

Bygger du om din kropp på 12 veckor?

Vid den här tiden på året börjar oron över sommarformen komma krypande. Man vill så gärna tro att man med en liten snabb insats slipper sola i vassen. Faktum är att vi svenskar spenderar nästan 15 gånger så mycket pengar på metoder och material som är helt överksamma än det vi lägger på de som verkligen fungerar. Låt mig ge dig några exempel: Bodyvibes; en liten plastdosa som säljs på TV-shop. Den innehåller ett batteri, en vibrator och en vippströmbrytare. Tanken är att du kopplar en rem över vippströmbrytaren runt magen. Slappnar du av magen börjar apparaten att vibrera. Den skall göra dig smal och stark men när vi testade pulsökning med apparaten påsatt blev det ingen och alltså ingen effekt. Som jämförelse kan vi ta ett vasalopp på skidor där en vältränad åkare genomför 90 km skidåkning i minusgrader och förbränner nästan 400 gram fett. Pulsökningen är ca 100 slag per minut i ca 8 timmar! Med andra ord ren och skär humbug.

Att vi låter oss luras är ingen nyhet. **Redan hos egyptierna fanns cellulitkrämer.** Läkare är överens om att det som i veckotidningarna kallas för celluliter är ansamlingar av överfyllda fettceller och vi vet att krämer endast är verkliga några millimeter in i huden. Skall man få till en kräm verksam mot fettansamling i lären får man nog basera den på saltsyra.

Nyast på humbugsidan är muskulär elstimulering. På TV-

shop kan du köpa en billig apparat som skall träna dig smal och stark! Genom att pulsera ström genom huden kan endast ytliga delar av små muskler stimuleras. Djupt liggande större muskler når man ej. Detta trots att de maskiner som används av sjukvården är kraftfulla och dyra. Fingrarna i vägguttaget skulle nog få alla musklerna i kroppen att kraftfullt dra ihop sig och det blir garanterat det sista träningspass man gör. **Det finns till och med en maskin som den "tränande" spänns fast i och så gör maskinen rörelserna åt dig.** Man blir varken svettig eller trött!

I en "vetenskaplig" tidning publicerad av en hälsokostkedja kunde man för några veckor lära sig att det fanns en fantastisk maskin. Den tränande behövde bara stå och skaka så blev man stark utan egen ansträngning. Maskinen finns faktiskt och fungerar bra vid rehabilitering av leddskador. Vill du däremot styrketräna med den, (bygga muskler), är nog risken för vibrationsskador överhängande och resultaten lär utbli.

Förutom dessa fantastiska apparater så erbjuds vi äta produkter som gör oss allt från smala till starka. Kroppen är emellertid konstruerad utifrån de förutsättningar som finns omkring oss.

Med andra ord får vi i oss en välbalanserad kost så får vi i oss allt vi behöver för hälsa och funktion. Du kan förenkla detta genom att välja kostsupplement som är fettsnåla eller proteinrika



men samma resultat kan åstadkommas med vanlig kost. Några ytterst få supplement har visat sig verksamma utöver detta som t ex Kreatin, HMB och Glutamin. **Du börjar alltid en varaktig förändring genom att skapa dig ett genomtänkt kostintag.** Inget med undantag av ren hormondoping ger några större eller snabbare resultat.

Människokroppen är en ur-gammal konstruktion och dess funktion har inte ändrats på tiotusentals år. När du anstränger dig så går pulsen upp. Stannar den uppe i 30 minuter eller mer så tränas hjärtat att bli starkare och du förbränner energi. Har du en bra kondition, ätit ordentlig med kolhydrater (pasta, bröd, ris, potatis och frukt) och håller på ett längre tag (timmar), så kommer du dessutom att förbränna fett. Tvingar du musklerna att dra ihop sig med 80% av deras maximala kraft 8-12 gånger ett par gånger i veckan så blir du starkare och hållbarare. Gör du träningspassen intensiva-

re och tätare så ökar både muskelmassan och fettförbränningen markant. Känn dig inte ledsen över att genvägarna inte fungerar. Gläd dig istället åt att, om du justerar din kost och avsätter lite fritid till kroppsligt underhåll, du kommer få behålla en kropp som fungerar och står emot sjukdomar samt åldras långsamt. Att det tar längre tid än 12 veckor gör väl inget. Det tog ännu längre tid att komma ur form!

I Sverige idag är var fjärde 12-åring medicinskt fet. Tonåringarna har fysik som 40-årets 65-åringar. Vi är allt mer och allt tidigare vårdkrävande.

Samhällets kostnader för ökar allt snabbare. Våga istället vara avvikande! **Bli vältränad, stark och frisk!** Allt som krävs är ett medvetet val från din sida; Att du äter genomtänkt och rör dig regelbundet!

Carpe Diem