

- **Hva liker du å spise på restaurant?**

- Jeg er en sucker for Italiensk mat, it's the best.

- **Er du team pizza eller team pasta?**

- Om jeg må velge så blir det pasta altså, men pizza er på en god andre plass.

- **Ditt beste råd for å ha det bra med seg selv:**

- Vær glad i deg selv og aksepter deg selv uavhengig av størrelse, og ikke baser lykke på fysikk. Det er lov å ville endre på ting, forme opp eller ned, men om du baser din verdi på dette så vil det være vanskelig å ha det bra med seg selv. Tro meg, jeg har gjort dette før. Da jeg forsto min egen verdi og at jeg er «fette rå» uavhengig av utseende, fikk jeg det virkelig bra med meg selv.

Intervalltrening: KORT, GODT OG SVETT

Tekst SILJE BJØRNSTAD

Metoden gir deg maksimal effekt på minimal tid. Nå avslører ekspertene hvordan du kan få bedre helse og kondisjon med bare noen få minutter trening om dagen.

Tenk deg at du kunne oppnå betydelige helsegevinster og forbedre kondisjonen din drastisk ved å trene bare noen få minutter om dagen. Det høres kanskje for godt ut til å være sant, men forskning viser at det faktisk kan være mulig.

Du har sikkert hørt om metoden som treningseksperter har anbefalt i lang tid allerede, nemlig intervalltrening.

Treningsmetoden handler om å veksle mellom perioder med høy og lav intensitet.

Det er særlig 4x4-intervaller som har fått stor oppmerksomhet, men hvis du synes det høres litt krevende ut å holde høy intensitet i fire minutter, er det godt å vite at det kan gjøres på mange måter, fra korte sprinter til lengre intervaller.

Uansett hvilken variant du velger, kan treningsformen både styrke hjertet ditt, forbedre hjertets evne til å pumpe blod rundt i kroppen og hjelpe musklene til å bruke oksygen mer effektivt.

Resultatet er bedre kondisjon på kort tid.

Men det er ikke bare under selve treningen at kroppen din jobber hardt. Etter en intens intervalløkt fortsetter kroppen å brenne kalorier i flere timer. Dette fenomenet kalles etterforbrenning.

Moderat intervalltrening kan også bidra til økt fettforbrenning. Det er to av grunne til at intervalltrening kan være gunstig for vekttap.

Intervalltrening har også vist seg å ha en rekke andre helsefordeler. Ifølge Norsk Helseinformatikk kan denne treningsformen redusere risikoen for alvorlige sykdommer som hjertesykdom, diabetes type 2, hjerneslag og til og med visse kreftformer.

Mindre enn du tror

Du trenger altså ikke tilbringe timevis på treningssenteret for å oppnå treningsresultater. Dagens anbefalinger for fysisk aktivi-

tet er langt mer oppnåelige enn mange tror.

For voksne og eldre anbefales det å være fysisk aktiv i minst 150 minutter per uke med moderat intensitet, eller 75 minutter med høy intensitet. Dette tilsvarer bare 21 minutter daglig, eller 30 minutter fem dager i uken.

En av de store fordelene med intervalltrening er at du kan trene effektivt på kort tid. En annen fordel er at det kan tilpasses alle nivåer, fra nybegynnere til erfarne utøvere.

En misoppfatning mange kan ha, er at man må løpe for å trene intervaller. Det er feil.

Sykling, trappeløp, hoppetau, kondisjonsapparater og svømming er fine aktiviteter der du kan gjøre intervalltrening.

Det er også enkelt å variere øktene med forskjellig intensitet og ulike typer intervall, som pyramideintervall eller ulik lengde på arbeidsperiodene. Det kan bidra til økt motivasjon og gjøre det lettere å opprettholde treningsrutinen.

På neste side finner du tre ulike intervalløkt som passer for ulike treningsnivåer.





SMART: Intervalltrening gir stort utbytte på kort tid, sier treningseksperter i Vektklubb, Silje Bjørnstad.

FOTO: JANNE MØLLER-HANSEN

NYBEGYNNER:

Kom i gang med intervalltrening

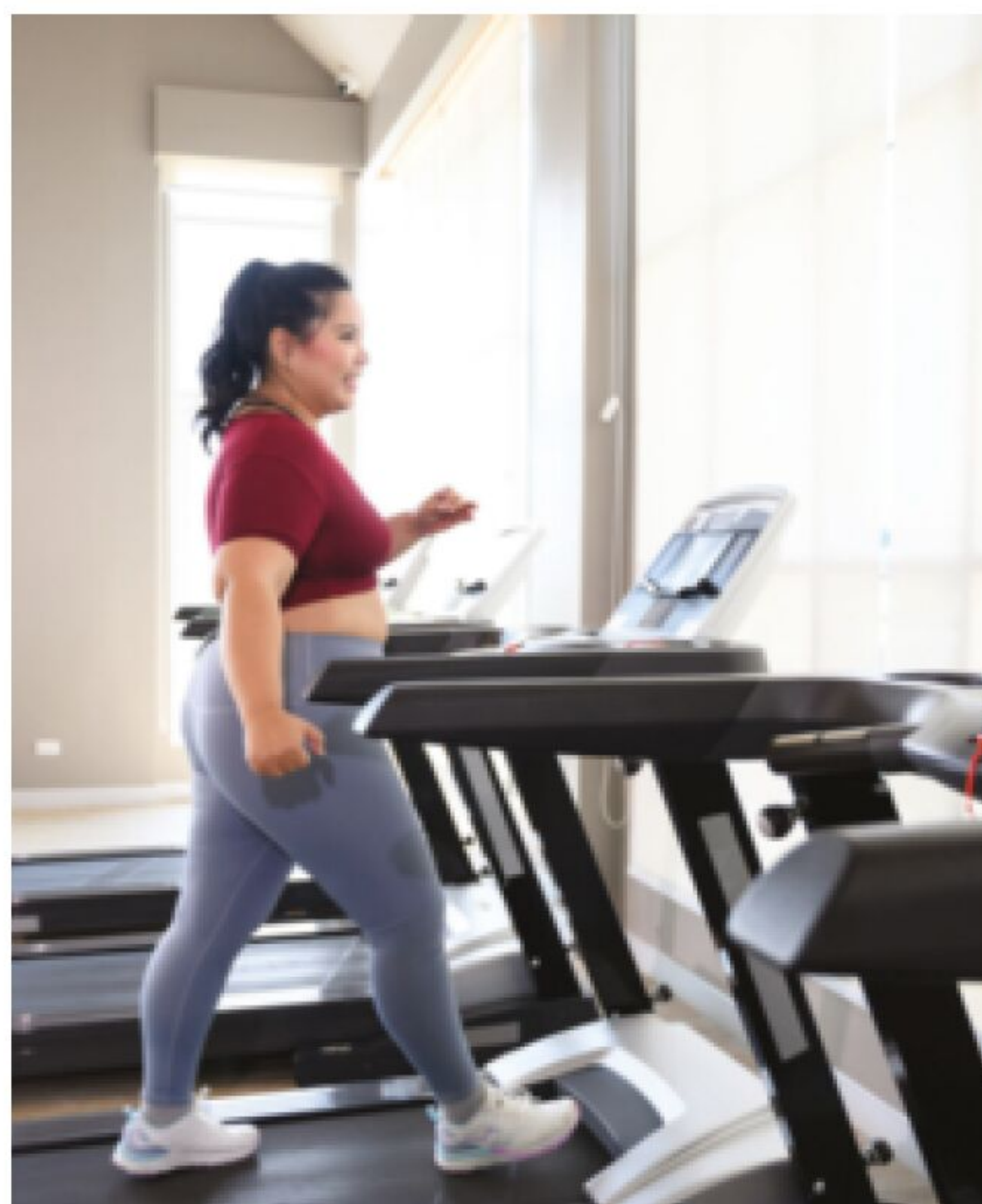
Mål: Bygge opp utholdenhet og bli vant til intervalltrening på en skånsom måte.

Oppvarming: 5-10 min med lav intensitet.

Intervall: 6 x 1 min i moderat tempo - 1 min aktiv pause med rolig tempo mellom dragene. Deretter gjennomføres 6 x 30 sekunder i moderat tempo – 30 sekunder aktiv pause med rolig tempo mellom dragene.

Nedtrapping: 5-10 min der du gradvis roer ned tempoet til lav intensitet.

Tips: Hold et tempo der du blir litt andpusten, men fortsatt kan snakke i korte setninger.



FORSIKTIG START: Begynn gradvis. FOTOGETTY IMAGES

SETT FART: Har du dårlig tid kan du gjøre veldig korte intervaller med hoppetau, for eksempel en tabata-variant der du hopper i 20 sekunder, tar pause i 10 sekunder og gjentar til du har 4 minutter. Ferdig!

FOTO: JANNE MØLLER-HANSEN

VIDEREKOMMEN:

Øk intensiteten og utholdenheten

Mål: Forbedre utholdenhet, få økt kapasitet og bli tryggere på å presse deg selv.

Oppvarming: 10 min på lav til moderat intensitet der du gradvis øker tempoet.

Intervall: 8 x 2 min i moderat til hardt tempo – 1 min aktiv pause med rolig tempo mellom dragene.

Nedtrapping: 5-10 min der du gradvis roer ned tempoet til lav intensitet.

Tips: Prøv å øke tempoet gradvis for hver intervall, slik at du løper litt raskere for hvert drag uten å bli stiv.

ERFAREN:

Høyintensivt for økt fart og utholdenhet

Mål: Forbedre kondisjon og utvikle evnen til å holde høy intensitet over lengre perioder.

Oppvarming: 10-15 min på lav til moderat intensitet der du gradvis øker tempoet.

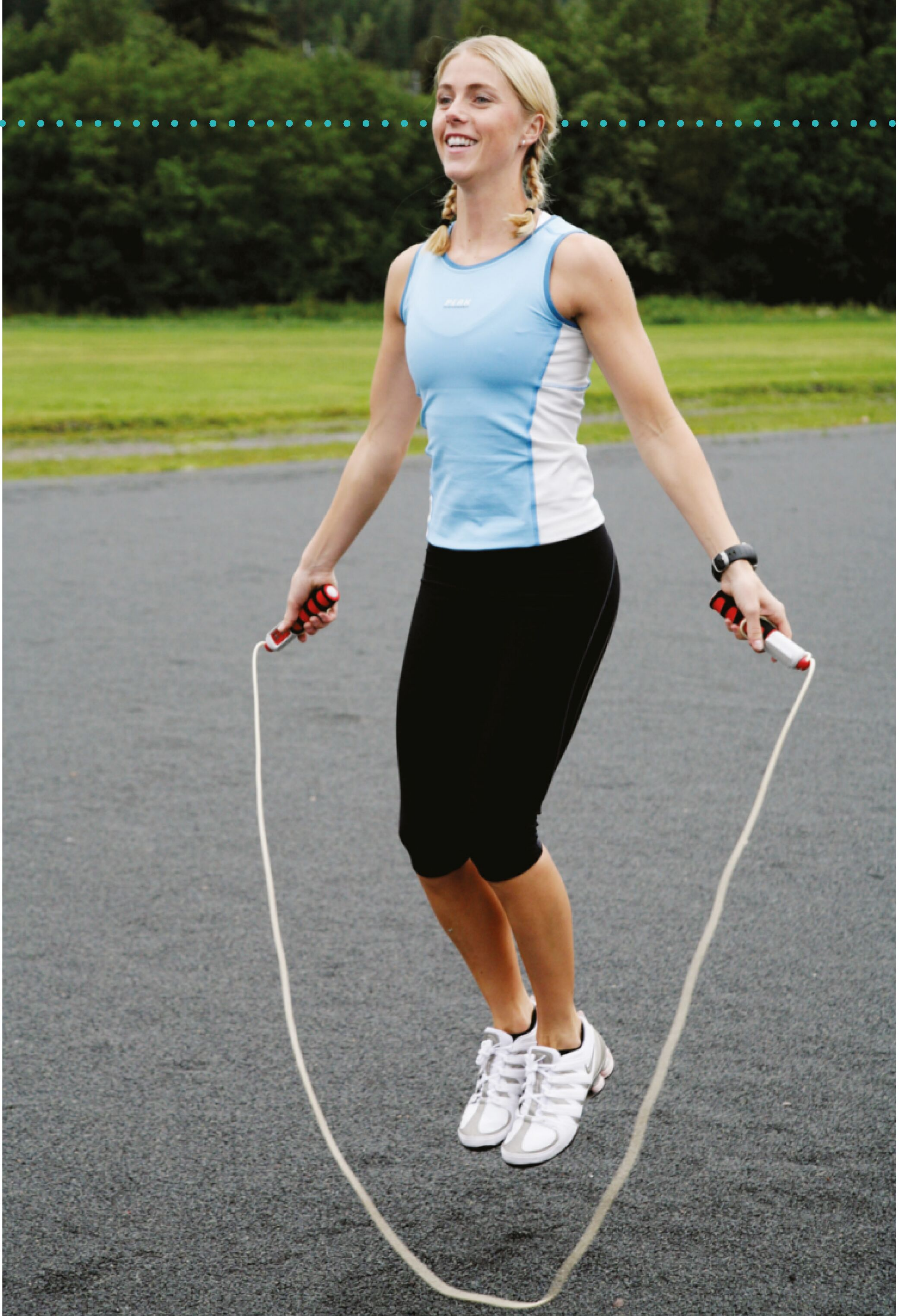
Intervall: 8 x 3 min i høyt, men kontrollert tempo – 1,5 min aktiv pause med rolig tempo mellom dragene.

Nedtrapping: 5-10 min der du gradvis roer ned tempoet til lav intensitet.

Tips: Det skal føles krevende, men du skal fortsatt ha kontroll. Unngå å starte for hardt og bruk heller eventuelt overskudd til å øke tempoet på de siste dragene.



ENKELT: Du kan trene intervaller i trapp også! FOTO: NAINA HELÉN JÅMA



FORSKNING:

Så viktig er kondisjonen for helsen din

Tekst SILJE BJØRNSTAD

En ny studie viser at det ikke er vekten som er viktigst for helsen din.

Det er ikke uvanlig at mange som starter med trening eller endrer kostholdet sitt, ofte gjør det med ett hovedmål: Å se et lavere tall på badevekten.

Men når vekten står stille, kan det føles som om innsatsen er bortkastet og motivasjonen uteblir.

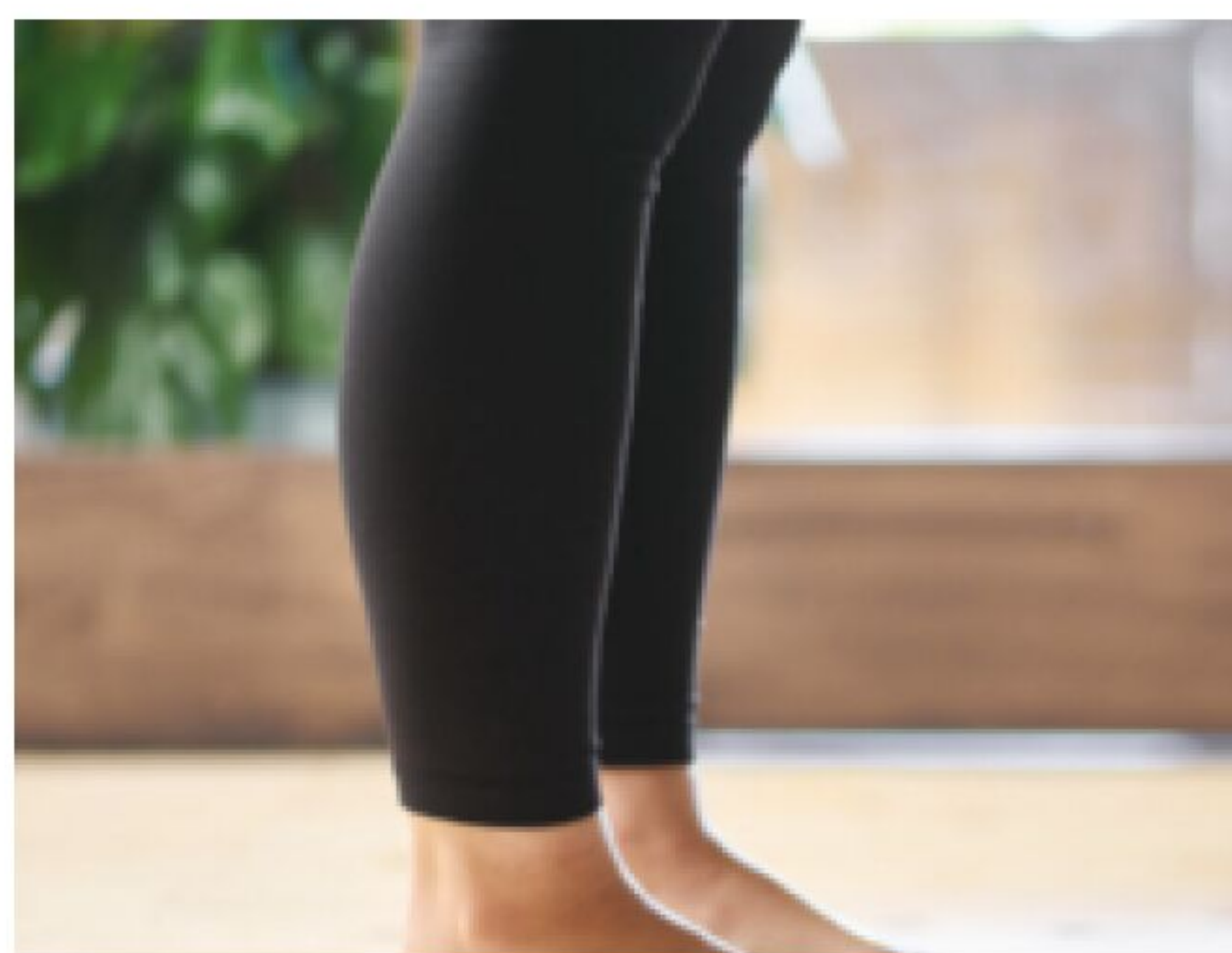
Likevel viser stadig mer forskning at vekten alene ikke er den avgjørende faktoren for helsen din.

Mer enn vekt og BMI

I vår ble det publisert en ny samlestudie, basert på data fra 20 studier, der amerikanske og britiske forskere konkluderer med at god helse handler om mye mer enn vekt-tall og kroppsmasseindeks (BMI, som står for body mass index på engelsk).

En svakhet ved å kun se på vekta eller BMI er at dette tallet ikke sier noe om fordeling av fett- og muskelmasse, og det sier heller ingenting om den fysiske formen din.

To personer med samme BMI-tall ha helt forskjellig kroppssammensetning. For eksempel kan en slank person med lav kroppsvekt og lavt BMI-tall, ha en høy andel av farlig magefettet som ligger rundt indre organer (visceralt fett) og ikke nødvendigvis ha en sunn kropp. Motsatt kan en person med et høyt BMI-tall og en høy vekt, ha en høy andel muskelmasse og også være i god fysisk form.



HELSE: Tallet på vekten sier ikke nødvendigvis noe om hvor god form du er i.

FOTO: GETTY IMAGES

Viktig treningsform

Forskerne mener at vi i stedet bør fokusere på fysisk aktivitet, og da særlig kondisjons-trening, som gir helsegevinster uavhengig av vektnedgang.

De peker spesielt på oksygenopptak som en viktig faktor – kroppens evne til å ta opp og bruke oksygen. Dette sier noe om hvor effektivt hjertet, lungene og musklene samarbeider, og et høyt oksygenopptak er sterkt knyttet til lengre levetid og lavere risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer.

Den nevnte studien viste nemlig at personer med god kondisjon ikke hadde høyere risiko for hjerte- og karsykdommer eller tidlig død, uavhengig av om de var normalvektige, overvektige eller hadde fedme. Derimot hadde personer med dårlig kondisjon, uansett vekt, to til tre ganger høyere risiko for både hjerte- og karsyk-

dommer og tidlig død sammenlignet med normalvektige med god kondisjon.

Det kan derfor se ut til at det er mer helseskadelig å være slank men utrent, enn å ha noen ekstra kilo og samtidig være i god fysisk form.

Også Helsedirektoratet slår fast at god kondisjon er en av de viktigste faktorene for god helse og for å unngå sykdom.

Slik får du bedre kondis

Kondisjonstrening er trening som forbedrer hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen i kroppen, og gir deg bedre utholdenhet. Ved å prioritere god kondisjon og en aktiv livsstil, investerer du i en sterkere og sunnere kropp på lang sikt.

For å bedre kondisjonsformen må du trene slik at du får opp pulsen, kjenner at hjertet slår hardere og at du puster raskere. Det finnes mange ulike måter å trene kondisjon på. Det viktigste er at du finner aktiviteter som du liker og hvor du klarer å skape kontinuitet. Dette kan være alt fra å gå i raskt tempo, sykle, spille fotball, jogge, trene på romaskin eller svømme.

En effektiv treningsmetode for å bedre kondisjonen er å jobbe i intervaller. Da skal man veksle mellom høy intensitet og lav intensitet i faste perioder. Et eksempel på en intervalløkt er å varme opp i 5-10 minutter, før du deretter har 8-10 intervaller der du går, jogger eller løper raskt i 30 sekunder og deretter går rolig i 30-60 sekunder (dette utgjør en intervall) før du gjentar.

Er du helt nybegynner er det viktig at du ikke går for hardt ut slik at du går på en smell og mister motivasjonen.



Fire fine øvelser for STERKERE ARMER

Tekst ANE OMMUNDSEN

Helseveileder Malin Lunde deler sine fire favorittøvelser for å trene arm-musklene effektivt.

Å trene armer er slettes ikke så dumt. Armmusklene spiller nemlig en sentral rolle i mange daglige aktiviteter, som å løfte, bære, dytte og dra ting. Noen merker også at man gjerne skulle hatt litt bedre armstyrke i hverdagen, for eksempel når bæreposene skal fraktes hjem, barn løftes eller syltetøyglass åpnes.

I tillegg er det jo slik at større muskler brenner flere kalorier, selv i hvile. Så det å trene armene, eller hvilken som helst muskelgruppe, øker forbrenningen og som igjen kan støtte vektnedgang.

Når man trener armer, fokuserer man ofte på **triceps** (armstrekkeren) og **biceps** (armbøyeren).

– Disse musklene kan trenes isolert, hvor hovedfokus er på én muskel, eller som en del av øvelser som aktiverer flere muskelgrupper samtidig, sier personlig trener, Malin Lunde.

Styrkeøvelser for armene
Lunde forteller at en effektiv strategi når

man trener armene, er å starte økten med øvelser som trener flere muskelgrupper samtidig, og avslutte med isolasjonsøvelser for spesifikke muskler.

Dette er hennes fire favoritter:

- **Chins**
- **Dips**
- **Bicepcurl med stang**
- **Tricepspress over hodet med manual.**

– Disse øvelsene fungerer utmerket som en egen treningsøkt, men de er også ideelle for å avslutte en overkroppsoøkt. Ved å inkludere disse får du ikke bare stimulert armmusklene, men også flere andre muskler i overkroppen.

PERSONLIG TRENER:

Malin Lunde viser deg sine favoritt-
øvelser for armtrening. FOTO: PRIVAT





1. Chins

Hvorfor: Chins aktiverer flere muskelgrupper samtidig og krever kun tilgang til en stang

Trener: Biceps og rygg.

Hvordan utføre:

Heng fra en stang med håndflatene vendt mot deg.

Dra kroppen opp til halsen er på høyde med stangen.

Senk kroppen kontrollert til albue er strukket helt ut.

Fokuser på å dra skulderbladene ned og sammen under hele bevegelsen.

Tips: For å gjøre øvelsen lettere, bruk en strikk som festes rundt stangen og plasseres under føttene.

Anbefaling: 3 x maks repetisjoner (eller 8–10 reps).



2. Dips

Hvorfor: Dips krever minimalt med utstyr og aktiverer flere muskelgrupper samtidig.

Trener: Bryst og triceps.

Hvordan utføre:

Start i et dips-stativ med strake armer og godt grep rundt håndtakene.

Hold skuldrene stabile.

Bøy knærne og senk kroppen til overarmene er vannrette.

Press kroppen opp igjen til armene er helt strake.

Tips: I en dips-maskin kan du bruke en pute under knærne for støtte.

Anbefaling: 3 x maks repetisjoner (eller 8–10 reps).

3. Bicepscurl med stang

Hvorfor: Øvelsen gir god muskelkontakt og krever utstyr som er tilgjengelig på de fleste treningssentre.

Trener: Biceps.

Hvordan utføre:

Stå oppreist med en stang i hendene, armene hengende foran kroppen.

Løft stangen ved å bøye albuen, og hold albuen låst inntil kroppen.

Senk stangen kontrollert og gjenta.

Anbefaling: 3 x 10 repetisjoner.



4. Tricepspress over hodet med manual

Hvorfor: Øvelsen gir god muskelkontakt og krever kun én manual.

Trener: Triceps.

Hvordan utføre:

Stå oppreist med en manual holdt i begge hender bak hodet.

Lås albuen inntil ørene.

Start med strake armer og senk manualen sakte bak hodet. Press opp igjen og gjenta.

Anbefaling: 3 x 10 repetisjoner.

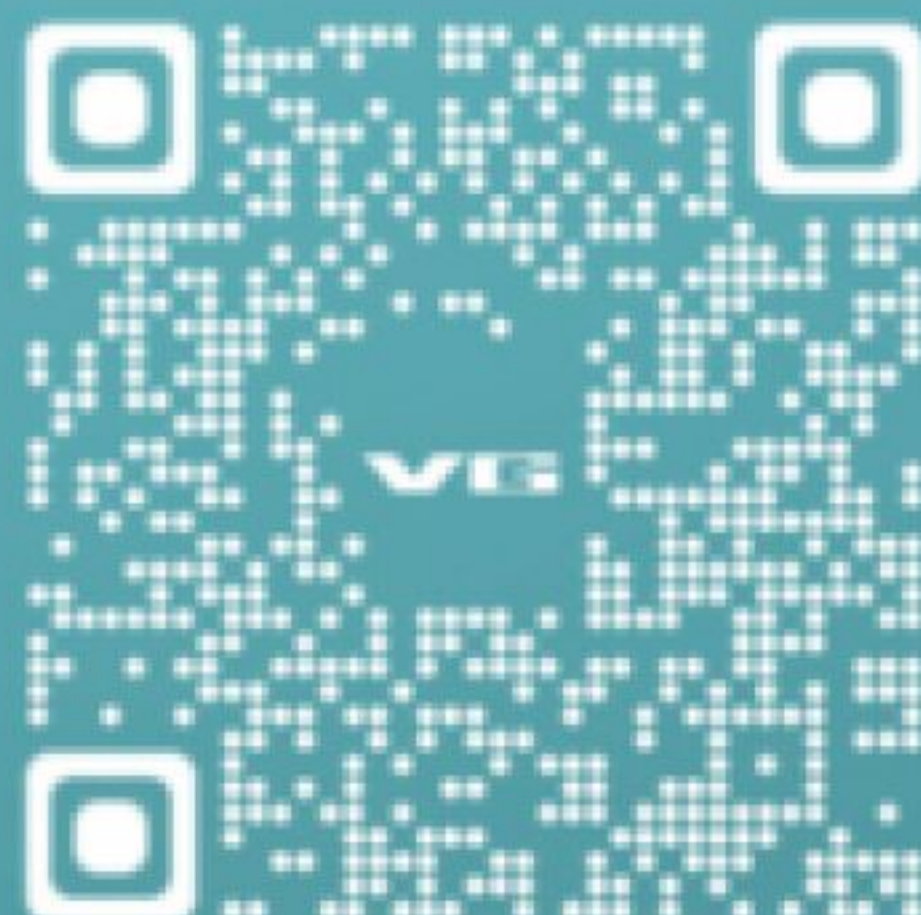


BLI SNUSFRI PÅ 1-2-3

Du kan slutte akkurat nå!



174.-



Alltid gratis frakt hos butikk.vg.no

VG FORLAG

Trening



FEIL: Planke og sit-ups gir ikke nødvendigvis smalere midje.
FOTO: GETTY IMAGES

Tre vanlige treningsmyter du må slutte å tro på

Mange tror at muskler veier mer enn fett, men det er en misforståelse. Her forteller treningsekspert Silje Bjørnstad sannheten bak muskler, fett og stølhet.

Har du hørt at «muskler veier mer enn fett»? Og er stølhet egentlig et godt tegn på at du har hatt en skikkelig effektiv treningsøkt?

Det finnes mange myter og påstander fra treningsuniverset, men det er ikke alt du hører som du skal tro på. Her tar vi for oss tre treningsmyter vi ofte hører:

Myte 1: «Muskler veier mer enn fett»

Vel, dette kan være et litt misforstått uttrykk. En kilo er én kilo uansett om det er snakk om muskelmasse eller fettmasse.

Men hvis man sammenligner volum så vil en kilo muskelmasse *ta mindre plass* sammenlignet med en kilo fett. En kubikkcentimeter muskler har høyere tetthet og veier mer enn en kubikkcentimeter fett.

Enkelt forklart betyr det at muskelmasse er mer kompakt enn fett - eksempelvis vil 10 kilo muskler ta mindre plass enn 10 kilo fett, og vil se svært annerledes ut på kroppen.

To personer som veier cirka det samme kan likevel ha svært forskjellig fordeling av muskel- og fettmasse. Dette påvirker hvordan de ser ut fysisk, siden en person med høy andel muskelmasse ofte vil fremstå slankere og strammere enn en person med høyere fettprosent.

Når man begynner med styrketrening og

forbedrer kostholdet, er det vanlig at kroppen blir strammere uten at vekten nødvendigvis reduseres betydelig. Dette skyldes at man bygger muskelmasse samtidig som man reduserer fettprosenten.

Resultatet er en mer definert og sunn kroppssammensetning, selv om tallet på vekten ikke endrer seg nevneverdig.

Myte 2: Å trene magen vil gi deg smalere midje

Nei. Å trene sit-ups og planke vil ikke nødvendigvis gi deg en flatere mage eller redusert midjemål.

For å redusere fett rundt midjen kreves en helhetlig tilnærming som inklude-

rer både et balansert kosthold og fysisk aktivitet som fremmer generell fettforbrenning. Med andre ord kan man ikke punktforbrenne fett på spesifikke områder av kroppen.

Mage- og kjerneøvelser kan styrke muskulaturen i dette området, men å trene disse øvelsene påvirker ikke fettlaget som ligger over musklene.

Dersom målet ditt er et smalere midjeparti, strammere mage og mer definert muskulatur, vil du oppnå langt bedre resultater ved å fokusere på et sunt og tilpasset kosthold kombinert med økt aktivitetsnivå for å redusere kroppens fettprosent.

Det er helheten i livsstilen din over tid, ikke antallet sit-ups, som vil gi de resultatene du ønsker.

Myte 3: Du må bli støl for at treningsøkten har gitt god effekt

Nei, stølhet er ikke den beste målestokken for hvorvidt du har trent bra eller ikke.

Støle muskler kommer vanligvis etter at du har trent nye øvelser eller bevegelser, eller at du utsetter muskelen for større belastning enn det den er vant med. Det er heller ikke uvanlig å bli støl hvis du har tatt i ekstra hardt på trening, eller at du ikke har trent på en stund.

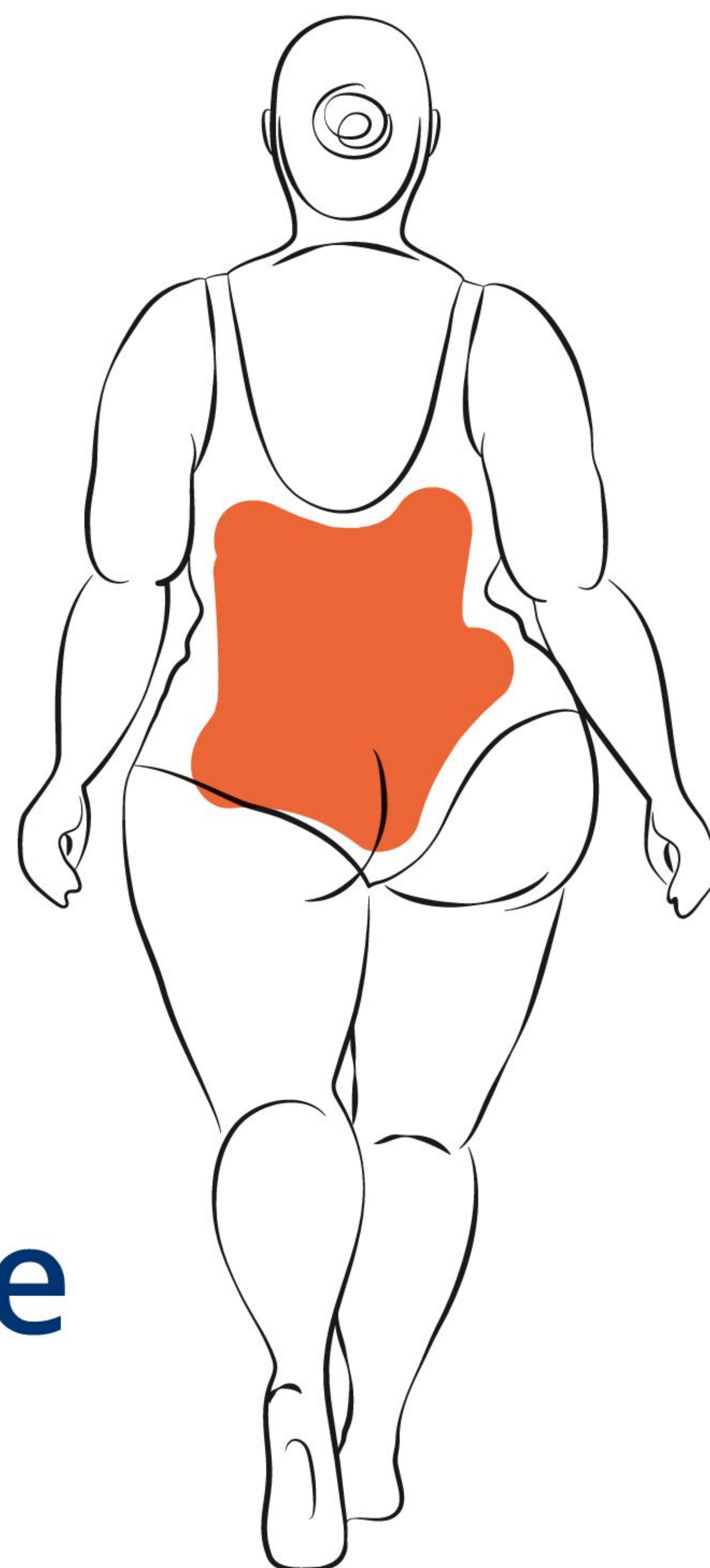
Stølhet oppstår som følge av mikroskader i muskelcellene, men de eksakte mekanismene bak stølhet og hva som utløser ømheten i musklene, er fortsatt ikke fullstendig kartlagt.

Uansett er ikke stølhet noe mål på treningseffekten og det er ingen hensikt å hele tiden jage etter gangspærre eller ømme muskler. Stølhet er rett og slett et ufarlig tegn på at du har gjort noe som er uvant.



VEKTKLUBB-EKSPERT
Silje Bjørnstad,
kostholds- og
treningsveileder

Hvorfor legger noen lettere på seg enn andre?



Nyere forskning gir noen svar. Du finner dem på nettstedet **SNAKK OM VEKT**



SnakkomVekt.no