

# SLANKEPLAN FOR MÆND & KVINDER

Med  
Sundhedscenter  
Bornholms  
kostkoncept

Træt af uvirksomme diæter og tids-spild i træningslokalet? Sundhedscenter Bornholm viser dig nu vejen til en sundere og slankere livsstil, med kombinationen af effektiv træning og målrettet kostplanlægning.



Vi kender det alle sammen, julen nærmer sig og pludselig rettes fokus i særlig grad mod frygten for julens vægtøgning og ikke mindst den efterfølgende slankekur til nytår. Af én eller anden årsag har den foregående slankekur ikke virket efter hensigten, eller måske kom du aldrig i gang. Men det skal være slut nu! Beslut dig én gang for alle og lad dette blive året, hvor du målretter din livsstil mod jævnlig motion og en sundere kost. I så fald har du her et godt udgangspunkt ved hjælp af Sundhedscenter Bornholms kostsystem kombineret med en effektiv træningsplan - for både mænd og kvinder.

## Vægttab, kost og motion

Det altafgørende for at igangsætte et vægttab er, at du er i energiunderskud. Dette betyder ganske enkelt, at du skal spise mindre end du forbrænder. På denne måde sikrer du, at kroppen tærer på dine fedtdepoter. Når det så er sagt, er der yderligere to faktorer, du bør have for øje: kostsammensætning og aktivitetsniveau.

Med hensyn til kostsammensætningen skal du sørge for at give dig selv ”biokemisk medvind”, ved at undgå at spise for mange kulhydrater, som f.eks. brød, pasta, ris, sukker og til dels også frugt. Kulhydrater stimulerer insulinudskillelsen, der modvirker mobilisering af fedt fra depoterne, sænker fedtforbrændingen og øger opbygningen af dine fedtdepoter. Kulhydrater giver dig således ”biokemisk modvind”, så spar på dem! I stedet for bør du fokusere på at spise flere grove grønsager og masser af proteinrige fødevarer, som f.eks. fisk, kød, æg og nødder. Hertil kommer sunde vegetabiliske olier, som raps- og olivenolie. Suppler også gerne kosten med sunde fiskeolier, der kan sætte ekstra skub i din sundhed!

Dernæst skal du tænke på at være mere fysisk aktiv. Motion øger din forbrænding og favoriserer således et energiunderskud og dermed vægttab. Det er særlig konditionstræning, som løb, cykling og roning, der forbrænder mange kalorier. Styrketræning brænder ikke så mange kalorier af i sig selv, men kan dog bidrage til, at du får en højere forbrænding i hvile og ikke mindst et strammere udseende i takt med, at du opbygger muskelmassen og øger musklernes spændstighed. Motion er også i top, når det kommer til sundheden. Motion forbedrer insulinfølsomheden, og kan dermed forebygge og behandle type 2 diabetes, der fremmer udviklingen af hjerte- og karsygdomme. Så drop aldrig motionen!

## Træningsprincipper

En effektiv træningsplan hvor målet er vægttab, skal kombinere en god portion konditionstræning med intensiv styrketræning. Konditionstræningens formål vil være at øge dit energiforbrug, hvor styrketræning skal øge din spænd-

S  
U  
N  
D  
&  
S  
L  
A  
N  
K

Af.: Kristian Rosenberg Larsen  
PB i Ernæring og Sundhed

Sted: Sundhedscenter Bornholm

stighed og gøre slutresultatet til et mesterværk. De fleste personer er dog ikke i stand til at arbejde hårdt nok i konditionstræningen til, at forbrændingen virkelig batter. Dette skyldes ganske enkelt, at deres kondition er for dårlig. Dårlig kondi betyder, at man ikke kan arbejde særlig hårdt, da hjertet ikke er i stand til at levere tilstrækkeligt med blod og ilt ud til musklerne. Denne færdighed kræver intensiv konditionstræning, og det er lige netop det, vi skal fokusere på her. Intensiv træning betyder, at du skal yde dit bedste og presse din krop til sit yderste, hvilket kun opnås gennem en høj puls og sved på panden. Du får ikke en god kondi ved at gå en tur i skoven. Der skal fart på!

Det samme gælder for styrketræningen. Det nytter ikke meget at du blot tæller dig igennem de obligatoriske 10-12 gentagelse med din vante belastning. Nej, du skal presse din krop og vise den, at den bestemt ikke er god nok. Kun der bliver den bedre. Missionen i styrketræningen er således mindre hvile og mere power. Find en belastning du maksimalt kan håndtere 8-12 gange og hvil max 30 sekunder mellem dine sæt. Pres dig selv og få en spændstig krop!



### Spinning og Crossfit

Når motivationen for individuel træning i motionsrummet halter, kan det være en fordel at søge inspiration og motivation gennem holdtræning. Til dette formål tilbyder Sundhedscenter Bornholm bl.a. Spinning og Crossfit.

Spinning er effektiv holdmotion, der fokuserer på konditionstræning af særlig intensiv karakter. Målet er her at presse din kondi til ekstremerne, så du opnår maksimal kalorieforbrænding og konditionsforbedring.

Crossfit er det perfekte supplement til Spinning, da denne træningsform fokuserer på styrke og muskeludholdenhed, ganske som styrketræningen i motionsrummet. Til Crossfit vil træneren sørge for at pace dig, så du yder dit absolut bedste. Crossfit kombinerer styrkeløftsøvelser, som dødløft, frivend og pres, med gymnastiske øvelser, som kropshævninger, armstrækkere og spring. Crossfit er kort, hårdt og hamrende effektivt, og du møder aldrig den samme rutine.

### Træningsplanen

I træningsplanen for dit "sund og slank projekt", er der inkluderet holdtræning såvel som individuel træning i motionsrummet. På denne måde kan du hente de bedste ting fra begge lejre. Tabel 1 illustrerer hvorledes du kan fordele træningen på ugens 7 dage, herunder hvilke øvelser, du med fordel skal anvende i motionsrummet. Husk nu, at træningsresultaterne kun afspejler din egen indsats. Giver du den fuld power, så får du maksimalt resultat. Er din træning derimod blot en hyggestund i lokalet, så giver den nul og niks.

Tabel nr. 1: Ugeplan for træningen.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Spinning	<b>Styrke:</b> 3 sæt á 8-12 reps. med hver øvelse.  Leg press Hyper extension Chest press Pull down Shoulder press Ab crunch	<b>Kondition:</b> 20 min. interval  Løb eller roning	<u>Crossfit - WOD</u>	<b>Kondition:</b> 20 min. interval  Step eller roning	<b>Styrke:</b> 3 sæt á 8-12 reps. med hver øvelse.  Leg press Hyper extension Chest press Pull down Shoulder press Ab crunch	<u>Hviledag</u>

## Kostplanen

Én ting er, at du skal fokusere på at spise færre kulhydrater og mere protein, en anden ting er hvordan denne kost ser ud i praksis. Ikke mindst i forhold fødemængde og portionsfordeling under vægttab. Tabel 2 illustrere hvorledes en dagskost kunne se for hhv. en kvinde og en mand. Kostplanen er desuden tilrettelagt i henhold til Sundhedscenter Bornholms kostsystem, hvor kvinder typisk har en P-faktor 3 og mænd en P-faktor 5 under vægttab. Dette sikrer et fedttab på ca. 1 kg. pr. uge, svarende til, at du ugentlig reducerer din fedtmasse med 2 pakker margarine - det er rimelig meget! Er du meget fysisk aktiv eller blot en person med en stor muskelmasse, vil du med garanti opleve et væsentlig større vægttab, og det kan være nødvendigt at øge P-faktoren med 1-2.

Hvis du vil vide mere om kostsystemet og ikke mindst kost og sundhed, kan du med fordel studere artiklen "Hjerte sund kost anno 2008" på vores hjemmeside.

Rigtig god fornøjelse med din sundere livsstil!



Tabel nr. 2: Eksempel på kostplan for kvinde og mand.

Måltid	Kvinde P-faktor = 3		Mand P-faktor = 5	
	Fødevarer	P-regnskab	Fødevarer	P-regnskab
Morgen	1,5 dl. ymer 1,5 spsk. nødder 1 kop the/kaffe	1 x Fedt 1 x Energi	1 skive knækbrød 2 skiver ost 1 kop the/kaffe	1 x Energi ½ x Protein
Mellem	1 stk. gulerod 1 glas vand	1 x Antioxi.	1 stk. æble 20-24 stk. mandler 1 glas vand	2 x Fedt 1 x Antioxi.
Frokost	1 skive rugbrød 1 stk. æg 3 bidder sild 1 stk. tomat 1-2 glas vand	1 x Energi 1 x Protein ½ x Antioxi.	2 sk. rugbrød 1 stk. æg 3 bidder sild 1 tomat 3 sk. pålæg 2 tsk. Mayo. 1-2 glas vand	1 x Fedt 2 x Energi ½ x Protein ½ x Antioxi.
Mellem	1 skive knækbrød 2 skiver ost 1 kop the/kaffe	1 x Energi ½ x Protein	1 sk. knækbrød 2 skiver ost 1 kop the/kaffe	1 x Energi ½ x Protein
Aften	150 gr. kød 2 dl. grønsager 1 spsk. fed sauce 1-2 glas vand	1 x Fedt 1½ x Protein 1 x Antioxi.	200 gr. kød 5 dl. grønsager 2 spsk. fed sauce 1-2 glas vand	2 x Fedt 2 x Protein 2½ x Antioxi.
Mellem	10-12 mandler ¼ honningmelon 1 kop the/kaffe	1 x Fedt 1 x Energi ½ x Antioxi.	Proteinsshake med: 20 gr. proteinpulver 1,5 dl. mælk 1,5 dl. frosne bær	1 x Energi ½ x Protein 1 x Antioxi.
Samlet		3 x Fedt 3 x Energi 3 x Protein 3 x Antioxi.		5 x Fedt 5 x Energi 5 x Protein 5 x Antioxi.

Af.: Kristian Rosenberg Larsen  
PB i Ernæring og Sundhed

Sted: Sundhedscenter Bornholm

SUND & SLANK