

Går du ikke ned i vekt?

7 tips for å øke vektnedgangen

sunnerehverdag.no

— — —

Laget av Reidun Brustad



1. Bli kvitt søtsug og raske karbohydrater

Redusere inntak av søte frukter, juice og søtsaker



Stabilt blodsukker

— — —

Vi er avhengige av et stabilt blodsukker

- Kun ett hormon senker blodsukkeret: **Insulin**
- Svingninger i blodsukkeret gjør at kroppen skiller ut mer insulin
- Insulin er et fettlagrende hormon
- Svinger blodsukkeret mye kjenner du ofte at humøret går opp og ned
- Søtsuget stiger og ikke minst lagrer du mer fett
- Proteiner demper blodsukkeret og søtsuget
- Ha alltid fett til måltidene dine

2. Spis mere proteiner

Proteiner er viktig for vektnedgang

- Proteiner er de viktigste byggeklossene i kroppen
- Damer trenger ca. mellom 55- 70 g proteiner hver dag
- Det er ca. 20 gram protein i 2–3 egg og i 100 gram fisk, ost eller kjøtt
- Når du spiser proteiner produserer bukspyttkjertelen glukagon
- Glukagon er erkefienden til insulin
- Mens insulin øker fettlagring så øker glukagon fettforbrenningen

Gode kilder til protein er kjøtt, fugl, vilt, fisk, ost, egg, forskjellige melkeprodukter, bønner, nøtter.



3. Reduser magefettet

Bli kvitt magefettet

Hovedårsakene til overvektøkningen
antas å være endringer i kost og
mosjonsmønstrene



Hva kan du gjøre for å fjerne magefettet?

— — —

- Magefettet, spesielt det som samler seg i bukhulen mellom organene er det vanskeligste å få bort
- Fordi fettcellene rundt magen lager proteiner som trigger betennelser i kroppen
- Det er dette som øker risikoen for overvekt og forskjellige sykdommer
- Start med å spise mer proteiner
- Kutt ut snop og usunne karbohydrater
- Fyll middagstallerken med minst 50 % grønnsaker og grønnsaker til hvert måltid
- Bruk sunne fettsyrer spesielt fra økologisk kokosolje og nok Omega 3
- Fysisk aktivitet, ut på tur, gå eller lett jogging så du blir svett og varm hver dag

Når er overvekt og BMI for høy?

— — —

For mye fett på kroppen i forhold til det som er ønskelig

- BMI under 18,5 er undervektig, med økt risiko for en rekke andre tilstander
- Mellom 18,5 og 25 er normalvektig
- Mellom 25 og 30 er overvektig, økt risiko noe for en rekke sykdommer
- Over 30 kalles fedme og svært økt risiko for en rekke sykdommer
- Mellom 30 og 35 kalles fedme grad 1
- BMI mellom 35 og 40 kalles fedme grad 2
- BMI 40 kalles fedme grad 3, ekstrem fedme

4. Bedre tarm og fordøyelse

Spis tarmbakterievennlig mat

— — —

Ubalanse i tarmflora har en stor sammenheng med overvekt

- Spis mat som de snille tarmbakteriene dine liker
- Mer plantegrønt, løk, kål
- Fiberrike rotgrønnsaker
- Fet fisk, nøtter og frø
- Syrnet melk med naturlige bakteriekulturer
- Fermenterte grønnsaker
- Eliminere eventuelle matintoleranser



5. Bruk riktig fett

Ikke glem det sunne og gode fett

- Bytt ut margarin og raffinerte planteoljer med Extra Virgin Olivenolje og smør
- Bruk økologisk kokosolje, det øker fettforbrenningen
- Få i deg nok omega-3 fettsyrer
- Kutt ut delvis herdet vegetabilsk olje transfett som:
- Kan øke mengden av buk fett
- Øker det dårlige kolesterolet
- Trigge betennelse og bidra til overvekt

Gode kilder er: Avokado, nøtter, frø, valnøtter, pinjekjerne, oliven, kokosolje, fet ost, fet fisk



6. Bedre søvn, sov søtt

God søvn er viktig

— — —

Smart søvn:

- Den beste søvnen får du hvis du legger deg tidlig, for eksempel kl. 23 hver kveld.
- Den dype søvnen sikrer deg fysisk god helse
- Restitusjon skjer nemlig fra kl. 24 og til ca. kl. 2–3 om natten.
- Søvn er også en god slankekur, og åtte timer hver natt gjør nytten
- Søvnproblemer over lang tid er et klassisk tegn på for mye stress

Kaffe, te, alkohol: Drikk lite kaffe og svart te, særlig om kvelden, og vær forsiktig med alkohol. Disse drikkene stresser kroppen og reduserer søvn. Drikk mer vann i stedet



7. Unngå stress

Hva kan du selv gjøre?

— — —

Feil kosthold kan føre til unødvendig stress i kroppen

- Er du en som nesten uansett hva du gjør med kosten, ikke går ned ett gram?
- Da kan stress være en viktig faktor i dette bildet
- Ved lang tids stress vil fettlagringshormonet kortisolnivået øke
- Reduser stress, det setter ned kortisol produksjon og øker fart på fettforbrenningen
- Psykisk stress gir gjerne kroppslige problemer
- Du kan få vondt i nakken, få stive skuldre, problemer med magen, søvnproblemer
- Finn ut hvorfor du er stresset og hva du kan gjøre for å redusere stresset



Følg disse rådene

— — —

Sunnere Hverdag ønsker å gi deg inspirasjon, motivasjon og bevisstgjøring, slik at du kan ta dine egne sunne kostholdsvalg. Med ekte matglede og en sunn livsstil som fremmer god helse og god samvittighet!

- Spis fargerik mat som gir en sunn og naturlig vektnedgang
- Mat som gir sunn og naturlig hud og en frisk tarmhelse
- Og som gir bedre mage og fordøyelse
- Som reduserer betennelse og smerter
- Mat med mye grønnsaker, bær og litt frukt
- Bruk urter, krydder som styrker kroppens avgiftning og vektnedgang

Lykke til.