

ATT ÖVERLEVA JULEN

FÖR 100 ÅR SEDAN var julen ett ljus i mörkret nu är den snarast det mörka hotet. När Sverige fortfarande huvudsakligen var ett bondesamhälle jobbade vi fysiskt ihjäl oss och vi gick på svältkost. På grund av vårt flitiga fysiska arbetande och på grund av vi frös för det mesta så var vi experter på fettförbränning. Mat för dagen var hela tiden ett problem för de flesta. Den mat som fanns till vardags var energifattig och många gånger med dåliga näringsvärden. Det vara långa, kalla och mörka vintrar. Julen var ljuset i det mörkret, under några dagar arbetade man inte och åt allt vad man orkade och mer. I bästa fall lyckades man återhämta sig fysiskt och lägga upp tillräckliga fettdepåer för resterande tid tills våren och med den grödorna kom. I dag är situationen den rakt motsatta. Vi jobbar otroligt mycket men aldrig fysiskt, vi har ett ständigt överflöde av energirik mat. Våra kroppar är oförmögna att förbränna fett och faller sönder av inaktiviteten.

Vad vi minst av allt behöver är att sitta ner ett tag till och vräka i oss fett och socker.

Vilken strategi skall vi nu ha så att vi som våra förfäder kommer ur julfirandet med mer ork och kraft samt bättre hälsa?

FÖRSTA STEGET – FÖRBERED DIG

1. Dra ner på kaloriintaget, särskilt då på fettintaget
2. Börja varje dag med en rask promenad som du gör allt längre
3. Kör en gång i veckan ett tungt styrketräningsspass med basövningar för hela kroppen (stora muskelgrupper samverkar som till exempel benböj, bänkprens med mera.)
4. Tillåt dig att frysa – klä dig tunt
5. Drick minst ett stort glas vatten före varje måltid.

Denna strategi gör att din förmåga till fettförbränning ökar samtidigt som du faktiskt kommer att tåla stora mängder fett sämre. Din magsäck krymper och din lever minskar sin förmåga att producera fettlösande gallsyror samtidigt som du med mer energiuttag, bättre kondition och större mer arbetsvan muskelmassa gör dig till en grym fettförbrännare.

ANDRA STEGET – HA EN PLAN VID JULBORDET

1. Starta med den magra och kolhydratrika maten; sill med potatis, rödkålen et cetera.
2. Skölj inte ned maten med dryck utan drick först när du svalt maten
3. Välj noggrant ut den feta mat du tycker bäst om och ät den sakta och med njutning
4. Avsluta med rikligt med frukt.

Genom att grunda med kolhydrater och genom att inte skölja ner maten blir din mättnad större. Du kommer att äta mindre av det feta och med hjälp av den fiberrika frukten på slutet ta upp mindre fett från tarmen. Bibehåll eller kanske till och med öka din fysiska aktivitet under själva helgen – Ja då kommer du ut ur julfirandet som en riktig vinnare: piggare, starkare och smälare.

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishhealth,
hemsida: www.genesishhealth.se

