



7 tips - hold juleflesket unna sideflesket

Min mening er så absolutt at man skal få lov å "kose" seg, men det er ikke dermed sagt at man skal fråtse i fett og sukker bare fordi man KAN.

Du skal her få noen tips til hvordan du kan komme deg gjennom julefeiringen uten å føle at du må hoppe på streng diett og timesvis på den kjedelige tredemølla når nyttårsrakettene har landet.

1. Tenk livsstil og ikke diett

På lengre sikt er det KUN en endring i livsstilen som fungerer for å holde formen. Det nytter ikke hvor flink du er med trening og kosthold hvis det bare varer i noen uker av gangen. Så snart du går tilbake til ferdigpizza, pølse og øl - eller cola-driking i sofakroken foran TV'en, kommer kiloene tilbake.

Hvis du legger om kostholdet ditt og lærer deg å lage god mat som samtidig smaker godt, så blir det en livsstil og du slutter å tenke diett. Som ordtaket sier - det er ikke det du spiser mellom jul og nyttår som gjør deg overvektig, det er det du spiser mellom nyttår og jul.

Alle som har fulgt Health & Fitness Concept, eller på annen måte bare har lagt om til en sunnere livsstil der man spiser balansert og riktig, har oppdaget at søtsuget forsvinner, og godsakene slutter å smake så godt - faktisk blir man heller kvalm og tung i kroppen etter bare noen få biter sjokolade eller julepølse.

2. Alt er kalorier

Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg får spørsmål om det er greit å spise matvare X eller om man ødelegger dietten hvis man spiser Y. Det finnes ingen mat som i seg selv gjør at du legger på deg. Det er ingen magiske fett-nisser i den melkesjokoladen eller smult-gremlins i marsipangrisen og pepperkakene som angriper deg mens du sover og skuffer inn alt valpefettet du har på magen, hoftene, rumpa og lårene.

Problemet med det vi anser som "godteri" eller "junkfood" er for det første at det er så høy næringstetthet i det at det skal svært lite til før det blir masse kalorier av det, og for

det andre inneholder det søtt, salt og fett som treffer midt i belønningssenteret for vår primitive hjerne – og det er svært vanskelig å stoppe når vi først har startet. Derfor kan du faktisk fint spise alt du ønsker på diett og allikevel gå ned i fett – det handler bare om energibalanse så du må ha selvdisiplin nok til å begrense deg hvis du først bestemmer deg for å spise det.

Filmer som Downsize Me og han professoren som fulgte the Twinkie Diet (Google hva Twinkies er) er beviset på dette. Det er vanlig at man spør seg selv: “vil det gjøre så mye om jeg spiser dette?” – og svaret er jo egentlig “Neida”. Hva om du spør deg selv: “Er dette bra for kroppen min, vil det bidra til at jeg føler meg bedre, eller vil det hjelpe meg å nå målene mine raskere?”. Svaret på det er jo også “Nei” men utfallet av tankeprosessene er vidt forskjellige – og i siste tilfelle ender det som regel opp med at du spiser svært lite eller ingenting av det du TRODDE du hadde lyst på.

En relatert faktor er at noen har en alt-eller-ingen ting mentalitet som ikke er spesielt produktiv. Noen har en tendens til å tenke “ånei, nå har jeg ødelagt alt, så da kan jeg jo like gjerne bare ta helt av!” og så går de løs på alt de kan finne i skuffer og skap som har minst 500 kalorier, i en spiseorgie preget av mye kroppsslyder og kroppsvæsker (sikkel, tårer og snørr – i den rekkefølgen).

Som sagt, alt er bare kalorier så om du spiser litt godteri er det alldeles ingen krise og svært enkelt å kompensere for tidligere eller senere på dagen (som vi skal se på senere i artikkelen). Det ER også mulig å spise bare hodet og forlabbene på marsipangrisen, og så spare rumpa og bakbeina til dagen etterpå. Som du skjønner har jeg en forkjærlighet for marsipangris siden jeg stadig vekker må snakke om den.

Det er heller ikke nødvendig å gjøre deg selv til sosialt spedalsk der du unngår alle former for sosiale tilstelninger fordi du føler deg “presset” til å spise mat som du ikke liker – lær deg heller å si “nei, takk”. Hvis farmor har et problem med det, så si at du er mett, at du ikke liker det, eller at du ikke tåler det – hva som nå er nærmest sannheten, for det er ikke pent å lyve heller. Da gråter Jesusbarnet.

3. Finn bedre alternativer

Jeg skal ikke legge meg borti pinnekjøttet, ribba og medisterkakene så mye, for de fleste er det hellige tradisjoner som forbindes med familiehygge og -uhygge, alt etter om man liker maten som blir servert. Personlig foretrekker jeg kalkun som julemiddag – ikke bare fordi det er sunnere, men også fordi jeg synes det smaker bedre. Et tips hvis du aldri får kalkunen saftig og smakfull er å steke den opp-ned i ovnen. Ja, det stemmer – legg beina og bryststykket ned på ei rist, med et vannbad under. I tillegg kan du fylle kalkunen med en stuffing lagd av for eksempel mager-bacon eller røkt skinke, kremost og marinade eller krydder. Dette vil trekke inn i kjøttet fra innsiden under steking og marinere kjøttet.

Det er også fullt mulig å lage kaker og godteri som har lite kalorier, men som smaker minst like godt. Her vil jeg bare tipse om bloggen og boka til Kristine Weber, tidligere Norsk og Nordisk Mester i Bodyfitness. Hun er det perfekte eksemplet på at man kan være matvrak (sorry, Kristine) og allikevel ha en veltrent og fin kropp (håper jeg ble tilgitt igjen, Kristine).

En av mine tips er å lage en proteimix eller tykk grøt ved å bruke M-Factor dark choco

(minner om nugatti), MyoProtein jordbær eller mocca-sjokolade og røre det ut med en liten mengde væske. Mos banan og rør inn for søt smak - jordbærsmaken passer godt med både frosne blåbær, klementiner, mango, persimmon (sharon-frukt) eller epler. Mer syrlig smak får du med mager kesam, vanilje-kesam eller Skyr.

Til sjokolade: Most banan for søt smak. Et par dråper mandelessens gjør at det minner om marsipan. Rom- og vanilje-essens er også godt. Pepperkake-krydder: kanel, ingefær, nellik (forsiktig, den er sterk) og til slutt enten allehånde (litt sterkere) eller kardemomme (litt rundere). Peanøttsmør eller knuste nøtter hvis du vil tåler og liker det.

Det finnes uendelige varianter, kun fantasien setter grenser.

Når jeg kan få mamma til å spise dette og synes det er kjempegodt, så vil jeg påstå det er trygt for deg også å bidra med litt kokkelering og godterier utenom den vanlige julebaksten til familien din.

4. Protein først

Av alle næringsementene er protein det som metter best, i tillegg til at det krever mye energi for kroppen å behandle. Faktisk er det foreslått å endre kaloriverdien for protein fra 4kcal per gram til 3,2kcal per gram for å ta høyde for dette. Det vil si at om du erstatter 100g karbohydrat med 100g protein, så sparer du hele 80 kalorier.

Skal du på julemiddag gjør du det ganske enkelt - prioriter kjøtt, kylling og fisk på tallerkenen din. Faktisk kan du også spise proteinkildene først - de magreste fulgt av de feteste, så fyller du på med grønnsaker hvis det finnes, og så til slutt potetene, kakene og alt det andre tilbehøret. Bruk god tid på å spise, da vil kjenne du metthetssignalet før du spiser for mye - ikke oppfør deg som om du befinner deg midt i en flokk med utsultede ulver der du må spise så mye du klarer før noen andre stjeler det. Det er ikke særlig sexy, og du får ingen iPad av julenissen hvis du ikke er snill og grei.

5. Kompenser med mindre kalorier

Som jeg var inne på i punkt to er det totalt kaloriinntak i forhold til forbruk som bestemmer om du går opp eller ned i vekt. Hvis det er et eller flere måltider som ikke er til å unngå blir mye kalorier, så er det enkelt å kompensere for dette.

[PSMF](#) - som egentlig er en svært enkel diett. Spis magre proteinkilder og fyll på med grønnsaker til du er mett. Dette kan du gjøre i dagene før julaften, eller du kan gjøre det før og etter de store festmiddagene med dessert og godterier. Totalen på dagen vil da balansere seg helt fint ut, og du vil føle deg like mett uten å bli så tung og oppblåst i kroppen.

Periodisk faste som nå begynner å bli relativt godt kjent, er også svært enkelt. Det går ut på å innta hele dagens kalorier innenfor et spisevindu på 8-10 timer, og så faste de resterende 14-16 timene. I praksis kutter du ut frokost og spiser en sen lunsj mellom kl 12-14, gjerne sammensatt av magre proteinkilder som i PSMF. Så kan du stort sett spise fritt fra og med middagstider og til kl 21-23 på kvelden, før fasteperioden starter igjen.

Det finnes en rekke helsegevinster med periodisk faste, og det kan brukes både til å gå ned i vekt og til å bygge muskler uten å legge på seg for mye fett.

Til tross for hva mange eksperter hevder, og hva mange innenfor fitnessmiljøet hevder, er det ikke nødvendig å spise frokost med en gang du spretter ut av senga for å få i gang forbrenningen, 6 måltider om dagen hver 2-3. timer for å holde blodsukkeret stabilt, eller hvilke myter det nå enn er som er mest populære akkurat nå. Jeg skal ikke gå inn noe mer på det her, det er jul og jeg vil heller se ferdig Skomakergata på DVD og komme i julestemning enn å diskutere akkurat det nå. Det kommer en artikkel som avliver disse mytene om noen få dager uansett.

6. Utnytt den ekstra maten maksimalt

Når du vet du skal fråtse i masse god mat, så kan du like gjerne la kroppen nyttiggjøre seg de ekstra kaloriene. Ta deg ei treningsøkt med ekstra høy treningsmengde (sett og reps) og legg gjerne til noen glykogentømmende sett (15-25 repstrening).

Du behøver faktisk ikke dra på gymmet heller, bruk elastiske bånd/strikk og egen kroppsvekt hjemme på stuegulvet. Mens resten av familien ser på og ber deg holde kjeft fordi Tre Nøtter til Askepott går på TV. Ta så mange reps du klarer - juster motstanden sånn at du klarer minst 10-12 reps, og kjenn at det brenner og svir skikkelig i musklene. Dette vil tømme energilagrene i musklene og gjøre at karbohydratene og sukkeret du spiser går rett i musklene når du spiser.

Forslag til øvelser

- Bulgarsk utfall
- Ettbeins strake markløft
- Stående tåhev i et trappetrinn (kjør opptil 50 reps)
- Omvendt roing - eller fest strikk i et dørhåndtak og kjør roing stående
- Triangelpushups eller pushups
- Chins/pullups/kroppshevinger - eller bruk elastiske strikk og kjør latsroing som vist på YouTube (fra høy eller lav kabel/festepunkt)
- Skapular Sidehev
- Bicepscurl der du står på strikkene. Eller bruk juleribba/kalkunen før den settes i ovnen. Eller farmor, hun veier neppe mer enn 40kg.

2-4 sett per øvelse med 1-2 minutters pustepause mellom, det skal gjøre susen.

Utover det - ta deg en tur ut i frisk luft, en gåtur etter maten gjør at du ikke blir så slapp og doven, og godteskåla frister ikke like mye når du kommer inn igjen. Dra med ungene opp i akebakken, har du ikke akebrett så tar du en søppelsekk som du legger deg inni. Eller spenn på deg langrennsski.

7. Bruk hodet

Om du nå bare bestemmer deg for å ignorere alt jeg har skrevet her, og bruker jula til å

ligge på sofaen så er selvfølgelig det helt greit. Du har sikkert fortjent det etter å ha brukt hele høsten med å trene Myo-reps og å følge Health & Fitness Concept - ikke sant? Og om du nå har fulgt ALLE rådene i artikkelen og allikevel viser badevekta 1-2kg mer når siste arket på 2010 kalenderen rives av - så bruk hodet litt før du fjerner meg som venn på Facebook (den ultimate fornærmelsen) og sulteforer deg fram til påske for å bli kvitt alt juleflesket.

Jeg kan garantere deg at minst halvparten av de kiloene du har lagt på deg er væskeretensjon og mer glykogen i musklene som følge av den uvante maten, saltinntaket og karbohydratene. Jeg har tilegnet en hel artikkel til dette tidligere [som du finner her...](#)

Har du hengt med så langt vil jeg bare benytte anledningen til å takke deg for året som har gått, og ønske deg en Riktig God Jul.