



JAG VET INTE NÄR DU TÄNKT DEBUTERA på "beach 2005" men jag vet att det inte är många veckor kvar. Har du gjort upp någon plan? Kanske någon av de nya fantastiska dieterna från de medicinskt vetenskapligt korrekta veckotidningarna eller kvällspressen. De bästa med deras löften är att oavsett om det är 1 eller 10 veckor kvar så kommer du vara klar i tid.

Någon av de mera välkända dieterna istället? Kolhydratbantning är en gammal säker favorit. Tack vare vätskeförlusten och muskelnedbrytningen kommer du såväl lättare som fetare och muskelsvagare ur dieten. Inte det? Atkinson har ju annars fått mycket uppmärksamhet; Ät fett och kött men hoppa över kolhydraterna helt. Man blir faktiskt slankare men tyvärr också tröttare och med stor risk för allvarlig blodkärlsförfettning som innebär hjärt- och kärlsjukdom.

Någon fantastisk produkt från TV utbudet? Självt var jag väldigt förtjust i den lilla plastdosa med en vibrator, ett batteri, en vippströmbrytare och en kabel man spände runt magen. De muskulösa och vältränade försäljarna påstod att om jag bara satt där och spände magmuskulerna så att apparaten inte vibrerade så skulle man bli smal, stark och konditionsstark! Lät inte det heller bra? Ja då finns väl ingen annat råd att ge än bra kost och seriös träning. Men å andra sidan fungerar ju det och ger förutom just form på beachen en god hälsa.

Mitt plan för dig inför "beach 2005" blir alltså:

I. Ät dagligen tre regelbundna måltider med hög kvalitet! Bra protein, mycket vitamin, mineral och fibrer, långsamma kolhydrater men med minimalt med fett och inga snabba kolhydrater.

II. Svårt att veta vad du skall äta? Börja läsa på förpackningarna i butikerna. Oftast läser folk bara på hund- och kattmatsburkarna men din mat är förstås ännu viktigare. Akta dig för alla extra sötade produkter. Undvik ord som "slakteribiprodukter" etc.

III. Ät två mellanmål dagligen! Genom flera små måltider ökar förbränningen och ditt naturliga fett- och sötsug hålls i schack.

IV. Lägg in ett minimum av tre halvtimmar konditions/förbränningsaktiviteter i veckan! Ökad kondition ger ökad förmåga att använda fett som bränsle och med ökad aktivitet följer bättre förbränning. Det fungerar ofta bra med vardagsaktiviteter; Gå i rask takt till jobbet, cykla, simma på morgonen då bassängerna är tomma. Leta upp en klättervägg och få lite spänning på köpet. Varför inte testa inlines, paddling eller rodd?

V. Kör tung belastningsträning två halvtimmar intensivt per vecka! Det finns inget som kan matcha effekten av styrketräning då du ska forma kroppen. Du ökar förmågan att förbränna fett och fettförbränning totalt. Dina leder blir stabilare, ditt skelett får bättre inkalkning (blir starkare), dina ledytter tjockare (= friskare). Din rörlighet och hållfasthet ökar väsentligt. Du kan skaffa dig ett enkelt hemmagym eller ge dig hän med tyngre yoga eller andra övningar där kroppen fungerar som belastning. Denna tid på året börjar gymmen att avfolkas och du kan lätt få ett bra erbjudande på träning över sommaren med instruktioner i paketet.

Är du inte värd det? Är du stark nog att under en begränsad tid underkasta dig den disciplin som krävs? Handsken är nu kastad och väl mött på beachen! Carpe Diem!