

## HÄLSA

## Viktiga kilon att tappa för att aldrig hitta igen



” Som personlig tränare och även i min yrkesroll som beteendevetare får jag allt som ofta frågan om hur man skall göra för att gå ner i vikt. Många går och drar på några extra kilon som ofta känns svåra att göra sig av med. Det är inte ovanligt att man i och med det känner sig ohälsosam och försöker med alla medel att hitta sitt sätt att nå sina hälsomål. Helst snabbt också. På några veckor vill man ha ett synligt resultat. Man har inte tid att vänta och ta det rutinmässigt och jobba målrelaterat. Man väljer många gånger att under en period slaviskt följa olika dieter eller kostråd för att försöka hitta tillbaka till sin ”trivselvikt” på nolltid.

Detta är inte en lätt uppgift och uppfattas ofta som omöjligt. Den bistra sanningen är, enligt mig, att det inte finns några

tagit sitt beslut tillräckligt seriöst. Man är inte tillräckligt målinriktad och man har för kort målbild.

**MAN BÖR LÄRA** sig att äta rätt i förhållande till nyttjande av sin energi för hållbar viktneidgång. På samma sätt som när vi skall komma i form med träning och få den bestående och livslång skall vi hantera vår förändring i vår kost. Detta för att hålla vår kropp i balans. Vi skall äta 5 gånger om dagen. Frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag. Viktigt är att i jämn takt under dagen tillföra energi cirka var tredje timma för att aldrig bli hungrig. Man behöver varken mer eller mindre mat om man är en vanlig motionär. Det vill säga, vi behöver aldrig tillföra mer energi än det vi gör av med. Intäkter och utgifter, enkel

**“Vi kan alla gå ner i vikt. Det är bara att sluta äta. Se på deltagarna i realitysåpan Robinson.”**

genvägar. Det finns inga dieter eller bantningsmetoder som fungerar. Jag kallar det för ”hålla-andan-metoden”. Det vill säga, man klarar att hålla sig till modellen under en bestämd period men sedan när man nått sitt mål är det mycket lätt att falla tillbaka till sitt tidigare leverne. Man har inte ändrat sitt beteende endast lyckats prestera viktneidgång under kort tid.

**VI KAN ALLA** gå ner i vikt. Det är bara att sluta äta. Se på deltagarna i realitysåpan Robinson. Där alla svälter under en period och samtliga går ner i vikt oavsett bakgrund och genetiskt arv. Nu är ju detta inte rätt svar på frågan hur man når sitt mål med stadigvarande viktneidgång. Att svälta sig på olika sätt är inte modellen jag rekommenderar för att klara sin målvikt och få den att bli livslång. Självklart kan man påvisa positivt resultat då man minskar sitt kostintag extremt och svälter sig på olika sätt. Dock blir detta sällan bestående.

Med dieter kan man uppnå kortsiktiga resultat men aldrig ett livslångt. Varför är det så? Varför kan man inte behålla sin vikt efter sina bantningskuror som ju visar sig vara så lyckosamma. Svaret man får från mig är att man med stor sannolikhet aldrig

matematik. Mina råd blir att äta enligt tallriksmodellen, tillföra mer rotfrukter och grönsaker i sin kost. Äta mindre eller inget synligt socker, dricka måttligt med alkohol och att aldrig hoppa över en måltid. Det som tenderar att hända om man slarvar med att tillföra energi kontinuerligt är att man småäter och då ofta fel saker. När man sedan får möjlighet till en riktig måltid tar man större portioner än sitt egentliga behov. Pluss-sidan blir större och man behåller sin jämna övervikt eller ibland till och med kanske ökar den. Äter man för lite mat å andra sidan vilket också är ett vanligt fenomen hos överviktiga, ställer kroppen in sig på svält och vårt fett håller sig krampaktigt fast då denna energiskälla blir vår räddare i nöden i en svältsituation. För långvarigt resultat råder jag till att äta rätt, tillräckligt ofta och i relation till sin aktivitetsnivå. Då tappar man sina kilon såsmåningom och då också med större chans att aldrig hitta dem igen.”

ANNELI VIRENHEN  
Beteendevetare och personlig tränare  
på Active Landvetter

## VÅR SHOPPING



**BAGHEERA HELIX JR**  
Streetsko för juniorer.  
Tvättbar 30 grader.  
Stl 28-35.

**349:-**



**ADIDAS CC FRESH JR**  
Lätt streetsko med flexibel sula och bra komfort. Junior. Stl 36-39. Ord. pris 499:-

**399:-**



**ASICS SONALI**  
Löparsko med bra dämpning. Normalt steg eller överpronering. Dam/Herr. Ord. pris 1199:-

**699:-**



**DIDRIKSONS WATERMAN**  
Vattentät och tejpad regnställ i PU. "Bäst i teststall". Marin, poppy, lila, cerise. Ord. pris 499:-

**399:-**



**DIDRIKSONS BEATA PU**  
Vattentät och tejpad sportkappa för dam i PU. Vit, marin. Ord. pris 899:-

**699:-**



**DIDRIKSONS EMELIE**  
Vattentät och tejpad sportkappa för dam. Svart, vit, marin. Ord. pris 1499:-

**999:-**



**CONVERSE ALL STAR**  
Converse all star kanvas sko med gummisula. Dam/herr/barn. Adapt komfortsula a 50:- medföljer.

**BARN 549:- SR 699:-**



**NORTH BEND T-SHIRT/TOP**  
NB t-shirts med olika tryck för poj. Funktionstop och T-shirts för flick/poj. Stl 122-164 cl.

**99:-**



**HAGLÖFS PATH GTX**  
Vattentät vandringsko i bekvämt läder. GoreTex. Dam/herr. Ord. pris 1599:-

**1299:-**



**HAGLÖFS CRAG GTX**  
Outdoorsko för vandring och långpromenad. Bra grepp och GoreTex. Dam/herr. Ord. pris 1499:-

**1499:-**



**HAGLÖFS VANDRA GTX**  
2 lagers GoreTex jacka. Vattentät och andning. Dam i lila. Herr i mellanblå. Ord. pris 2999:-

**1999:-**



**SJÖSALA MARIEDAL 3 VXL**  
Damcykel 28 tum med korg, lås, belysning, Shimano 3 växlar och fotbroms. Även vit. Ord. pris 3499:-

**2995:-**



**SWISS EYE OUTBREAK LUZONE**  
Sportglasögon för löpning, cykling och fritid. En klassiker. Flera färger. Ord. pris 599:-

**299:-**

**MÖLNLYCKE CYKELOSPORT**

TEL 031-88 44 00 • VARD 10-18, LÖRD 10-14

Begränsat antal. Reservation för slutförsäljning. Priser gäller till 29 mars.