

Bli ny mamma

*Med musikk på øret
går alt så meget bedre.*

**Bli sprekere, gå ned noen kilo
og få ny energi.**

Det er målet når jeg kaster meg rundt og prøver å legge om livsstilen. I løpet av tolv uker skal jeg endre kosthold og bli atskillig mer aktiv, med solid faglig støtte av både treningscoach og kostholdsveileder.

TEKST KJERSTI LUNNAN AASS
FOTO JEANETTE LANDFALD

Bli med da vel!

KJERSTI LUNNAN AASS (39)
er journalist i Mamma
Mamma til: Ola (2)
og Adam (4) og
bonusmamma til Malin (17)
Gift med: Lars (40)



HAL I OG DRA: Knokkene blir hvite, men ikke F om det er mulig å kneppe igjen denne buksa. Den passet for noen år siden, da jeg var barnløs storryker. Vil den passe igjen, på en sunn og sprek tobarnsmor?

JEG VAR I selskap, iført kjole. En dame som jeg ikke hadde sett på noen år, smilte stort til meg mens hun så ned på magen min, og sa, med forventning i stemmen, «å ja...?».

Hæ, hva mener hun med... «Å nei!» svarte jeg. Nei nei nei. Her er det ikke noe barn, dette er bare resultat av mye kos, frue. Mye sjokolade og lange kvelder i sofakroken. Men takk som spør. Eller kanskje ikke.

For jeg hadde vel strengt tatt mest lyst til å klaske til henne, men det stakkars dame-mennesket hadde jo bare trukket en litt rask slutning. I hennes verden er det kanskje så enkelt at en deigete mage er lik barn på vei.

Man kan bli konspiratorisk av mindre: Dagen etter fikk jeg spørsmål fra redaktøren om jeg kunne tenke meg å bli ny med Mamma? Å bli sprekere og sunnere og gå ned noen kilo under kyndig veiledning?

Jeg svarte ja uten å tenke meg mer om.

Noen ganger må man bare gripe sjansen når den dukker opp. Jeg visste jo at jeg trengte et spark i baken. Og her kom det.

JEG ER IKKE bælteit. Jeg har ikke dårlig helse, foreløpig. Jeg har stort sett vært noenlunde slank i hele mitt voksne liv. For snart seks år siden sluttet jeg å røyke. At jeg gikk opp noen kilo fordi jeg spiste mer, brydde jeg meg ikke om akkurat da. En ting om gangen. Jeg ble i alle fall kvitt sigarettene. Men så ble jeg gravid før jeg fikk kvittet meg med de ekstra kiloene. Og et drøyt år etter fødselen var jeg jammen gravid igjen. Opp tjue kilo, ned femten, opp tjue, ned femten. Huhei hvor det går.

Det er ikke alle som raser ned i vekt mens de ammer. Jeg gikk ikke ned noe. Vekten har stått relativt stille på omtrent ti kilo for mye de siste par årene.

Nå blir det ikke flere barn. Men vekta har begynt å øke så smått likevel. Jeg spiser for mye snop og sitter for mye i sofaen. Vekt-

Avslørende fakta i startfasen:

Overarm:	33,5 cm
Mage:	95,5 cm
Midje:	81,5 cm
Hofter:	109 cm
Lår:	67 cm
Vekt:	78,5 kg
BMI:	27,5
Fettprosent:	36,5%
Høyde:	169 cm

kurven går feil vei.

Det er ikke det at jeg skal bli så fryktelig tynn. Men jeg vil bli et hakk slankere og atskillig sunnere og sprekere. Og jeg vil sette i gang NÅ!

Jeg allierer meg med trener og kostholdsveileder. De skal hjelpe meg på riktig vei.

DEN AVANSERTE VEKTEN hos kostholdsveileder Bente Wollebakk Jacobsen avslører



GOD HJELPER: Jeanette Sleveland er oppmuntrende coach og treningsveileder. Hun skal hjelpe meg på rett spor.

OOPS: Sannhetens øyeblikk (t.v.).

MAMMA MED OVERSKUDD: Snart er sommeren her, og da skal mamma løpe rundt i bikini, klar for bygging av sandslott til Ola og energi til overs i massevis. Bare vent!!

det meste. Det er like før den regner ut IQ og forteller hvor mye jeg har på konto.

Avkledd og avslørt, det er det jeg er. 78,5 kg, omtrent som da jeg var rundt uke 20 i første graviditet. Ups.

- Den gode nyheten er at BMI-en din er under 30, sier Bente oppmuntrende. Dermed er jeg ikke direkte i faresonen for sykdommer som skyldes fedme. Foreløpig. Fettprosenten min på 36,5 er litt for høy.

- Ideelt sett bør du ha en BMI på 22-23 og en fettprosent på rundt 30, sier Bente.

- Er det realistisk å få til?

- Ja, det tror jeg.

Supert, la oss satse på det. Bente anslår at jeg bør kunne kvitte meg med fire-fem kilo fett i løpet av de nærmeste tolv ukene, og deretter rundt fem til i løpet av noen måneder. Wow!

JEG HAR BRUK for profesjonell hjelp til å finne treningsmetoder og

motivasjon også, og Jeanette Sleveland er et funn i så måte. Hun er nemlig både personlig trener og coach, og har peiling på det meste som handler om å oppnå sine mål.

Jeanette hjelper meg med å konkretisere målet mitt, legge opp strategier og lage treningsprogram. Målet er altså fem kilo ned i løpet av de nærmeste tolv ukene, og så fem til.

- Det er lurt å ha en konkret dato å forholde seg til, sier Jeanette, men understreker at det ikke må være for kort tid. **Det må ikke bli ekstremt, slik at jeg lever i unntakstilstand fram til en viss dato, og så rakner alt etterpå.** Dette er ingen kur, men en omlegging for livet.

OK, ti års bryllupsdag i oktober, det må vel være en fin dato å ha der framme for målsettingens skyld? Jeanette er enig.

Da sier vi det sånn. Dette skal jeg pinadø greie. Du også?





«DET SISTE MÅLTID»: Melkesjokolade med Daim inneholder sikkert en million kalorier og bør vel strengt tatt ikke inntas flere ganger i uken.

Slik skal jeg spise

Bare for å ha gjort det klart en gang for alle: Jeg skal ikke på slankekur. Derimot skal jeg prøve å få nye kostvaner som jeg akter å ha resten av livet. Det viktigste stikkordet for meg nå i startfasen er: Protein.

Jeg holder meg til kostrådene som særlig Fedon Lindberg er talsmann for her i landet. Dette er en filosofi jeg finner naturlig og logisk. I korte trekk: Redusere inntak av raske karbohydrater, spise variert og holde god balanse mellom proteiner, godt fett og karbohydrater. Dette for å holde et jevnt blodsukker mellom måltidene.

Jeg er allerede et stykke på vei, i den forstand at familien vår en god stund har spist minst mulig poteter, pasta og fint brød. Vi er godt kjent med bønner og linser, og har oppdaget en ny verden av gode smaker og spennende retter.

MEN TIL TROSS for min kunnskap om emnet, har vekten økt jevnt og trutt. Dette skyldes kun at det er langt mellom liv og lære. Jeg vet hva jeg bør og ikke bør spise, men gjør jeg det riktige?

Vel, jeg har en del å hente. Av ren latskap har jeg nesten sluttet å gå tur, og det er lenge siden det bare var på lørdager at sjokolade og godis var akseptert. Hver dag er en fest, for å si det sånn.

På denne måten kan det jo ikke fortsette, såpass forstår jeg.

KOSTHOLDSVEILEDER Bente Wollbeck

Jacobsen vil vite hva jeg spiser, og når. En typisk hverdag spiser jeg Biola og All Bran til frokost, og dansk rugbrød med tomat til lunsj. Tilsynelatende veldig sunt, men det er et stort problem: Det er relativt proteinfritt.

- Dermed får du ditt første proteinmåltid først til middag, og det er litt for seint. Det er den største grunnen til at du blir søtsugen utover kvelden, forklarer Bente.

For lite protein gjør at man får et svingende blodsukker og mister muskelmasse, og det er det som skjer med mange som slanker seg, selv om de trener. Musklene er dessuten den delen av kroppen som forbrenner mest energi. Det er med andre ord mange gode grunner for å bli sterk.

DET ER ALTSÅ ikke muskler jeg vil bli kvitt, det er fett. Ergo må jeg spise mer protein. Bente regner ut at jeg bør få i meg minst 85 gram protein pr dag. Siden jeg skal spise fire måltider om dagen, blir det drøye 21 gram protein i hvert måltid. Uten at det egentlig sier meg så mye.

- Det tilsvarer omtrent 120 gram kjøtt, og

det er jo ganske greit å få til i middagen. Utfordringen blir å få det til i de andre måltidene også.

Gode proteinkilder er kjøtt, fisk, egg, tofu og magre konsentrerte melkeprodukter. Cottage cheese og mager kesam blir heretter å finne i mitt kjøleskap.

- Når du får i gang fettforbrenningen, kan du oppleve å gå ned en halv til en kilo fett i uken. Nå skal du trene mye mer enn du har gjort, og det vil helt klart påvirke vektnevdgangen. Du vil ha en kjempeeffekt nå i starten, og trolig en roligere vektnevdgang etter hvert. Det blir en stor overgang for kroppen din, forteller Bente.

Det høres bra ut.

OG SÅ VAR DET karbohydratene, da. Der er det de raske og slemme, og de langsomme og snille. Glykemisk indeks (GI) har de fleste hørt om etter hvert, det er den som forteller oss hvor

på skalaen karbohydratene befinner seg. Det dreier seg rett og slett om hvordan de påvirker blodsukkeret.

En GI-liste er derfor en god investering, så ser du fort hvilke matvarer du kan spise og hva det er lurt å holde seg unna. Lav GI er bra. Fett er også en viktig del av et balansert kosthold, men det må for all del være sunt fett, for eksempel ubehandlede nøtter, frø, oliven, olivenolje, rapsolje og avokado.

PLANLEGGING ER viktig. Det er lurt å tenke gjennom matbehovet i forkant, slik at man ikke må ty til noe raskt fra nærmeste kiosk. Jeg skal ha med meg matpakker slik at det aldri går mer enn tre-fire timer mellom hvert måltid.

Et stabilt blodsukker vil forhindre søtbehov og småspising, samt fremme fettforbrenningen.

Ok, da sier vi det sånn. Jeg er i gang.

BOKTIPS: Fedons metode – naturlig slank med kost i balanse» (Gyldendal 2006) forklarer det meste på en lettfattelig måte. Boken inneholder dessuten både GI-lister, menyforslag og oppskrifter. Jeg anbefaler i tillegg «Kokeboken Naturlig slank» (Gyldendal 2005) som inneholder over 100 oppskrifter.



NYTT REGIME: Kostholdsveileder Bente Wollbeck Jacobsen hjelper meg på vei.



VI LEGGER I VEI: Sunne matvarer på kjøkkenbenken. Adam vil gjerne ha gulrot.



HVA ER DET HUN DRIVER MED? Mamma styrker magen. Og så midt i bilbanen, da!





PS!

Tips, kommentarer,
spørsmål og heiarop
mottas gjerne på
mamma@mamma.no
Emne: Kjersti

Sånn skal jeg trene

Det enkle er ofte det beste: Min treningsmetode blir å gå turer. Det er noe jeg liker, og det er mulig å få til flere ganger i uka uten alt for mye styr.

Jeanette anbefaler meg to raske ukentlige turer på omtrent tre kvarter, pluss en tredje tur som er en halv time lengre. I tillegg skal jeg gjøre styrkeøvelser to ganger i uka. Jeg har allerede tatt i bruk skritteller, og det generelle målet er minst 10 000 skritt hver dag.

Jeg fikk meg en skikkelig aha-opplevelse da jeg begynte å bruke skrittelleren aktivt. Så lenge man ikke går noe særlig i jobbsammenheng, skal det litt til å komme seg opp i 10 000 skritt. Skrittelleren min slår ikke ut før jeg har gått fire-fem skritt, og dermed er det ikke så lett å lure seg selv heller. Det er bare skikkelig gange som teller.

10 000 skritt tilsvarer omtrent halvannen times rask gange.

I tillegg til å gå tur, skal jeg bruke kroppen så mye som mulig, gjerne gjennom lek og aktivitet med ungene. ▶

Marsj i vei!

Å gå med musikk på øret er én ting, å gå i takt med musikken er noe annet. Relativt rolige marsjlåter til oppvarming, deretter mer tempo. Smaken er som baken, men i denne sammenhengen er rytmen viktigere enn musikkstil. Her er eksempel på låter som får meg til å marsjere i tre kvarter så pannen blir svett og kinnene røde:

- 1999 – Prince
- You Came – Kim Wilde
- Amazing – George Michael
- Venus – Bananarama
- Can't Let Go – Earth Wind & Fire
- Alla Mina Bästa År
– Frida og Marie Fredriksson
- It's My Life – Talk Talk
- When All Is Said And Done - ABBA
- Just A Job To Do - Genesis
- Cars & Girls – Prefab Sprout
- If You Were There – Wham
- Call on me – Eric Prydz

Eksempel:

MANDAG: Gå tur + styrketrening

TIRSDAG: Fri

ONSDAG: Gå på langtur

TORSDAG: fri

FREDAG: Gå tur + styrketrening

LØRDAG: Lek og aktivitet med ungene

SØNDAG: Lek og aktivitet med ungene

Styrkeøvelser for rumpe, rygg og lår

1. UTFALL: Stå på gulvet, hold hendene i siden. Rett kropp, blikket rett frem. Sett det ene beinet ca 1 meter fram. Bøy deretter begge knærne samtidig til du har 90 grader i både det fremre og bakre beinet. Press deretter rett opp igjen med det fremre beinet. Knær bak tær, på fremste bein skal tærne være lengre frem enn kneet når du bøyer deg ned. Trener sete og lår. 12x2 repetisjoner med hvert bein.

2. HOFTELØFT: Ligg med skuldre og hode hvilende i en dyp stol eller sofa og sett beina i gulvet. Kom så langt ut du tør slik at du kan heve og senke setet. Press hofta så høyt du får den mot taket og knip setet godt. Bruk gjerne en vekt på magen, for eksempel et barn (veldig populært!) for å få ekstra motstand.

3. KORSRYGG, LIGGENDE PÅ MAGEN: Ligg på magen med armene foran kroppen og løft overkroppen opp fra gulvet. Trekk armene tilbake og frem før du senker kroppen rolig ned. Tenk hele tiden på at du skal strekke kroppen så lang som mulig. Rolig tempo. 8x2 repetisjoner.

4. RO MED STRIKK:
Trener brystmuskulaturen.



5. STREKK: En god strekk forlenger hoftene og smalner midjen. Slik føles det i hvert fall etter en god treningsøkt.



«Dette er ingen kur, men en omlegging for livet.»

6. ROSA PÅ BALL: Korsryggøvelser kan også gjøres ved hjelp av ball.



De gode hjelperne



JEANETTE SLEVELAND (29) er utdannet personlig trener og 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. Mamma til Sjur Nathaniel (6) og Chantelle Antonie (4).



BENTE WOLLEBEKK JACOBSEN (40) er homeopat og kostholdsveileder. Opprinnelig har hun hovedfag i zoologi, men etter at hun fikk barn og kom bort i homeopatien som behandlingsform, tok hun like godt homeopat-utdannelse. Bente driver klinikken Lambertseter Helhetsmedisin, og hun er sertifisert kursleder hos Dr. Fedon Lindberg. Mamma til Thea (9) og Axel (6).

Huskeliste for vektnedgang

- Styr unna sukker og raske karbohydrater
- Spis nok fiber, protein og sunt fett
- Spis hver tredje eller fjerde time
- Spis masse grønnsaker
- Drikk mye vann
- Planlegg måltidene dine
- Beveg deg mest mulig



7. STERK DAME: Triceps kan trenes med strikk eller vekter.

8. STRAMMERE RUMPE:
Se og lær, det er lov å herme.



SÅNN JA: Jeanette er oppmuntrende coach og treningsveileder. Hun skal hjelpe meg på rett spor. Her er det rumpemusklene som skal til pers.

Styrkeøvelser for armer, mage og bryst

9. TRICEPS MED STRIKK: Hold albue over hodet og slipp armene ned på ryggen. Hold i strikkens ene ende og stå på strikken så du får passe hard motstand. Press albue tett sammen og strekk armene opp i taket. 10x2 repetisjoner.

10. BICEPS MED STRIKK: Stå på midten av strikken med armene langs siden. Hold overarmene i ro og dra strikken opp. 10x2 repetisjoner.

11. SITUPS, RETTE OG PÅ SKRÅ: Pust ut når du løfter deg opp, inn når du senker deg ned. Trekk navlen inn før hver løft. Greier du ikke 20 repetisjoner, tar du så mange du klarer og øker litt for hver gang. 20x2 repetisjoner + 12x2.

12. PLANKEN, STATISK MAGE: Albuer og tær i gulvet (alternativt knærne i gulvet). Trekk navlen inn hele tiden og vær rett som en planke i kroppen. Hold så lenge du klarer!

13. RYGGDRAG MED STRIKK: Fest strikk i ca brysthøyde i dørhåndtak eller lignende. Bøy beina slik at strikken kommer i riktig høyde for deg. Stå med ansiktet mot festet på strikken, trekk armene langs kroppen og før albue så langt bak kroppen som mulig slik at du presser skulderbladene sammen. Trener rygg og holdning. 12x2 repetisjoner.

14. BRYSTPRESS MED STRIKK: Still deg med ryggen til festet av strikken og hold strikken i hver hånd i brysthøyde med 90 grader i albueleddet. Hold kroppen helt i ro (spenn magen) mens du skyver strikken i en hesteskoform frem og sammen og tilbake. 12x2 repetisjoner.