

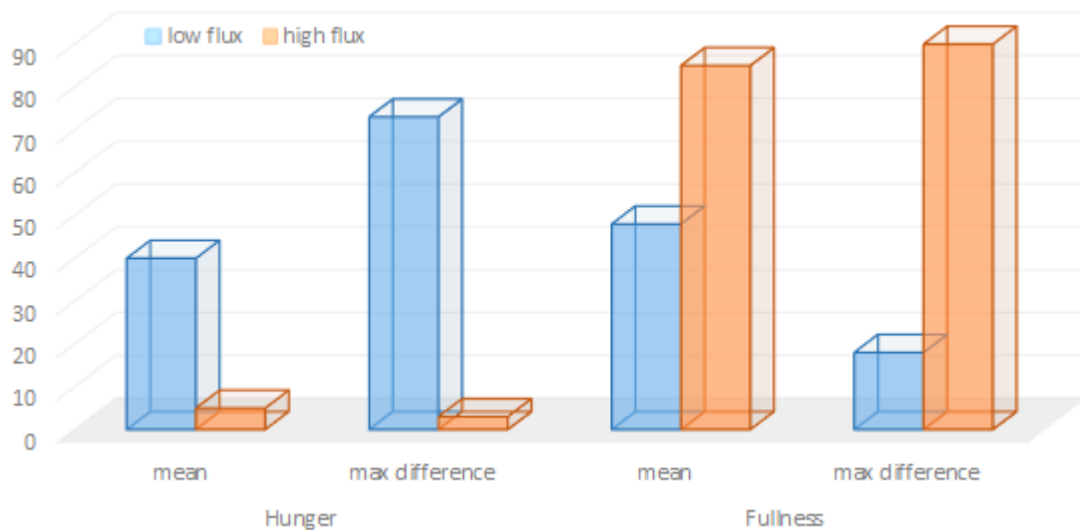


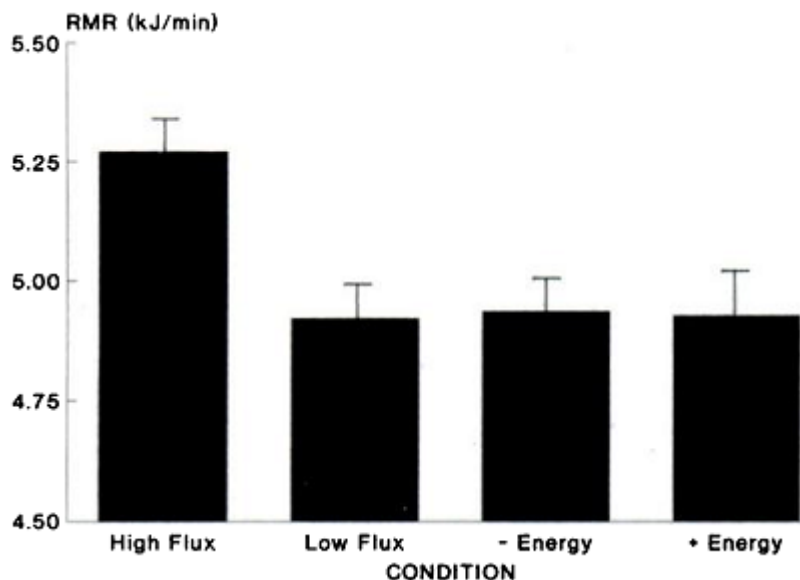
Mer energi og spontan vektnedgang med NEAT og FLUX

- Det aller beste er selvfølgelig å være i bevegelse utendørs med sol på kroppen, men hvis du må gjøre jobb foran pc eller laptop vil du her få vite en enkel måte du kan oppnå fordelene ved å være i bevegelse, samtidig som du får unnagjort dine daglige oppgaver.

Energi og spontan aktivitet

En av de viktigste faktorene både for optimalisering av biorytmen og spontan vektnedgang er aktivitet UTENOM trening, og da helst i løpet av dagslystimen. Dette kalles NEAT på fagspråket (Non Exercise Activity Thermogenesis). Både fysiologisk og psykologisk kan vi føle oss mer energiske, oppleve mindre sultfølelse, redusere stressnivåene og spontant redusere fettprosenten hvis vi i stedet for å sitte stille og spise mindre, beveger oss mer og spiser mer. På fagspråket kalles dette for FLUX, og studier (1,2) har vist at både metthetsfølelse og basalforbrenning er høyere når man skaper høy FLUX via mer mat og høyere aktivitet i stedet for det diett, restriksjon og en stillesittende hverdag (selv om man kanskje trener hardt i 30-60min) - såkalt lav FLUX.





På det øverste bildet ser vi hvordan sultfølelsen er lav og metthetsfølelsen høy ved høy FLUX, på det nederste bildet ser vi basalforbrenningen hos aktive mennesker ved høy kontra lav FLUX.

På mange måter er dette faktisk bedre enn å legge inn lengre powerwalks eller kondisjonsøker hver dag. Når dette overdrives, som mange har en tendens til å gjøre, så vil stressresponsen øke og man føler seg mer sliten og blir mer sulten heller enn å oppleve mer energi og mindre sultfølelse med rolig aktivitet. Et forsøk der to grupper ble tatt med på en gåtur demonstrerte dette: den ene gruppen ble fortalt at de skulle ut å «tren» - den andre gruppen skulle ut på en avslappende tur for å nyte utsikten. Begge gruppene gikk samme løype, like langt og like fort, men når de fikk fri tilgang til mat etterpå spiste gruppen som hadde «tren» 35% mer kalorier!

Utholdenhetstrening

Utholdenhetstrening brenner riktignok mer fett pr minutt trening, da gjennomsnittlig intensitet er høyere og/eller at man ligger i en intensitetssone der forbrenningen av fett er høyest (55-65% av maxHR). Kondisjonstrening ved lav-middels intensitet gir imidlertid ikke samme boost i kroppens metabolisme, altså den såkalte EPOC eller etterforbrenning, som høy intensitet - der den restituerende prosessen kan kreve ekstra kalorier. Dette er imidlertid variabelt og forsvarer ikke nødvendigvis høy intensitet i seg selv. I tillegg vil næringspartisjoneringen bli mer gunstig, innkommende kalorier går til oppbygging av muskelceller og ikke fettceller. I et underskudd kan kroppen lett miste muskelmasse når man har lite fett på kroppen og/eller underskuddet er for høyt. Styrketrening vil vedlikeholde (og potensielt øke) muskelmassen hvis kaloriene justeres riktig. Den mest fordelaktige endringen i kroppssammensetning oppnås altså best med kombinasjonen styrketrening og daglig aktivitet, kombinert med riktige matvalg og nok mat. [Se min artikkel om det evolusjonære programmet](#) for å forstå dette bedre.

Gjør du for mye kondisjonstrening vil du forstyrre effekten av styrketrening, da det er motstridende signaler til kroppen, når du ber den om å gjøre to ting på en gang blir det potensielt bare middels effekt på begge (3-6). Hvis du har ønsker om å forbedre utholdenhet utover et gjennomsnittlig nivå må du nødvendigvis ha et spesifikt og strukturert program for dette, men da skal også styrketrening reduseres for å tillate

dette - tenk alltid total treningsmengde i løpet av ei uke.

Praktiske anbefalinger og produkttips

Tilbake til poenget, er min anbefaling for å oppnå mer muskelmasse, mer energi og overskudd, og spontan reduksjon i fettprosent uten å måtte utsette seg for unødig kalori restriksjon å kombinere regelmessig aktivitet gjennom dagen, nok mat med gode matvalg, og et strukturert styrketreningsprogram.

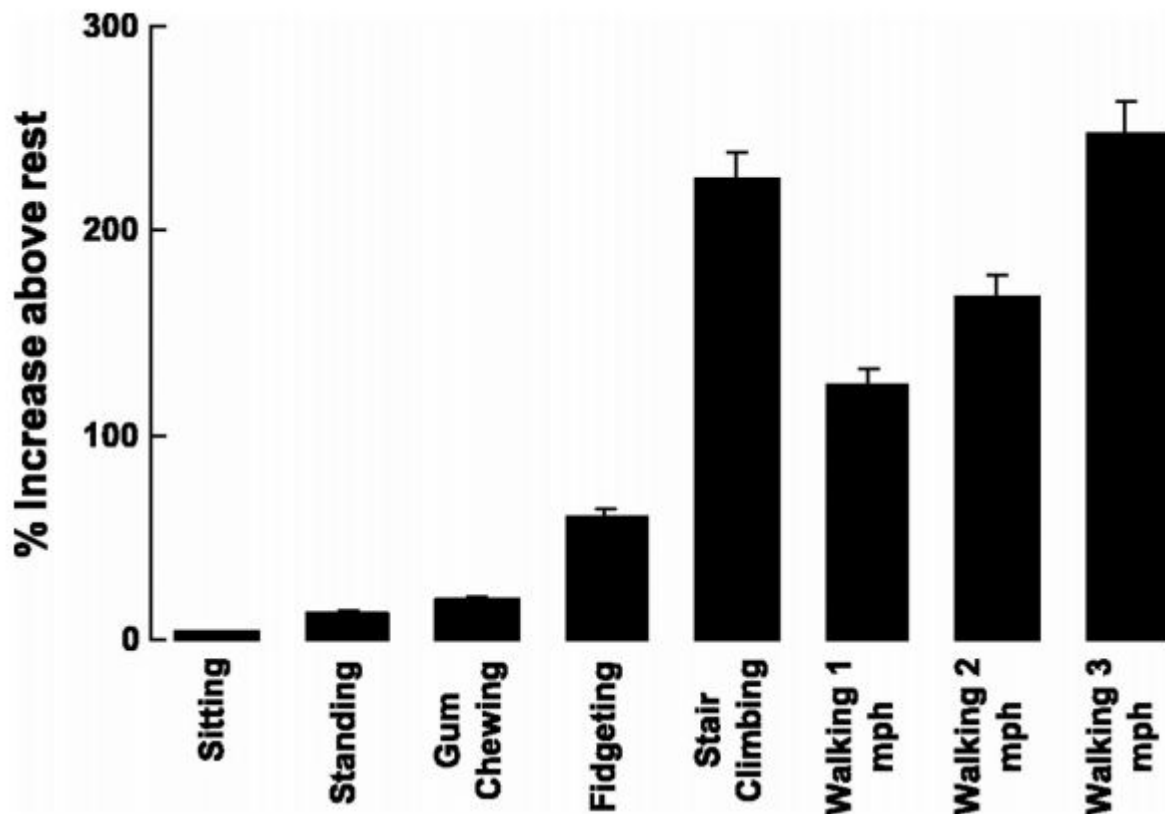
Her er mitt personlige oppsett på dager jeg har mye hjemmekontor i stedet for å være ute på farten:



Dette består av en enkel justerbar stående pult. Å stå i stedet for å sitte kan alene øke kaloriforbruket med opptil 300kcal i løpet av en vanlig 6-8 timers arbeidsdag, tilsvarende nesten en hel time kondisjonstrening på tredemølla (som for min del føles som å dø sakte av kjedsomhet). [Her får du kjøpt det \(klikk på linken\)...](#)

Noen oppsett bruker tredemøller, men disse tar opp enormt mye plass, trekker strøm og koster mye penger.

Jeg foretrekker noe så enkelt som en mini-stepper som jeg bare tråkker litt sakte opp og ned på, noe som fort blir opptil 10.000-20.000 skritt pr dag, og opptil to- til tredobling av kaloriforbruket sammenlignet med å bare stå. Som du ser her, der 1 mph er 1,6km/t og et meget bedagelig tempo (sjekk gjerne dette på tredemølla):



Jeg har testet ut flere steppere og den jeg liker aller best er Titan Mini-Stepper.



Du trenger ikke bruke strikkene, bare tråkk i vei i et rolig tempo. Ved presisjonsarbeid må du nødvendigvis stå på gulvet, men legg inn korte perioder med tråkking i løpet av en dag og du vil merke en enorm forskjell.

Dette kan bli en brå overgang hvis du har vært vant til å sitte en hel dag, så i en mellomfase er det lurt å stå/steppe i 20-30 minutter og så sitte i 20-30 minutter. Du bør i det hele tatt ikke sitte i ro i mer enn en halvtime før du reiser deg eller beveger deg, forskning har faktisk vist at å sitte 3 timer hver dag kan forkorte livet ditt med hele 2 år (7)!

Spesielt etter måltider vil du merke at du får høyere energinivåer hvis du tråkker noen minutter i rolig tempo i stedet for å sitte i ro. Forklaringen på dette er den hormonelle

responsen av aktivitet, både fra adrenalinutskillelsen, men også fordi en av de primære hormonene for våkenhet kalles orexin, og orexin hemmes av blodsukkersvingninger. Når du bruker musklene dine etter et måltid vil disse svingningene jevnes ut og dempes, og dermed holdes orexin høyt (en annen måte å holde orexin høyt på er å inkludere nok protein i måltidet - ca 20-30g).

Flere tips om hvordan du skal spise for mer energi vil du få når jeg og Ari Whitten publiserer The Energy Blueprint. Dette vil bli et onlinekurs på engelsk og [annonseres da på min facebookside her...](#)

Kort oppsummert:

Selv om mange tenker at de må trene mye og hard kondisjonstrening for å brenne fett, kan dette øke stressnivåene, redusere energinivåene og i mange tilfeller gjøre at man (over)kompenserer ved å spise mer enn man har forbrent.

Ved å holde deg i aktivitet enten utendørs, eller ved å bruke kombinasjonen av en stående arbeidspult og en mini-stepper når du jobber, vil du holde forbrenningen høy og brenne mange ganger mer kalorier, holde sultfølelsen lav, redusere stressnivåene og føle deg mer energisk!

Referanser:

1. *Foright, Rebecca. A high energy flux state attenuates the weight loss-induced energy gap by acutely decreasing hunger and increasing satiety and resting metabolic rate. Diss. Colorado State University, 2014.*
2. *Bullough, Richard C., et al. «Interaction of acute changes in exercise energy expenditure and energy intake on resting metabolic rate.» The American journal of clinical nutrition 61.3 (1995): 473-481.*
3. *Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. Nader GA. Med Sci Sports Exerc. 2006 Nov;38(11):1965-70.*
4. *Strategies to optimize concurrent training of strength and aerobic fitness for rowing and canoeing. García-Pallarés J, Izquierdo M. Sports Med. 2011 Apr 1;41(4):329-43.*
5. *Training for endurance and strength: lessons from cell signaling. Baar K. Med Sci Sports Exerc. 2006 Nov;38(11):1939*
6. *Molecular responses to strength and endurance training: are they incompatible? Hawley JA. Appl Physiol Nutr Metab. 2009 Jun;34(3):355-61.*
7. *Katzmarzyk PT, Lee I-M. Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. BMJ Open 2012;2: e000828. doi:10.1136/bmjopen-2012-000828*