

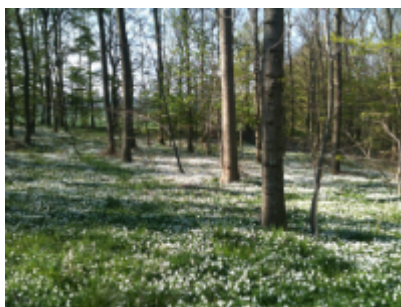
27 - 27 | 04 | 12

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gledere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære læser,

Velkommen til alle nye som gamle læsere. I dette nyhedsbrev - såvel som i kommende - er meningen, mit mål, at du får input; inspiration og motivation, du på en eller anden vis kan anvende i hverdag, fritid, idræt og sport.

I dag handler det om et emne, jeg normalt ikke beskæftiger mig direkte med ... troede for nylig, at jeg skulle på TV for at tale om sundhed og så kom det til at dreje sig om det-der-du-ved-nok ... derfor et indspark om det alligevel.



I anledning af forårets frembrud, solens synlighed og en flere fold forøget frekvens af 'six-pack-og-sommerslank' spørgsmål: **Slankenyt!**

Uha, jeg er ikke vild med s-ordet, alligevel får du her nyt læsestof med opdateret info med fokus på at forbedre og fastholde faconen.

Er det ikke høj-aktuelt for dig selv, håber jeg, at du vil dele informationerne med potentielle interessenter.

- **Find figuren**
- **Fasthold faconen**
- **Motivation til Motion og Måltidssucces**
- **Metoder til Markeret Midterparti**

Glædeligt Forår og God Læselyst

Marina Aagaard, MFT

Mission

Min mission er at promovere motion, fitness, målrettet fysisk træning samt 'relaterede produkter'; kernelækker kost, super søvn og livs- og

levetidsforbedrende livsstil.

Metoder er tiltag for 1) fornøjelsens skyld og/eller 2) præstationsfremme (sundhed er fundamentet for god form og toppræstationer).

I modsætning til: Foruroligende fastlåst fokus på at s-l-a-n-k-e sig.

ALT for meget i medierne drejer sig om (uhørt urealistiske) slankeure og at spise for at slanke sig, løbe for at slanke sig, træne for at slanke sig.

Hvad skete der lige med 'sjov' og 'samvær'?

Egne fund til dato: Motionerer og spiser man fornuftigt og med glæde, så bliver kroppen (næsten) automatisk slankere som bonus.

Særligt hvis man også får 7-8 timers god nattesøvn.

Alligevel indser jeg nu nødvendigheden af en eller anden form for intensiveret fokus på faconforbedring, når over 40 % af danskerne p.t. er overvægtige og mange i en grad, der er helbredstruende.

Find figuren (vægttabsstrategi)

På basis af mange forsøg og undersøgelser på slankeområdet, er det koncentrerede budskab følgende:

Optimal vægttabsstrategi

Energiunderskud - input < output

- Fornuftigt vægttab er maksimalt ½ kg/uge - ca. ÷500 kcal/dag svarer til maksimum ÷5 kg/10 uger.
- Kaloriebesparelse via fornuftig kost – der er mange kalorier at spare ved at tænke sig lidt om.

Det er basisinformationer, men tiltag virker, når de vel at mærke følges.

Kalorieunderskud eksempel til eftertanke

- Ifølge WHO vil tabet af 1 gram fedt på kroppen kræve et energiunderskud på ca. 7,4 kcal.
- *Vil man at tabe sig 5 kg, kræver det et energiunderskud på $7,4 \times 5000$ g (5 kg) = 37.000 kcal!*
- Vil man tabe 5 kg på fx 100 dage, ca. 3 mdr., kræves et energiunderskud på $37.000/100 = 370$ kcal/dag.

Det kan få én til at tænke sig om og prioritere sit kalorieindtag ...

Tre tallerken tips (til tab af fedt):

- Vælg en lille tallerken – det er bevist, at det fremmer mindre portioner og vægttab.
- Følg T-tallerken modellen – en overskuelig model der virker (se illustration her under); fokus på groft, grønt og sunde proteiner og olier.
- Hold fokus på tallerkenen, dvs. måltidet – ikke tv, avis eller andet.



Tre træningstips (til tab af fedt):

- Øget daglig øget fysisk aktivitet; stå, gå og bevæg dig mere.
- Styrketræning; min. 2 x 20 min./uge – det sætter gang i stofskiftet.
- Kredsløbstræning, høj-intensiv (min. 2 x 20 min./uge)

Bemærk, at det skal foregå med hensyntagen til form og helbred.

Derfor var jeg heller ikke så vild med anbefalingen i JP Puls d. 7.4.12: "*Mange overvægtige vil gerne slanke sig, men ved ikke, hvordan de kommer i gang med at løbe (...) ... Det store spørgsmål er: Skal man bare gå i gang med at løbe, selv om man er tyk? Det korte svar er: Ja*".

Et fornuftigt svar er: Nej ... skrev jeg selv i et **blog-indlæg med et slankeløbeprogram**. Her: <http://marinaaagaardblog.com/2012/04/14/lob-dig-slank/>

Fasthold faconen (vægtvedlighedsstrategi)

Et godt råd er at fastholde formen og figuren og ikke lade laden-stå-til eskalere ud af proportioner, for det er noget nemmere at stabilisere end at reducere kropsvægten.

Optimal vægtvedlighedsstrategi (jf. US register)

- Energibalance - input = output
- Fysisk aktivitet 1-1½ time hver dag - eventuelt fordelt ud over dagen
- Spis efter kostrådene
- Bevar vægten stabil - eventuelt vejning hver måned/hvert kvartal

Ønsker du flere konkrete og seriøse råd omkring ernæring og en slank livsstil, kan jeg varmt anbefale Per Brændgaard Mikkelsens blog <http://perbraendgaard.com/>.

Hans tilgang til 'slank' er funderet i videnskabelig evidens og tager afsæt i små skridt, nydelse og mindfulness (tilstedeværelse i nuet).

I en af hans seneste artikler giver han **fem konkrete anbefalinger til en slank livsstil**. Anbefalingerne er baseret på en ny gennemgang af al forskningen på området.

1. **Skær ned på kulhydraterne** [fx brødet – mindre portioner]
2. **Gå til psykolog** [fx samtaler om vaneændring]
3. **Vær helhedsorienteret** [kombiner kost og motion – i fornuftig mængde - og psykologi]
4. **Dyrk motion nok** [der skal en del til mhp. vægttab, over 36 minutter pr. dag]
5. **Vælg et langvarigt program** [varighed min. 6 mdr. for at resultere i markant, holdbart vægttab]

Motivation til Motion og Måltidssucces

Ovenstående råd '*gå til psykolog*' kan virke overraskende, måske grænseoverskridende. Rådet er dog solidt funderet i den kendsgerning, at det, der gør forskellen i vaneændring, er motivationen, det mentale aspekt. Kan man klare det selv, er det godt. Alternativt er det fornuftigt at få hjælp, når der er behov; hellere bruge pengene på en konsultation eller to end at smide flere penge ud på slankeprodukter.

Et nyere studie, **Motivation, self-determination, and long-term weight control** af Teixeira et al. (Int J Behav Nutr Phys Act. 2012; 9: 22) undersøgte årsager til at slankeforløb så ofte forliser.

Deres undersøgelse beskæftiger sig med følgende basale psykologiske behov, der er fundamentale i forhold til (kvaliteten af) indre motivation:

- **Kompetence**
- **Autonomi** (selvbestemmelse)
- **Tilhør** (følelsen af at høre til, at have relationer)

Forfatterne peger på, at årsagen til at de fleste tiltag ikke fungerer er, at der er manglende fokus på processen; ændringen af meninger om og 'ægte' holdninger til kost og motion samt egen tiltro til projektet.

Og at der i de fleste slankeiltag primært er fokus på de mere funktionelle aspekter såsom selvtest, problemløsning og resultatmål.

Forfatterne konkluderer, at deres fund harmonerer med antagelsen, at

selvbestemmelse er blandt nøglefaktorerne i succesfulde slankeforløb; følelsen af at man har tjek på tingene og gør tingene af egen fri vilje er afgørende for velvære og vedholdenhed.

Metoder til et Markeret Midterparti

Er det ikke nok med sundhed og vægttab? Frister den ultimative six-pack? Så skal der ud over kosttiltag også den helt rigtige træning til, det vil sige øvelser, der virkelig virker.

En af de førende træningsspecialister, Karsten Jensen, tidligere Team Danmark træner, nu international styrkecoach, ekspertblogger (www.yestostrength.com) og forfatter til bogen om avanceret holistisk træningsplanlægning, The Flexible Periodization method, har udviklet et **formidabelt anderledes effektivt mavetræningsprogram.**

Du kan læse mere om programmet, se øvelsen **Wide Horse Stance** (av-av) og få adgang til hans introduktionstilbud via linket lige her:

[Introductory offer to get the Ground Based Abs Package + 15 bonus videos at 50% off.](#)