

100% pepp
& inspiration

topp HÄLSA



LCHF- MATEN

→ som gör dig smal
& håller dig mätt!

Bli en *Du kan också*
livsvinnare!

Nå dina mål med
SMART-metoden

SOCKER- SANERA

SLIPP SÖTSUGET
- FÖR GOTT!

**BIGGEST
LOSER-
DIETEN**

EMMA WIKLUND:

"Så blev
jag av med
ryggsmärtan"

KILONA RASAR!

GÖR
TV-SUCCÉ
HEMMA!

→ NER-I-VIKT-
COACHENS BÄSTA
TRÄNINGSPROGRAM
→ ENKLA RIVSTARTS-
RECEPT

+ HÖSTENS
TRÄNINGSMODE



TIDSAM 4038-11

ISSN 1650-2000
TOPPHÅLSA.SE

#11
2010
43.50 kr
€ 6.95 EUR
59 NOK
(inkl moms)

Rasa i vikt med

BIGGEST

LOSER-

METODEN!

I TV4:s nya realitysatsning tävlar 14 deltagare om vem som kan gå ner mest i vikt. Nu kan du också anta utmaningen. Rasa i vikt med tv-tränarnas tuffa program.

TEXT KARIN TIDESTRÖM FOTO JUMPFOTO

→ Den amerikanska versionen har gjort succé över stora delar av världen. Nu drillas 14 överviktiga svenskar av de personliga tränarna **Tanja Djelevic** och **Mårten Nylén** i TV4.

Tanja Djelevic bor i USA och har tränat Hollywoodstjärnor som **Uma Thurman**

förbränning och energiförbrukning. Att bara sluta äta är inte alls lika effektivt. Du kanske går ner i början, men sedan finns risken att kroppen går ner i sparläge, säger Mårten Nylén.

Den första delen av tävlingen pågår under nio veckor på Ekolsunds slott

"En vanlig fallgrop är att man försöker göra allt på en gång, det är bättre med delmål"

och **Pink**. Mårten Nylén är svenska kändisars favorit och har bland annat jobbat med **Josephine Bornebusch** och **Petter**.

Biggest loser bygger på extrem träning i kombination med bra, näringsrik kost. Under inspelningsperioden tränar deltagarna fyra–sex timmar om dagen och trappar hela tiden upp sina träningsprogram.

– Att träna är otroligt viktigt för den som vill gå ner i vikt. Det ökar kroppens

utanför Enköping. Sju par, totalt 14 personer, är med och tävlar. Eftersom deras utgångslägen är så olika – den tyngsta deltagaren vägde vid starten 204 kg och den lättaste 95 – mäts viktnedgången i procent, inte i kilon.

– Ju mer du väger, desto fler kilon kan du förstås tappa, säger Mårten Nylén.

Under resans gång kämpar deltagarna för att bryta dåliga mönster och hitta nya

sätt att tänka och leva. Den stora utmaningen är att förändra sitt beteende på sikt.

– En vanlig fallgrop är att man försöker göra allt på en gång. Då skapar man lätt tvångsbeteenden som inte fungerar i längden. Det är mycket bättre att sätta upp delmål och långsamt vänja sig vid nya rutiner, säger Tanja Djelevic, som också har en examen i psykologi.

Många kvinnor har dessutom ovanan att glömma bort sig själva och i stället prioritera jobbet eller familjen och barnen.

– Det är otroligt viktigt att du visar dig själv samma respekt och omtanke som du visar andra. Annars orkar du inte i längden, säger Tanja Djelevic.

Efter nio veckor fortsätter tävlingen under några månader i deltagarnas hemmiljö. För många blir det den största utmaningen. Men Tanja och Mårten är säkra på att det kan gå vägen även för de mest inbitna latmaskarna.

– Vill du förändra din livsstil så kan du. Allt handlar om att bestämma sig och att prioritera, säger Mårten Nylén. ■

BIGGEST LOSER-
METODENS 6 STEG

- 1 TÄNK IGENOM VAD JUST DU VILL UPPNÅ.** Vi bombas ständigt med budskap om hur vi ska se ut och hur vi ska vara. Tänk igenom vad som är viktigast för dig. Vad vill du åstadkomma? Vad får dig att må bra?
- 2 BESTÄM DIG!** Att gå ner i vikt och behålla vikten är inte lätt! Du måste vara beredd att kämpa och göra uppoffringar. Har du inte verkligen bestämt dig är risken stor att du ger upp när det känns motigt.
- 3 SÄTT UPP MÅL OCH DELMÅL.** Ofta sätter vi upp orealistiska mål. Vägen blir för lång och det känns trööstlöst. Sätt hellre ett lägre mål, nå det, och formulera därifrån ett nytt mål. Du behöver också dela upp din resa i delmål. Det hjälper dig att orka och visar att du är på rätt väg.
- 4 FASTSTÄLL DITT UTGÅNGSLÄGE.** Gå igenom din situation och dina förutsättningar. Hur har du det med tid? Hur bra är din startkondition och din hälsa? Har du inte koll på ditt utgångsläge är det svårt att utforma en funktionell handlingsplan.
- 5 GÖR EN HANDLINGSPLAN.** Hur ska du ta dig till dina mål? Träning är A och O, men det finns tusen träningsformer att välja mellan. Hur ska du börja? Hur ska du trappa upp programmet? Tycker du att det är svårt kan du ta professionell hjälp av till exempel en personlig tränare eller en hälsokonsult.
- 6 STARTA I DAG!** Det blir inte lättare i morgon. Och många små förändringar blir stora i slutändan.

Mårtens bästa
träningstips:

BÖRJA ENKELT. Om du inte har tränat tidigare, börja med något lätt, till exempel promenader, simning eller cykling.

TRÄNA ROLIGT! Hitta de träningsformer du tycker är roligast. Det finns något för alla. Om du följer Biggest loser får du en massa tips och inspiration. Kan du inte hitta något som passar dig så vill du egentligen inte.

TRÄNA FÖRE FRUKOST. Starta dagen med en powerwalk eller en joggingtur före frukost. Det är ett av de bästa sätten att förbränna lagrat fett.

FÖRENKLA. Lås dig inte vid att du måste gå på gym eller ha vissa redskap. Ta en löptur i naturen, välj trapporna eller cykla till jobbet.

VILA. Undvik stress och glöm inte att sova. Återhämtning är ett måste för att nå bra resultat.

Mårtens
bästa kostråd:

ÄT REGELBUNDET. Ofta äter vi för sällan och för stora portioner när vi väl äter. Små portioner vid fler tillfällen ger bättre resultat.

TRÄNA HUNGRIG. Tillför rätt mängd energi vid rätt tillfällen. För maximal förbränning av kroppsfett bör du inte äta precis före träning. Ät istället cirka två timmar före ett träningspass.

PLANERA. Det minimerar risken för panikmål då du är så hungrig att du stoppar i dig vad som helst.

HÅLL KLOCKKOLL. Ju senare på dagen, desto bättre bör du äta. Ett tips är att minska på kolhydraterna på kvällen.

DRICK VATTEN! Undvik juice, saft, läsk och söta drycker. Istället kan du smaksätta med bär, lime eller citron.



NAMN: Maria Forsberg.
ÅLDER: 25 år.
BOR: I Jönköping.
GÖR: Snart färdig förskollärare.
LÄNGD: 174 cm.
STARTVIKT: 114,5 kg.
TÄVLAR MED: Sin tvillingsyster Linn.
BÄSTA GÅ-NER-I-VIKT-TIPSET:
Planering! Få in bra rutiner för mat och träning. Börja träna och öka hela tiden intensiteten.

MARIA FORSBERG, 25, JÖNKÖPING:

"Jag orkar så mycket mer i dag"

→ Maria hade inga rutiner alls, varken för mat eller för träning. På helgerna blev det mycket vin och snacks, och i veckorna gick hon ut och åt och fikade i stället för att göra matlådor.

– Trots att jag visste att jag inte borde så gjorde jag det ändå hela tiden, säger hon.

Vid ett tillfälle lyckades hon gå ner 20 kg med Viktväktarna, men hon blev ändå inte nöjd.

– Eftersom jag inte tränade formade jag

hade verkligen varit en mardröm.

I dag har hon framför allt lärt sig att träna.

– Vi fick prova en massa olika varianter av skonsam och effektiv träning. Det som passar mig bäst är grupplass som kombinerar styrka och cardioträning, som body pump. Men även löpband varvat med gymmaskiner kan faktiskt vara roligt, säger hon.

Tävlingsmomentet i Biggest loser var en

"Förut ville jag mest sitta hemma ... I dag är det mycket roligare att hitta på saker"

inte kroppen och tyckte fortfarande att jag såg tjock ut. Jag tappade motivationen och kände att det inte spelade någon roll. Så jag gick upp allt igen på några månader, säger hon.

Biggest loser var precis den rivstart hon behövde. Hon var trött på att inte kunna köpa de kläder hon ville ha, och som snart färdig förskollärare var hon rädd att hon inte skulle orka vara aktiv med barnen.

– Om jag inte hade tagit tag i det nu är jag rädd att det hade blivit ännu värre. Jag hade lätt kunnat gå upp till 150 kg. Det

sporre som passade henne perfekt.

– Jag gillar att tävla, både mot mig själv och mot andra. Man orkar så mycket mer än man tror, det är viktigt att ha i bakhuvudet. Så länge du inte är svimfärdig orkar du lite till, säger hon.

Även kosten har hon styrt upp.

– Nu planerar jag på ett helt annat sätt. Jag lagar mat och bestämmer i förväg vad jag ska äta, säger hon.

I dag blir hon inte längre andfädd av att gå i trappor. Hon orkar över huvud taget mycket mer än tidigare.

MARIAS FÖRSTA VECKA: SÅ ÅT JAG

FRUKOST: Lite lättoghurt, frukt och nötter. En knäckemacka eller frökuse med skinka och mjukost. Tomat eller gurka. Efter första veckan slutade jag med yoghurt och mjukt bröd och gick över till gröt, för att minska på mjölkprodukterna och vitt mjöl.

LUNCH: Max 125 gram kyckling eller fisk. Tomatsås, lätt-crème fraiche eller kvarg med färska kryddor. 1 dl bulgur eller quinoa. Ibland lagade vi grytor med kyckling eller fisk och mycket grönsaker.

MIDDAG: På kvällarna minskade jag på kolhydraterna. I stället för bulgur eller quinoa åt jag sallad eller varma grönsaker till kycklingen eller grytan.

MELLANMÅL: Tre frukter per dag. Om jag ville lyxa till det ersatte jag frukten med yoghurt och färska bär.

MARIAS FAVORITMÅL:

Grillat. Det blir så mycket smak och det finns så många kalorislåta alternativ.

- Kyckling eller fisk.
- Sås eller dressing på kvarg och färska kryddor.

- En riktigt god sallad med mycket grönsaker, kryddor och lite bulgur. Vi fick bland annat lära oss att dra ner på saltet och ersätta det med färska kryddor. Det vande man sig vid väldigt snabbt.

SÅ TRÄNADE JAG

FÖRE FRUKOST: 20 minuter promenad.

FÖRMIDDAG: 1,5 timme i träningslokalen då jag gick och joggade på löpband eller cyklade på motionscykel. Efter första veckan började jag göra samma saker utomhus i stället och ökade längden på passen.

EFTERMIDDAG: Efter lunch hade vi egen träning. Jag gick mycket på löpband i början och tog det ganska lugnt. Efter första veckan började jag köra grupplass, bland annat body pump och body combat.

KVÄLL: 40 minuters promenad.

– Förut ville jag mest sitta hemma, jag var väldigt bekväm. I dag är det mycket roligare att hitta på saker, säger hon.

Maria är väldigt nöjd med Biggest loser och sig själv.

– Jag är en person som alltid ger upp när det blir jobbigt, men det gjorde jag verkligen inte den här gången. Jag är väldigt stolt över mig själv. Det är en härlig känsla. ■

LOTTA BRINELL, 44, MOHEDA:

"Om jag kan så kan alla!"

LOTTAS FÖRSTA VECKA: SÅ ÅT JAG:

Alla Biggest loser-deltagare fick hela tiden ett stort utbud av frukt, grönsaker och andra råvaror att fritt kombinera efter det antal kalorier de ville äta. För Lottas del låg det under första veckan på 1 300–1 500 kcal/dag (för att få en skjuts och gå ner maximalt i vikt, sedan ökade hon till 1 500–1 800 kcal/dag, vilket egentligen är mer hälsosamt om man tränar hårt).

FRUKOST: En portion havregrynsgröt med linfrön och solrosfrön, ett rivet äpple med kanel, lättmjölk. En skiva sportknäcke med mjukost och tomat.

LUNCH: 120 gram protein, kyckling, kalkon eller fisk. 1 dl matvete eller pasta eller 90 gram potatis. Varma grova grönsaker som paprika, broccoli, vitkål, blomkål och tomat, gurka och sallad. Yoghurtsås med någon örterkrydda.

MIDDAG: 120 g protein, kyckling, fisk eller ägg, ofta en omelett med grova grönsaker och ibland mager fetast. Tomat, gurka och sallad.

MELLANMÅL TVÅ TILL TRE GÅNGER

PER DAG: Frukt. Ibland i kombination med keso eller yoghurt.

LOTTAS FAVORITMELLANMÅL:

3 msk minikeso
1/2 dl lättyoghurt,
gärna med vaniljsmak
1 dl bär, till exempel
hallon eller blåbär

→ Ett jättebra mellanmål. Gott, nyttigt och mättande!

SÅ TRÄNADE JAG:

FÖRE FRUKOST: 40–45 minuters promenad före frukost.

FÖRE LUNCH: Två–tre timmars cardioträning samt lite styrka. Exempel på cardioträning är crosstrainer, löpband eller cykel.

EFTER LUNCH: Två–tre timmars träning enligt samma modell. TRX-band, pilatesboll och boxboll användes också flitigt.

→ **Lotta** trodde att hon kunde allt om bantning. Hon hade testat alla möjliga dieter: pulver, Cambridge-metoden, flygvärdinnetieten, Viktväktarna ...

– Jag har aldrig haft några problem med att gå ner snabbt i vikt. Problemet har varit att behålla vikten, säger hon.

När möjligheten att söka till Biggest loser dök upp kände hon att det var hennes chans.

– Jag ville sätta ner foten och hitta nyckeln till problemet, säger hon.

"Jag har misshandlat kroppen i 44 år, men den klarade sig lika bra som 25-åringarnas"

Och det gjorde hon. Med hjälp av tränarna **Tanja** och **Mårten** landade den kan tyckas självklara insikten i henne – att det handlar om att äta rätt och röra på sig.

– Tidigare trodde jag att man skulle sluta äta för att gå ner i vikt. Men det är helt fel. I dag äter jag var tredje till var fjärde timme. Hjärnan slutar fungera om den inte får kalorier, och du kan inte träna om du inte får energi. Men det gäller att välja rätt kalorier, säger hon.

Som många andra kvinnor har hon alltid ätit ganska bra mat, men bröd och kakor var hennes skilleshäl. Av Biggest loser-tränarna fick hon rådet att helt skippa bakverket.

– Mackor och fika är min drog. Jag älskar att baka och att äta. Men så länge jag håller mig ifrån det helt så fungerar det. Det gick väldigt lätt att bli av med sötsuget, säger hon.

Även med träning har hon varit periodare. Hon hittade ständigt på undanflykter, som att hon inte hade tid eller att den övriga familjens behov gick före.

– Jag har lagt ner tusentals kronor på gymkort, men i perioder har jag inte gjort ett endaste dugg, säger hon.

Störst kick har hon fått av att börja springa, något hon aldrig trodde att hon skulle klara av.

– Det är det bästa jag har gjort. Jag började med att gå en minut och springa en, sedan ökade jag på. Det var världens kick att upptäcka hur kroppen svarade. Jag har misshandlat den i 44 år, men den klarade sig lika bra som 25-åringarnas. Om jag kan så kan alla, säger hon.

Den största utmaningen har varit att få in de nya rutinerna i vardagen. Inspelningarna avslutades lagom till sommaren, och Lotta har fått kämpa för att behålla sina nya vanor.

– Rosévinet på sommaren var svårt att avstå från. Jag längtade nästan efter att börja jobba och komma in i den vanliga trallen. I höst har jag tänkt börja med någon typ av KBT för att verkligen förändra mina val och tankebanor. ■



NAMN: Lotta Brinell.

ÅLDER: 44 år.

BOR: I Moheda utanför Alvesta.

GÖR: Coach på ett bemanningsföretag.

LÄNGD: 176 cm.

STARTVIKT: 113 kg.

TÄVLAR MED: Sin syster Sofia.

BÄSTA GÅ-NER-I-VIKT-TIPSET: Ta fram din egen målbild. Fokusera på den, inte på vikten. Ge kroppen bra energi och rör på dig varje dag.