

5

TRINN TIL BEDRE FETTFORBRENNING

INNHOOLD

Forord	4
Før du starter	7
Strekmannen viser vei	7
Det du trenger gjennom en hel dag	8

Trinn 1: Få hjernen med på laget 9

Start i rett ende	10
En vanlig dag?	10
Dette kan du oppnå på trinn 1	12
Det er bedre å gjøre litt enn å ha store planer som ikke blir gjort	12
Tips på veien	12
Historie «Det var min skyld»	13
Regelmessige måltider eller periodisk faste?	14
Det første trinnet er det viktigste	15
Få hodet med fra starten (bedre impuls kontroll)	15
Å handle på impuls	16
Vil ha belønning	17
Når fornuften tar pause	17
Hjernen – en trassig 3-åring	18
Lar du deg påvirke av variasjoner i blodsukkeret?	20

Hjelp mot cravings (søtsug)	20
Når forsvaret faller – psykisk helse og humør	22
Hvordan kan måltidene hjelpe meg?	23
Det magiske måltidet	25
Derfor er det vanskelig å endre vaner	25
Hvor mange måltider passer for meg?	26
Må jeg spise frokost?	26
Kan seine måltider øke sjansen for fedme?	27
Når det rumler i magen	27
Hva med periodisk faste?	28
Hvordan kan måltidene hjelpe meg?	29
Plan B – når et mellommåltid kan gjøre underverker	29
Mellommåltider kan også ødelegge for deg	30
Det er deg det handler om	31
Mitt viktigste verktøy	31
Hvor mange måltider er nok?	32
Velg en måltidsrutine som passer for deg (eller sett opp din egen)	33
Ulike forslag til måltidsrytme	33
Hva med helg og ferier?	34
Motivasjonen som kommer og går	35
Suksessdagbok – slik kan du lykkes bedre	35
Historie «Vendepunktet for Helene»	36
Hva er den riktige måten å spise på?	37
Andre ting som påvirker hvor mye du spiser	37
Spiser du for fort?	37
Er du stresset eller urolig under måltidet?	38
Tips: slik kan du oppnå bedre metthetsfølelse og fordøyelse	39
Oppsummering Trinn 1	40

Trinn 2: Bli kvitt bremsene 42

Klar for å gå videre?	42
Strekmannen	42
Dette kan du oppnå på trinn 2	43
Karbohydratene du trenger å vite om	44
Hva er sukker?	44
Sukker og hvetemel – to sider av samme sak	44
De andre karbohydratene	45
Hvordan blodsukkeret oppfører seg avhengig av hva vi spiser (eller når vi ikke spiser)	46
Eget ansvar	47
Hvor mye sukker spiser vi?	47
Hvilke matvarer bidrar med mest sukker?	47
Lett å la seg lure (sukker er sukker)	48
Historie «Sjokoladeelskeren»	48
Sjokolade	49
Lørdag hele uka?	49
De vanligste bremsene	49
Når du tror at ingenting virker	51
Historie «Bergensfruen som trodde den var sukkerfri»	51
Sukker fra drikke er verst	52
Husk å drikke nok	53
Tegn på at du får i deg for mye sukker	53
Syk av sukker?	55
Historie «Cola-mannen»	55
Slik sjekker du sukkerinnholdet (Næringsinnhold og Ingrediensliste)	56
Alkohol – bremser fettforbrenningen	57
Alt eller ingenting	58
Historie «Nora – kjempeflink uten vekt nedgang»	59

Når vekten ikke rikker seg	60
Mekanismene som regulerer kroppsvekt virker ikke alltid	60
Det er ikke nødvendigvis antallet kalorier som betyr noe	61
Født med sans for søtt	61
Historie «Historien om Helene»	62
Når mat blir følelser	64
Hva gir deg cravings?	65
Tips for å unngå søtstug og trøstespising	67
Min løsning når jeg trenger noe godt	70
3 måter å redusere bremsene i kosten	71
Tips når fristelsen blir for stor – et unntak	73
Kunstig søtning	73
Stress og bruk av antidepressiva kan øke vekten	74
Pass på å få nok D-vitaminer	75
Hva med medisiner?	76
Oppsummering Trinn 2	77

Trinn 3: De andre karbohydratene 78

Dette kan du oppnå på trinn 3	80
Vær på vakt	81
Hemmeligheten	82
Derfor bruker ikke kroppen fett før den må	82
Store forskjeller på når fettforbrenningen starter (som en hybrid)	83
Lett å lagre, vanskelig å bruke	84
Hvor nyttig er det å telle kalorier?	85
Er en kalori en kalori?	85
Hvor mye kalorier bidrar de ulike næringsstoffene med?	86
Rekkefølgen som hjelper deg	87
Sjekklisten – et verktøy for å finne dine største bremsere	88
Hva i all verden skal jeg spise nå?	91
Slik hjelper fiber deg	91
Fordelene du ikke vil gå glipp av	92
Om jeg bare skulle velge en matvare	93
Mer fiber	93
Slik kan du tåle søtsaker bedre	94
Derfor demper fiber blodsukkerstigningen	96
Stadig småspising stopper fettforbrenningen	98
Dropp frukten etter trening	98
Naturlig versus tilsatt sukker	99
Bedre å spise en appelsin enn å drikke appelsinjuice	99
Se opp for ultraprosessert mat	100
Hva med de norske kostanbefalingene?	102
Du er unik	103
Redd for karbohydrater?	104
Hva med brød?	105
Mindre sukkerkarbohydrater på kvelden effektiviserer nattfasten	106
Hvor går grensen for deg?	106
Test deg selv	107
3 ulike forslag	108
Er det rett tidspunkt for deg?	112

Trinn 4: Mat som ikke bremser fettforbenningen 114

Dette kan du oppnå på trinn 4	115
Mat som ikke bremser fettforbenningen	116
Gjør så godt du kan, og ikke mer enn du må	117
Historie «Søramerikaneren som alltid gikk ned i vekt på ferie»	118
De mest verdifulle proteinene	119
Protein gjør det lettere å regulere vekten	120
Hvor mye proteiner trenger jeg?	121
Trenger jeg å spise proteiner etter trening?	122
Du vil nesten ikke tro det	124
Tid for å gjøre opp status?	125
Fettvett	126
Fett og mageplager	126
Vi trenger fett	127
Er det slik at fett forbrenner fett?	128
Redusere uten å fjerne – karbohydratredusert kost	129
Hvor mye fett kan jeg spise?	129
Hva er forskjellen på mettet og umettet fett?	130
Å manøvrere i fettjungelen	130
Hvor mye Omega-3 trenger vi?	132
Fettet som kan ødelegge effekten av omega-3	132
Historie «Mannen fra Syria»	134
Kokosfett og annet hardt fett	136
Fett fra kjøtt og kjøttvarer	136
Fett fra melk og meierivarer	137
Økt bruk av kokosfett	137
Slik finner du fra til fettinnhold i matvarer	138
Hva sier forskningen?	138

Tips til fornuftige fettvalg	139
Hva med salt?	142
Hvilken kroppsbygning har du?	142
Historie «Håndverkeren som hadde prøvd «alt»»	143
Ikke stol blindt på BMI-tallet	144
Har du «risikomage»?	144
Bedre å måle enn å veie	146
Hormoner som påvirker fettforbrenningen	146
Smarte tips på tallerken	147
Eksempel på personlig kostplan	148
Oppsummering trinn 4	149

Trinn 5: Turbo trinnet 78

Dette kan du oppnå på trinn 5	152
Turbotrinnet	153
Når vekten stopper opp	154
Kiloene som kommer snikende	154
Hvorfor kosthold betyr mest	155
Like ille som å røyke	155
Hva med motivasjonen?	156
Historie «Min historie»	156
Din historie – ditt utgangspunkt	158
Gjelder dette for meg?	158
Realistiske mål er det viktigste	159
Litt kan utgjøre en stor forskjell	160
Hva ville du ha svart?	161

Umiddelbare fordeler av å bare bevege seg litt	162
Hva passer for deg?	162
Slik øker energiforbruket med bare litt aktivitet	163
Dette er metabolisme	163
Dette påvirker det totale daglige energiforbruket ditt	163
Hvor viktig er det å bevege seg etter å ha gått ned i vekt?	164
La kiloene ligge igjen i veikanten	165
Så mye øker energiomsetningen ved ulike aktiviteter	165
Slik beregnes energiforbruket ved aktivitet	167
Hvor lang tid tar det å forbrenne et glass vin?	167
Hvor lang tid tar det å forbrenne ulike produkter?	168
Bedre fettforbrenningen	169
Kan lavt stoffskifte ha skylda?	169
Smugmosjon	170
En gåtur kan være like effektivt som å jogge	170
Korte, men effektive økter kan gi betydelige helsefordeler	171
Tips for å komme i gang	171
Finn din inspirasjon	172
Husk å drikke nok vann	172
Lav BMI gjør oss ikke automatisk sunne	173
Lettere å spise riktig når vi trener	173
Styrke- eller kondisjonstrening – hva er best?	174
Fordeler med aktivitet	174
If You don't use it – You loose it	174
Bli glad i kroppen din	175
Fordeler du ikke vil gå glipp av	176
Hvorfor har ingen fortalt meg dette før?	178
Oppsummering trinn 5	180

Oppskrifter og tips 182

Offer for vår tid og matkultur	183
FROKOST OG LUNSJ	185
Klassisk havregrøt	185
Enkel omelett	187
Eggerøre	188
Hjemmelaget knekkebrød	189
Proteinrundstykker med havre – uten heving	190
Ernæringsfysiologens Granola	192
Kjøleskapsgrøt	194
Hjemmelaget proteinbrød	195
Smakfulle havrepannekaker med banan	197
TILBEHØR OG DRESSINGER	199
Hummus (kikertermos)	199
Hjemmelaget Guacamole	201
Oljedressing med eplesidereddik og lime	202
Tips til rømmedressinger	203
Er det greit å bruke ferdigsauser/posesaus?	204
SALATER	205
Min grønne favorittsalat	205
Mangosalsa med avokado og koriander	206
Amerikansk Coleslaw – et must til grillmat	208
Lun Kålwok med lime	209
Kålsalat med vinaigrette – min kroatisk favoritt	210
Club – kyllingsalat	210
SUPPER	212
Smakfull gulrotsuppe med chili og ingefær	212
Aspargessuppe med spekeskinke	214
Kyllingsuppe med kokosmelk	215
Enkel linsesuppe med tomat	216

MIDDAG OG TILBEHØR	218
Wok med scampi	218
Tacosalat	221
Hjemmelaget tacokrydder	222
Alternativer til potet, ris, pasta og pizzabunn	223
KOS	231
Salte mandler - alt for gode	231
Ristede kikerter	232
Grønnskålchips	233
Proteinrik Smoothie med gulrot og ingefær	234
Grønnsaker med dip	236
Bærkos med kesam eller yoghurt	236
Mitt SOS-tiltak	237



"5 trinn til bedre fettforbrenning" av Ragnhild Lekven Fimreite
FRISK-Forlag