

TRÄNING & 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 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 realitysöpan 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 bantningskurser som ju visar sig vara så lyckosamma. Svaret man får från mig är att man med stor sannolikhet aldrig 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 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

» Vi kan alla gå ner i vikt. Det är bara att sluta äta. Se på deltagarna i realitysöpan Robinson «

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

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhen är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.

RECEPT



Gott med skaldjurspasta

Den här gången bjuder Rustans Fisk på ett recept på en krämig och god skaldjurspasta. Det bästa med den här typen av recept är att de är så lätta att anpassa till vad just du gillar – byt och lägg till olika skaldjur eller fiskar efter tycke och smak.

PASTA MED SKALDJUR SAMT GREMOLATA

Ingredienser för fyra personer
Gremolata

- ▶ Skal av en citron
- ▶ 1–2 vitlöksklyftor, finhackade
- ▶ 1 dl finhackad persilja

Pastan

- ▶ 500 g Tagliatelle
- ▶ 1 nät blåmusslor
- ▶ 1 röd chili
- ▶ 1 msk olivolja
- ▶ 2 msk smör
- ▶ 1 gul lök, finhackad
- ▶ 1 stor vitlöksklyfta, finhackad
- ▶ 2 msk persilja, finhackad
- ▶ 300 gram bläckfisk, rensad och skivad
- ▶ 2 dl vitt vin
- ▶ 300 gram räkor med skal
- ▶ ½ citron, rivet skal
- ▶ 2 dl vispgrädde
- ▶ Svartpeppar och salt

GÖR SÅHÄR: Börja med gremolatan. Blanda citron, vitlök samt persilja. Låt stå och dra sig. Koka pastan i saltat vatten. Spara 1 dl av pastavattnet.

Tvätta och borsta musslorna, kasta dem som är trasiga eller öppna och inte stänger sig när du knackar på dem.

Hacka chilin fint och fräs den i olja och smör tillsammans med lök, vitlök, och hälften av persiljan i en stor stekpanna i ca 5 minuter. Tillsätt musslorna och bläckfisken på slutet. Strö över lite salt.

Häll på det vita vinet och sätt på lock eller täck med folie. Låt det ångas i ca 5 minuter tills musslorna öppnat sig. Skaka om stekpannan några gånger. Blanda i räkor, citronskal samt resten av persiljan.

Tillsätt grädden samt pastavattnet, smaka av med salt och peppar. Blanda ner den kokta pastan. Låt det dra ihop sig några minuter. Servera med gremolatan vid sidan.

CALLE LAKE
Rustans fisk

30 sept. - 1 okt.
Lördag 10-16 • Söndag 11-16



SÄVEDALENS HÖSTMARKNAD

TIVOLI • LOPPIS • KNALLAR • MUSIK • MINIMARA
HÄST & VAGN • ELFSBORGS KAROLINER • BRANDKÅREN
PONNYRIDNING • SEGWAY • ERBJUDANDEN & MYCKET MER

Läs mer på vår facebookside och inom kort på: www.savedalenskopgata.se