

Lett på tå

lettere i alle fall...

Drøye fem kilo lettere. Over 11 cm smalere rundt magen. Jo da, det virker. 12 uker etter at jeg la om kostholdet og begynte å røre meg mer, kan jeg slå fast at jeg har lyktes. **Hurra!**



TEKST KJERSTI LUNNAN AASS FOTO JEANETTE LANDFALD STYLING LINDA C. MYRSETH/PUDDER/MAKEUP STORE

DETTE HAR HENDT:

Mammas journalist **KJERSTI LUNNAN AASS**, mamma til Adam (4) og Ola (2), har brukt våren til å «bli ny»: Under kyndig veiledning har hun lagt om kostholdet og blitt mer aktiv for å gå ned i vekt og få mer energi. Og kanskje få mer sprett i rumpa på kjøpet?

Advarsel:

STORE DOSER SELVSKRYT FØLGER HERVED!

Jeg har fått mer energi. Jeg er blitt sterkere. Kondisen er bedre. Det er lettere å finne klær som passer. Jeg merker godt at kroppen har fem kilo mindre fett å bære på.

Jeg går tur i skogen så ofte jeg bare kan. Jeg har lest (eller rettere sagt hørt) flere bøker enn jeg har gjort på lang tid. Jeg trener styrke og unngår dermed å miste muskelmasse. Og i det siste er jeg til og med begynt å like styrkeøktene mine. I alle fall litt.

Om rumpa er så spretten, vet jeg ikke akkurat. Ikke er det så farlig heller. Fettprosenten min er i alle fall kommet seg innenfor normalen, og det er helse mi glad for.

PÅ 12 UKER kunne jeg helt sikkert gått ned mye mer, hvis jeg hadde vært på slankekur og kjørt en beinhard disiplin. Det var ikke poenget. Målet var å kvitte seg med fem kilo fett ved å legge om vaner og leve normalt, og samtidig bli sunnere og sprekere. Og jeg er strålende fornøyd med første etappe. Nå er neste mål fem kilo til

innen et halvt år. Dermed er det bare å fortsette på samme vei.

KOSTHOLDSVEILEDER BENTE WOLLEBEKK JACOBSEN har gitt meg gode råd og kunnskap om hva slags mat jeg bør spise i mitt nye liv. Coach og treningsveileder Jeanette Sleveland satte meg på et par personlighetstester, og fant ut at jeg tilhører en mennesketype som er logisk og resonnerende. Dette brukte hun da hun hjalp meg å definere målet mitt, legge opp strategien og bevisstgjøre meg. I tillegg ga hun meg et konkret treningsprogram.

DET JEG HAR GJORT, kan de fleste gjøre. Du også. Og synes du det er vanskelig på egenhånd, finnes det mange steder å få hjelp og støtte.

Det viktige er at du virkelig vil bli sunnere og sprekere, at du er villig til å legge om kostholdet og endre vaner for livet. Men du må ha tålmodighet.

Vil du det nok, så greier du det også. For å sitere





YEAH! Denne kjolen er min egen, jeg kjøpte den i fjor da jeg skulle på russejubileum. Med sjal fra Lindex (ca. kr 69,-) brukt som belte i livet kan den fortsatt brukes, mener stylist Linda.

Jeanettes valgspørsmål: «Jeg kan, jeg vil, jeg får det till!»

EN FORNYET KROPP fortjener nye klær. Hva er vel da bedre enn å få hjelp av stylist til å finne ting som passer? Stylist Linda C. Myrseth (28) forteller meg at jeg skal ha klær som markerer midjen. V-utringning bør jeg bruke for å fremheve brystpartiet, og toppene bør være lange nok til at de går ned til hoften. For korte overdeler gjør meg firkantet, nemlig.

Lag-på-lag er kledelig for meg. Buksene skal være rette, verken smale ben eller bootcut er noe for min fasong.

Jeg skal dessuten ha diskret sminke, blir jeg forklart.

- Minst mulig sminke nå om sommeren, sier Linda.

Hun er utdannet makeup-artist, og har jobbet som stylist innen reklame, magasiner og film de siste årene. Jeg stoler på at hun vet hva hun snakker om.

FOR KLÆR OG SÅNT (accessoarer er det visst noen som kaller det) har jeg absolutt mindre peiling på. Plaggene i skapet mitt er enten for små (fra tiden før røykeslutt og barnefødsler, og minst seks år gamle), eller for store (ikke direkte mammaklær, men de kunne absolutt vært brukt som det). De færreste klærne i min garderobe er noe å dra med seg videre i livet, kanskje med unntak av noen relativt nyinnkjøpte bukser.

Dessuten er jeg i mellomtida blitt 40 år, og selv om jeg absolutt ikke synes det er tid for kjerringklær (Gud forby!), så har jeg ikke lyst til å se ut som en forvokst fjortis heller. Det skal ikke være lett.

MEN LINDA VET RÅD. Hun har til og med skjönt at mitt klesbudsjett

ikke er ubegrenset, så det er slett ikke bare dyre plagg hun henger på meg.

- Gult er fint til deg, det er en energisk farge som gjenspeiler deg som person, sier hun og setter på meg både det ene og det andre knallgule antrekket. Gult er en farge jeg neppe hadde tatt med inn i prøverommet en gang om jeg skulle ha shoppet selv. Det er tydelig at jeg trenger hjelp.

- Du må ikke være redd for å leke med farger, spesielt ikke nå om sommeren, sier Linda, og hevder bestemt at jeg blir glad og energisk hvis jeg bruker fargesterke klær.

Og det er helt greit for meg, litt ekstra energi skader ikke.

- Husk at lyse farger fremhever, mens mørke farger trekker tilbake. Dette gjelder både klær og sminke.

LINDA SER GRANSKENDE på meg og slår fast at jeg bør ha pannelugg. Oi, flashback! Jeg hadde pannelugg i hele barndommen, riktignok en svært kort en i til tider (min mor syntes det var finest når nesten hele pannen var synlig selv om jeg hadde lugg).

Men nå gjør jeg som Linda sier, og når sant skal sies, er det mange år siden jeg har fått så mange komplimenter for frisyren min. Mannen min er veldig begeistret, og når til og med menn i nabolaget (!) som aldri kommenterer verken det ene eller det andre sier at jeg er fin på håret, da bør jeg vel tro på det?

JEG FORTSETTER OPPLEGGET mitt et halvt år til. Målet er ytterligere fem kilo, og nå vet jeg hva som skal til.

Om seks måneder går jeg inn i en ny fase, med stabilisering og vedlikehold.

” Du må ikke være redd for å leke med farger, spesielt ikke nå om sommeren.



KICK: Stylist Linda Myrseth (t.v.) sier at fargesterke klær gjør meg glad og energisk.

AVSLAPPET (stort bilde): Skjorte fra Lindex kr 199,- og orange cardigan fra Oasis kr 495,-. Beltet er fra Lindex kr 199,-, mens smykket er fra Dyrberg/Kern kr 625,-. Buksen er utrolig nok min egen.

KLAR FOR JOBB (øverst): Rød topp fra Benetton kr 199,-. Cardigan fra Kappahl kr 250,-, skjerf fra Accessorize kr 79,- og gullsko fra Bianco kr 400,-. Buksen er min egen.

BLÅ TIME: Knallblå selskapskole fra G Oslo kr 1.950,- og smykke fra Arts & Crafts kr 179,-. Sjalet har svigermor laget.

ARBEIDSANTREKK: Topp fra Lindex ca kr 179,- over bukser fra Oasis ca kr 650,-. Den korte jakken er fra Lindex ca kr 399,-, og armbåndet er fra Arts & Craft ca kr 179,-.



Lindas sminketips

Bruk minst mulig sminke, i alle fall nå om sommeren, mener stylist LINDA C. MYRSETH.

- Dagslys er svært avslørende, og for mye sminke kan se skjoldete og stygt ut. På dagtid holder det med concealer rundt øynene og nesene for å skjule blå ringer og rød hud.
- ØYNE: Her vil jeg bruke nesten bare mascara. Unngå øyenskygger med mye skimmer, det legger seg i linjene rundt øynene.
- KINN: Alle kler røde og friske eplekinn.
- LEPPER: Bruk en frisk lippgloss, eller en helt blank gloss.



MINST MULIG: For mye sminke ser ikke bra ut, råder Linda meg. Nede til venstre ser du styrkeskjemaet mitt. Jeg er et skjemamenneske.



Når til og med menn i nabolaget (!) som aldri kommenterer verken det ene eller det andre sier at jeg er fin på håret, da bør jeg vel tro på det?

i skogen også når målet mitt er nådd. I tillegg blir det styrketrening hjemme på stuegulvet.

- En til to styrkeøkter i uka er bra nok når du skal vedlikeholde formen, sier Jeanette Sleveland. Hun minner meg på at det er viktig med variasjon, så jeg ikke går lei. Jeg kan bytte ut noen av styrkeøvelsene, og jeg kan endre antall repetisjoner. Det kan være variasjon nok.

Sjemamenneske som jeg er, har jeg laget meg et styrkeskjema der jeg krysser av for hver gang en øvelse er gjort. På den måten synes jeg det er mye lettere å komme seg gjennom programmet.

Ikke dermed sagt at det funker for alle.

- Mennesker er forskjellige, derfor er det slett ikke sikkert at det som passer for meg også funker for deg, sier Jeanette. Å gå en rask tur på en halvtime er peanuts for noen og helt urealistisk for andre.

- Derfor er det best å legge opp individuelle opplegg, slik at den enkelte gjør det som fungerer for seg. Men det er i alle fall én ting som ifølge min erfaring fungerer for folk flest, og det er skrittelleren. Den har de fleste god erfaring med å bruke, sier Jeanette Sleveland.

NY RAPPORT FØLGER SENT I HØST. HVIS JEG TØR...

- Da gjelder det å finne balansen mellom matinntak og bevegelse. Det er en slags prøve og feile-periode du må gjennom før du lærer deg hvor dine grenser går. Jeg anbefaler at du veier deg en gang i måneden for å se hvordan det ligger an. Men ikke stress, ikke overfokuser på vekta, sier Bente Wollebakk Jacobsen.

HUN RÅDER MEG til å holde på basispunktene: Mye bevegelse, nok vann, nok protein, minst mulig sukker og raske karbohydrater.

- Det gjør ikke noe å skeie ut en gang i blant. Det er det vi gjør i hverdagen som teller, sier Bente, og fraråder oss å la hver dag bli en fest. I alle fall hva mat og drikke angår.

- Men det er greit å ta et glass vin eller to, selv hver dag, i hvert fall når du bare skal vedlikeholde vekten. Alt med måte! sier Bente.

- **MANGE STRESSER MED TANKEN** på at de burde trene. Og stress utløser «dårlige» hormoner som i seg selv er vektøkende. Dessuten stjeler stress energi, og så spiser vi dårlig mat som også tar energi fra oss, og vips er vi inne i en ond sirkel, sier Bente, og råder oss til å utvide treningsbegrepet.

- Det er viktig å trimme med glede. Driv med dans, yoga, hagearbeid om det så er, bare du er i bevegelse. Det frigjør stress og fremmer helse, rett og slett, sier Bente Wollebakk Jacobsen.

FOR MIN DEL har jeg tenkt å fortsette med mine raske gåturer



Harde fakta etter 12 uker

OVERARM: 31 cm (før 33,5)

MAGE: 84 cm (før 95,5)

MIDJE: 77,5 cm (før 81,5)

HOFTER: 104 cm (før 109)

LÅR: 62,5 cm (før 67)

VEKT: 73 kg (før 78,5)

BMI: 25,6 (før 27,5)

FETTPROSENT: 32,6% (før 36,5)

HØYDE: 169 cm

Jeanettes 7 tips

1. Sett deg et **SMART** mål som og så inneholder noe om fremtiden (å opprettholde vekten, forsette treningen, følelsen når målet er nådd e.l).

- S** – Spesifikt og sansbart. Et helt konkret mål som du kan se, høre eller føle at er nådd.
- M** – Målbart og meningsfullt. Hva er beviset ditt for at du har nådd målet og hvorfor er dette viktig for deg?
- A** – Attraktivt. Ønsker du virkelig dette og er du villig til å gjøre det som må til for å komme dit? (trene, spise sunt, unngå is, brus, alkohol i perioden etc)
- R** – Realistisk. Er målet gjennomførbart?
- T** – Tidsbundet. Når skal du være i mål? Husk at dette må være realistisk i forhold til en livsstilsendring (1/2 -1 kg pr uke).



JEANETTE SLEVLAND (29) er utdannet personlig trener og livsstils-coach. Hun er opptatt av å finne god balanse mellom en sterk kropp og et sunt sinn, og bruker derfor både fysisk og psykisk trening i arbeidet med å hjelpe klientene sine til å bli sprekere, sunnere og gladere. (www.coachteam.no) Mamma til Sjur Nathaniel (6) og Chantelle Antonie (4).

2. Bruk skritteller! Den er super på bevisstgjøring, motivasjon og for å dokumentere forbedring. 10.000 skritt pr dag er anbefalt for en aktiv livsstil.

3. Tro at du kan! Henry Ford sa engang: «Enten du tror at du kan eller tror at du ikke kan, ja uansett så har du rett!» Lag deg et mantra som du gjentar for deg selv hver eneste dag. F.eks «Jeg kan, jeg vil, jeg får det til!»

4. Styrk selvfølelsen din. Selvfølelse og kondisjon fungerer på samme måte. Den må jobbes opp for deretter å holdes ved like.

5. Gjør minst én ting hver eneste dag for å komme nærmere målet ditt, selv om det virker ubetydelig. Trapper i stedet for heis, parker et kvartal unna, gå av bussen en holdeplass før. På den måten vil du hele tiden ha målet og veien dit fremme i bevisstheten din.

6. Finn en treningsform som gir deg glede og energi. Meld deg gjerne på et sykkelritt, løp eller skirenn. Da har du en god motivasjon. Begynn i det små, og tro at du kan klare det!

7. Feir deg selv når du har nådd målet: Ta en fridag, gå til frisøren, besøk et spa – gjør noe du har lyst til.

MER ENERGI: Det viktigste for meg som mamma til Ola (t.v.) og Adam er at jeg har overskudd.

Bentes 7 tips



BENTE WOLLE-BEKK JACOBSEN (40) er homeopat og kostholdsveileder, og driver klinikken Lambertseter Helhetsmedisin (www.helhetsmedisin.com) hvor hun også jobber med akupunktur og soneterapi. Bente er sertifisert kursleder hos Dr. Fedon Lindberg. Mamma til Thea (9) og Axel (6).

1. Spis regelmessig og helst fire måltider per dag + 1-2 mellommåltider.

2. Spis grønnsaker og proteiner til alle hovedmåltider, og velg gode proteinkilder som kylling/kalkun, fisk/skalldyr, egg og magert storfe-/svinekjøtt.

3. Begrens inntaket av karbohydrater som pasta, ris, poteter og mel-produkter til 1-2 ganger om dagen, og velg brød med mest mulig hele/spirede korn og frø.

4. Tilbered maten skånsomt med godt fett fra raps- og olivenolje, og bruk smør/kokosfett ved steking på høy varme. Frø, nøtter, avokado, oliven og fet fisk gir viktige fettstoffer til kroppen.

5. Reduser inntaket av sukker og sukkerholdige varer så mye som mulig, og bytt gjerne ut sukker med fruktose.

6. Gjør vann til den viktigste tørsteslukker.

7. Vær i bevegelse – det frigjør indre stress og motvirker både vektøkning og humørsvingninger!!

