

Gode råd til vægttab og et sundere liv!

VAND

- Du bør drikke 2 liter rent vand om dagen. Maven er afhængig af vand for at kunne fordøje maden, og mangel på vand gør det vanskeligere at nedbryde næringsstoffer som kulhydrater og proteiner, der skal bruges som energi til at reparere og forstærke musklerne. Leveren, som bestemmer, hvor alle næringsstofferne skal hen, behøver også vand til at omdanne oplagret fedt til anvendelig energi. Hvis du bliver dehydreret, henvender nyrene sig til leveren for at få hjælp, hvilket igen formindsker dens evne til at omdanne oplagret fedt til energi.

PROTEIN

- Når din krop opbygger muskelvæv, bliver den til en slags kraftværk, der smelter fedt og øger dit stofskifte. Dermed kan du spise mere uden at tage på i vægt. Du kan ikke vedligeholde eller opbygge muskler, hvis du ikke spiser nok protein; sørg for, at det er protein af god kvalitet fra økologisk kød.

VÆGTTRÆNING

- De bedste resultater i et fedttabs træningsprogram får du ved hjælp af en kombination af vægttræning og High Intensity Interval Training (HIIT). Mange undervurderer værdien af vægttræning, men det er helt essentielt og vil hjælpe din krop til at fastholde sin dyrebare muskelmasse og for at give dig en velproportioneret, veltrænet og sund krop. Taber du muskelmasse, falder dit stofskifte – lige det, du ikke ønsker, hvis du prøver på at tabe fedt. Et lavere stofskifte betyder, at du må skære endnu mere ned på kalorieindtaget eller øge din fysiske aktivitet for at holde dit fedttab på sporet. Sats på at vægttræne mindst to gange om ugen

SØVN

- Undersøgelser har vist, at når unge, raske mænd kun sov 4 timer 2 nætter i træk, viste de fald (på 15 - 20%) i hormonet leptin, som undertrykker appetitten, samt en stigning i det appetit-stimulerende hormon ghrelin (på 25 - 30%). Leptin og ghrelin er de to appetit-regulerende hormoner. Leptin udløses fra fedtcellerne og hjælper med at gøre hjernen opmærksom på, at det er på tide at holde op med at spise. Ghrelin produceres i maven og hjælper til at sætte gang i sultfølelserne. Forsøgspersonerne fortalte i øvrigt, at de var mere sultne efter deres nætter med lidt søvn end efter nætter, hvor de havde sovet 10 timer. Desuden havde de større behov for søde sager, saltholdige produkter som chips samt stivelsesholdig mad som brød og pasta. Mangel på søvn skaber altså lyst til at spise lige præcis de produkter, du bør undgå, hvis du gerne vil bevare et godt helbred og en slank krop.

SPIS ØKOLOGISK

- Det lyder måske for godt til at være sandt, men ved at spise økologiske fødevarer vil du over tid kunne sige farvel til dine elskovshåndtag. Økologisk mad hjælper dig til at tabe fedt, og det er der flere grunde til:

Økologiske fødevarer indeholder flere næringsstoffer end konventionelle fødevarer. Dermed får din krop hurtigere den næring, den har brug for, og derfor vil den ikke blive ved med at kræve mere og mere. Ergo behøver du ikke spise lige så meget for at føle dig mæt. Ved at spise mindre vil du have en god mulighed for at smelte dine overskydende fedtdepoter.

Ikke-økologiske fødevarer indeholder giftstoffer i form af rester af sprøjtemidler eller tilsætningsstoffer, der kommer ind i din krop, når du indtager dem. Disse giftstoffer må kroppen sørge for at holde væk fra sine indre organer, og det bedste sted at lagre dem er i fedtceller, så jo flere giftstoffer, du indtager, desto flere fedtceller vil din krop producere for at lagre giftstofferne sikkert; og jo større bliver dine elskovshåndtag.

Økologisk frugt og grønt indeholder større mængder protein end konventionelle fødevarer. I dag er det de færreste mennesker, der får opfyldt deres proteinbehov gennem kosten, men protein er faktisk vigtigt i din kost, for det både mætter mere end fedt og kulhydrater og forsyner dig med byggematerialer til dine muskler. Jo større muskelmasse, du har, desto højere bliver dit stofskifte, og jo mere fedt forbrænder du dagen igennem, også når du sidder stille.