

Årets julegavetips: Bli snillere mot kroppen din!

Til Julenissen: – Jeg ønsker meg en kropp som kan innta alt den vil og gjøre minst mulig, men likevel se ut som en fotomodell og være full av energi og uten plager!

Julenissen: – Har du vært snill med kroppen din i år?

Tekst: Ann-Christin Hansen

Førjulstida, altså minst hele desember, er for mange forbundet med julebord og mye tung og fet mat. Ikke bare det tradisjonelle julebordet på jobben, men man har gjerne flere festlige lag der det serveres tradisjonell julemat som regelrett bader i fett. Ingen julemat uten øl og akevitt, for ikke å snakke om riskrem, multer og krumkaker.

Energiinntaket øker betraktelig i disse tider og energiforbruket går gjerne ned, for nå handler vi inn som om krigen er i ferd med å bryte ut. Den eneste krigen vi nå forbereder oss på er krigen om sofaplass og fjernkontrollen. Her skal vi se julenøtter, julefilmer, hovmester og klimakset når vi med askepott på julaften!

Strømpen på julemorgen er så fullstappet av godteri at den nesten revner i sømmene, men det går ned. Så julegrøt med mandel mens julematen til kvelden bobler i ovnen. Når julematen er inntatt venter dessert, så er det kaker, kaffe og cognac. Stappmette nærmest ruller vi oss i seng...

Men det er ikke helt over for i morgen kan vi småspise restemat hele dagen og gjerne hele romjulen. Den delen av kroppen som virkelig får hardkjør i disse dagene er fordøyelsessystemet. Kroppen jobber på høygir for å bryte ned alt vi bryter i oss og vet ikke helt hvor den skal lagre alt overskuddet, men den finner alltid plass.



I adventskalenderen kan du legge inn aktiviteter som snøballkrig istedenfor godteri.

Foto: Kati1313/Dreamstime.com

Etter den søte kløe kommer den sure svie...

Det nye året starter gjerne med hodepine, og så ... panikk!! Vekten har gått opp og rompa har seget ned, bare på denne jula (?) Hjelp! Vi løper til nærmeste treningssenter som har sprengt kapasitet i hele januar. På veien kjøper vi alle ukebladene for å finne den beste og raskeste måten å komme oss ned i vekt på etter fett- og sukkerkuren fra jula.

Mitt råd er: Finn balansen og unngå panikkstart på det nye året!

Fargerik kosemat:

Skjær opp grønnsaker, frukt, bær og pynt opp på et fat – server med dip. Server frukt og bær sammen med en blanding av smeltet mørk sjokolade og Cocosa Extra Virgin til å dippe frukt og bær. (Cocosa fås kjøpt i helsekost.)

Nøtter er julekosemat og mange av disse inneholder sunne fettsyrer. Hjemmelaget marsipan laget av mindre sukker og mer mandler – dypp i smeltet mørk sjokolade. Lag kaker med nøttebunn og ha minst mulig sukker i bunnen – server kaken med pisket krem og masse friske bær og tropiske frukter.

Til julemiddagen:

- Sørg for å ha masse gode grønnsaker tilgjengelig på bordet og spar heller på poteten.
- Riskremen kan lages med mindre sukker og rødsausen kan erstattes med friske bær og søtes med honning og litt kanel.
- Multekremen kan erstattes med multebær servert med vaniljekesam.

Desember aktivitet:

Bytt ut gave og sjokoladekalenderen med en aktivitetskalender for hele familien, her er noen tips til hva som kan gjemmer seg bak lukene ...

- Snøballkrig
- Sparkeløp
- Rebusløp
- Kino
- Bowling
- Brettspill
- Pepperkakehuslaging
- Skitur / konkurranse
- Skøytegang
- Akekonkurranse
- Juleverksted
- Juleteater / konsert
- Baking
- Hoppkonkurranse

Juletrening

Julen er også en fin tid til å være aktiv sammen med familien. Ta en skitur/gåtur sammen eller ta sparken fatt. Arranger en snøball-krig eller akekonkurranse. Dette får pulsen opp og er samtidig god familiekjærlighet som er vanskelig å få tid til i en hektisk hverdag.

Tekst: Ann-Christin Hansen

Foto: Øyvind Henriksen

Raskt og effektivt:

Bruk lyktestolpene til å kjøre intervalltrening

Oppvarming: Gå deg varm i 10 minutter før du starter.

Intervall: 2 stolper så raskt du klarer - 2 stolper vanlig gange. Gjenta 8 ganger.

Nedtrapping: Deretter avslutter du med å gå vanlig igjen i 10 minutter.

For å optimalisere økten kan du også bruke samme oppskrift på løping, hvis kroppen tillater det. Intervalltrening er effektivt for å øke kondisjonen og for å øke forbrenningen.

Sterk start på dagen:

En god strekk er den perfekte starten på dagen for å få blodsirkulasjonen i gang etter å ha ligget i flere timer. Når du har blitt litt varm tar du en kjapp og effektiv styrkeøkt.

Øvelsene:

- Knebøy 16*3
- Utfall 8*3 - på hver fot
- Armhevinger 10*3 - kan tas på knokene dersom du har problemer med håndledd.
- Diagonal strekk 10*3 - tenk deg at noen strekker deg i armen og benet samtidig som du løfter – da får du best utbytte av øvelsen.
- Situps 15*3
- Planken – hold i 30 sek*3 – husk sterk mage og rygg for å holde deg rett.

Sett av litt tid og få enda finere dager i julen - med mer overskudd til virkelig å nyte høytiden!



Utfall – Bøy det bakerste benet ned mot bakken



Knebøy - Kom godt ned med baken - knærne skal være rett over tærne



Diagonal strekk - Tenk deg at noen strekker deg i armen og benet samtidig som du løfter



Armhevinger - Disse kan tas på kne, men pass da på å kom helt ned med brystet mellom armene



Planken - hold deg rett som en planke - dra navlen inn mot ryggspylla