

SØNDAG

vektklubb.no

KLIKK DEG INN I DAG!

GODE RÅD

Norske toppfolk innen overvektbehandling, kosthold og trening veileder deg.

VEKTPROFIL

Du får et personlig program tilpasset til din kropp for hvordan gå best ned i vekt.

GOD MAT

Daglige menyer med kalori-beregning og oppskrifter.

HOLD VEKTEN

Ernæringsprofessor Christian Drevon gir deg støtte og tips ukentlig.

PRISER:

3 måneder: 399,- 12 mnd: 649,-
6 måneder: 499,-

Heier hverandre frem!

I forumet i Vektklubb.no drives et genuint omsorgs- og motivasjonsarbeid.

Medlemmene klapper både seg selv og hverandre på skuldrene når noe i vektreduksjonsprosessen går bra. Både et lite og et stort fremskritt sees på som en viktig seier på vei mot ønskekroppen.

Milepælene medlemmene rapporterer om, kan være enkle:

- Å ha gått litt opp i vekt i helgen, uten å bli lei seg på mandag.
- At en bukse endelig sitter som et skudd.
- Å føle seg fin i ny treningsstopp.
- Når en på en tøff dag har maktet å møte andre med godt humør.
- Å ha klart å snakke i store forsamlinger.
- Å slippe taket i en gammel favoritt-badedrakt som har blitt for stor.
- Å bli mer tilfreds med utseendet og kroppen.
- Å nøye seg med en pastilleske til filmen, når alle rundt frårser i sjokolade og potetgull.
- Når en har tatt seg raskt sammen igjen etter en utseelse.
- Å ha presset pulsen til rekordnye høyder på spinningen.
- Når en har trosset trøtthet og tvunget seg på trening.
- Å ha holdt ut hele joggerunden for første gang.
- Eller å ha stått på startstreken i et morsjonsløp.
- Bak de enkle måloppnåelsene, ligger ofte krevende jobbing – kanskje over lang tid.
- Å utfordre seg selv, overvinne frykt, omprioritere og trosse lett smerte, er andre eksempler på fremgang som blir heiet frem.
- Den som strever med overvekt, vet godt at vektreduksjon handler om mye mer enn at kiloene forsvinner – og at innsatsen er svært sammensatt.
- Å holde fokus på at de små skrittene leder til målet, er ofte nøkkelen til videre fremgang og suksess

● I forumet skaper medlemmene positivitet rundt livsstilsendringene, og holder humøret opp sammen.

● I en tung fase kan det være vanskelig å klare å se de små lyspunktene. Da betyr det ekstra mye å få støtte av andre.



Dans deg ned i vekt

TANGO FOR TO: – Vi tar det ikke så seriøst om vi ikke får til alt. Vi ler og svetter. Og nå reiser vi til Buenos Aires for å lære oss argentinsk tango, sier Erik og Irene Båreim.

Da Erik Båreim (56) la danseskoene på hyllen, gikk han opp ti kilo.

Du brenner ikke bare kalorier når du danser. Du blir også sterkere og gladere. Topp trener, mener de danseglade. Ti kilo. Det var det Erik Båreim (56) fra Oslo gikk opp da han sluttet med dans i vinter. Da hadde han danset i 11 år. Så nå er det på med danseskoene. Kona Irene Båreim (54) er med.

KALORIFORBRENNENDE GLEDE: Hvor mange kalorier du forbrenner i løpet av en aktivitet er avhengig av flere faktorer, blant annet hvor mye muskler du har.

En person på sytti kilo vil forbrenne 331 kalorier med cha-cha-cha i ekteparet Båreims tempo. Det er omtrent det samme du brenner på en times svømming eller lett aerobic. Men kaloriforburning er egentlig ikke den eneste grunnen til at Båreim nå skal ta opp dansingen igjen.

– Det er så moro. Vi ler mye og så gjør vi noe sammen, sier de to i munnen på hverandre. – Vi blir også kjent med nye mennesker, og lærer noe.

Når de danser, holder de på i mer enn én time:

– Når vi er ute og danser, holder vi på i fire-fem timer. Er vi på helgekurs eller dansetur, kan det bli opptil 12 timers dans per dag.

Det er klart legg- og lårmuskler blir sterke da:

– Jeg kjenner det ordentlig i lårene. Men det er bedre å ha vekten sin i muskler enn i fett, sier Irene.

HOLDNINGSMUSKLENE: Folk bør danse mer, sier Håkon Navestad, fysioterapeut og lektor ved Balletthøgskolen i Oslo til VG.

Det er mange fordeler med dans foruten den gode kaloriforburningen, mener lektoren.

– Dans styrker kjememuskulaturen og

holdningen. Når du spinner på sykkel, sitter du med hodet foroverbøyd, men når du danser, får du strukket på rygg og hofter. I tillegg får du bedre koordinasjon, det er mange i dag som sitter mye stille og har dårlig koordinasjon. Alt dette får du helt gratis i dans, sier Navestad.

Det er også enkelt å komme i gang.

– Dans er et lavterskeltilbud. Mange er ikke så komfortable på treningsstudioene, men dans kan gjøres overalt, også på eldresentre, mener Navestad.

TRINNTØBBEL: Selv om ekteparet Båreim har danset i 11 år, er det fortsatt mye å huske når de skal vise frem kunstene sine. Men det er ikke verre enn at man kan delta på dansetilstelninger.

– Jeg hadde aldri danset i hele mitt liv da jeg stilte til min første dansetime som 45-åring. Det er klart man føler seg litt dum. Men vi ler av oss selv og øver videre. Når mange danser sammen, er det uansett ikke plass til de store utfoldelsene, sier Erik Båreim.

– Når man danser, beveger man seg naturlig og dermed får man ikke belastningsskader. Du behøver ikke være 20 år for å danse, sier danselærer Bjørg Grete Olsen.

Men man får kjørt seg, garanterer danselæreren.

– Mange har med skjorteskift på kurset.

**Tekst: INGA RAGNHILD HOLST
Foto: SARA JOHANNESSEN**

Velg riktig trener

– Kaloriforbruk og kosthold gir sammen lavere vekt, sier Jill Jahrmann, fysioterapeut med mastergrad i idrettsvitenskap og ernæringsvarlig ved Norges idrettshøgskole.

– Du forbrenner ikke så mange kalorier på å trække frem og tilbake, så hvis dansingen er et ledd i å gå ned i vekt, bør du finne en trener som får opp intensiteten, sier hun.

Så mye forbrennes pr. time

Salsa:	255 kcal
Tango:	150 kcal
Sving:	331 kcal
Magedans:	255 kcal
Zumba, høy intensitet:	500 kcal
Løpe, middels intensitet:	640 kcal
Stavgang, middels intensitet:	465 kcal
Gå med høy intensitet:	290 kcal
Spinning, middels intensitet:	430 kcal

Tallene er omtrentlige, og vil avhenge av intensitetsnivå. De er basert på en kvinne på 70 kilo. Veier du mer/mindre, forbrenner du desto mer/mindre. Menns forbrenning ved aktivitet er litt høyere enn kvinners.

Kilde: Vektklubb.no

Dans med Michelle Obama

USAs førstedame Michelle Obama mener dans er bra trening og svinger seg gjerne til Beyonces musikk. Det beviste hun da hun deltok i en såkalt flash mob tuftet på Beyonces låt «Let's move» på en ungdomsskole i Washington nylig. Sammen med elevene danset hun seg gjennom Beyoncé-koreografien til låten.

– Trening er gøy. Det handler om å danse og å bevege seg. Hvis dere lærer dere disse trinnene, så trener dere. Lær bort trinnene til venner og familie, oppfordret hun før hun beviste at hun virkelig vet hvordan hun skal bevege seg.

Hun er initiativtager til kampanjen Let's move, som jobber for å få barn og unge til å bevege seg mer og spise sunnere.

Videoen av presidentfruen i aksjon kan sees på YouTube.

EKSPERTEN SVARER

Overlege dr.med. Jøran Hjelmesæth



? Lavkarbo og vektnedgang

Jeg er utdannet ernæringsfysiolog til sommeren og lurer på hvordan du stiller deg til vektreduksjon med lavkarbokost, den såkalte LCHF-dietten (low calorie, high fat, red. anmerk.). Er dette noe du vil anbefale for

overvektige personer? Og hvordan stiller du deg til trening og lavkarbo?

Svar

Du har valgt et veldig spennende og viktig yrke. Gled deg til du kommer i jobb. Vår erfaring ved Senter for sykkelig

Ida

overvekt i Helse Sør-Øst i Tønsberg, er ganske lik den som er publisert i form av gjentatte studier de siste 10 årene. Alle «di-etter» er effektive og kan gi vektreduksjon på kort sikt (< 1/2 år), og lavkarbodiettene er litt mer effektive enn de andre (på kort

sikt). På lengre sikt (>2 år) er det imidlertid lite forskjell på dietter når det gjelder vekttap.

Hovedproblemet med LCHF-dietten er at vi ikke vet om den kan være skadelig for helsen på sikt, og at den er sosialt litt ekskluderende. Jeg kunne skrevet

mye om dette, men avslutter med at en diett per definisjon er kortsiktig. Varig vekttap krever varig endring i livsstil, det er enklest med det norske kostholdet som anbefales av myndighetene i dag.

Jøran Hjelmesæth

? Uheldige gener

Det er bortkastet energi å kjempe mot genene. Alle mine kvinnelige familiemedlemmer i tre generasjoner på morsiden har i voksen alder vært overvektige, de fleste av dem sykelig fete. De har bodd mange mil fra hverandre

med hver sin familie, så det er vel snarere gener enn matvaner som har skylden for fedmen.

Overvektig

Du har rett i at mange arver en disposisjon for å bli overvektig. Man kan f.eks. arve litt lavere stoffskifte og lysten til å

være i ro, fremfor å bevege seg. Likevel er jeg ikke enig med deg i at det er bortkastet energi å kjempe mot genene. Denne kampen må imidlertid kjempes på alle arenaer, politisk, på arbeidsplassen, på skolen, i barnehagen, i kommunene og til slutt individu-

elt. Alle kan lære hva som skal til for å gå ned i vekt, endre vaner og holde vekten. Det er bare så veldig vanskelig å endre (helse) atferd uten støtte og oppmuntring av de rundt oss.

Jøran Hjelmesæth