

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

En e-bog udarbejdet af fagfolk. Indeholder kostplaner og træningsprogrammer til mænd og kvinder.



Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	2
<i>Hvem henvender denne e-bog sig til?.....</i>	<i>3</i>
<i>Hvorfor har vi lavet denne e-bog?.....</i>	<i>3</i>
<i>Derfor bør du omlægge din kost såvel som din motion</i>	<i>4</i>
<i>Hvordan bevarer jeg motivationen til vægttab?.....</i>	<i>4</i>
Hvem er Min Diætist?.....	6
<i>Overordnet om kost og ernæring</i>	<i>7</i>
<i>Sådan skal du aflæse kostplanerne.....</i>	<i>9</i>
Hvem er Profysio?	11
<i>Træn dig sund og glad med personlig træner Mette Kristensen.</i>	<i>12</i>
Kostplaner til vægttab	13
<i>Kostplan til vægttab kvinder</i>	<i>13</i>
<i>Kostplan til vægttab mænd</i>	<i>15</i>
Kostplaner til vægtvedligeholdelse	18
<i>Kostplan til vægtvedligeholdelse kvinder</i>	<i>18</i>
<i>Kostplan til vægtvedligeholdelse Mænd.....</i>	<i>20</i>
Derfor bør du spise flere gange om dagen	22
Træningsprogrammer fra Profysio	24
<i>Opvarmningsprogram.....</i>	<i>25</i>
<i>Hjemmetræning uden udstyr.....</i>	<i>30</i>
<i>Hjemmetræning med udstyr.....</i>	<i>35</i>
<i>Udstrækningsprogram</i>	<i>40</i>
Denne e-bog har ingen værdi, hvis.....	43
Hvad kan du tage med herfra?.....	43



Min Diætist



Introduktion

Først og fremmest tak for at anskaffe dig denne e-bog! Det betyder meget for os hos Sportsbuddy, og vi håber, at e-bogen også kommer til at betyde meget for dig. Meningen med e-bogen er, at det skal være startskuddet til en sundere – og deraf rigere og mere meningsfuld – hverdag for dig.

E-bogen er lavet i samarbejde med professionelle fagfolk, så den viden, du får i denne bog, er udarbejdet med den største ekspertise og faglighed. Det skal dog siges, at denne e-bog ikke bør betragtes som en decideret one size fits all-løsning – for ingen mennesker er ens.

E-bogen tager udgangspunkt i en gennemsnitlig mand og kvinder i Danmark.

Træningsprogrammerne kan følges af alle. Hvis din kondition er god, kan øvelser intensiveres ved at ændre lidt på din kropplacering eller øge gentagelserne inden for træningsintervallet. Hvis du ikke er træningsvant, kan øvelserne gennemføres med den intensitet, du kan tillægge dem.

Kostplanerne tager udgangspunkt i både mænd og kvinder. Der lavet ét med henblik på et ½ kg vægttab pr. uge til mænd og kvinder. Det andet er lavet med henblik på vægtvedligeholdelse til mænd og kvinder.

Til sidst skal der lyde en stor tak til menneskerne bag Min Diætist og Profysio. Uden jeres faglighed kunne denne e-bog ikke være blevet en realitet.

Rigtig god læsning!

Min Diætist, Profysio og Sportsbuddy

Vores træningsøvelser skal opfattes som vejledende, og udførelsen af dem er på eget ansvar. Vi fraskriver os ansvaret for eventuelle skader. Det samme gælder vores kostplaner. Oplever du nogle reaktioner, allergier m.m. fra vores kostplaner, og det på eget ansvar at orientere sig om indholdet og fremgangsmåden af kostrådene.

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Hvem henvender denne e-bog sig til?

Flirter du med tanken om et vægttab eller at komme i bedre form? Det kan vi garantere dig for, du ikke er den eneste, der gør. Denne e-bog henvender sig til folk, der ønsker en livsstilsomlægning, og er dit startskud til en sundere og mere meningsfuld hverdag.

Det handler nemlig bare om at tage det første skridt. Men for mange kan det være en ubegribelig opgave at stå overfor? For at tilmelde sig et fitnesscenter er på ingen måder svaret i sig selv, hvis du ikke ser resultatet af det hårde arbejde.

Derfor har vi lavet denne e-bog i samarbejde med fagfolk for at kunne give dig remedierne til at gennemgå et realistisk vægttab uden at gå på kompromis med dagligdagens gøremål.

Vores træningsprogrammer kræver nemlig blot en time af din tid om dagen eller hver anden dag hjemme i stuen – enten med ganske lidt udstyr eller helt uden. Vores kostplaner kræver blot, at du omlægger dine indkøbsvaner.



Hvorfor har vi lavet denne e-bog?



Denne e-bog er for alle, der ønsker at leve et sundere liv – og på den front tilbyder vi på ingen måder noget banebrydende. Du finder nemlig mange bud på en sundere livsstil ude på det store internet.

Forskellen er dog, at vores e-bog tager udgangspunkt i den faglighed, som både diætist Helle Brøcher og personlig træner Mette Kristensen har anskaffet sig under deres uddannelse og arbejde med flere tusinde klienter.


Vi har lavet denne e-bog for at give dig den bedste viden tilgængelig. På den måde får du større succes med din livstilsændring, og du undgår at bruge din tid forgæves. Denne e-bog er det perfekte startskud til en sundere hverdag.

Derfor bør du omlægge din kost såvel som din motion

Grunden til, at vi i vores e-bog fokuserer på sammenspillet mellem motion og kost, er, fordi forskning viser, at det er mest effektivt i forhold til et vægttab og en effektiv livstilsændring.

Mange fokuserer fejlagtigt på enten at dreje træningsknappen eller kostknappen for et vægttab. Sådan fungerer det ikke helt, hvis du spørger eksperter.



 *Hint: Træning med høj intensitet (intervaltræning og styrketræning) sammen med en sund kost er effektivt til at fjerne fedtet i maveregionen*

Kostomlægning uden motion: Det der helt konkret sker, når du fokuserer på kosten uden motion – og det vil Helle Brøcher komme yderligere ind på – er, at du både taber fedt, muskelmasse og organmasse, hvis du går på en slankekur. Det der vil ske, er, at kiloene hurtigt vender tilbage, og det bliver sværere at holde vægten.

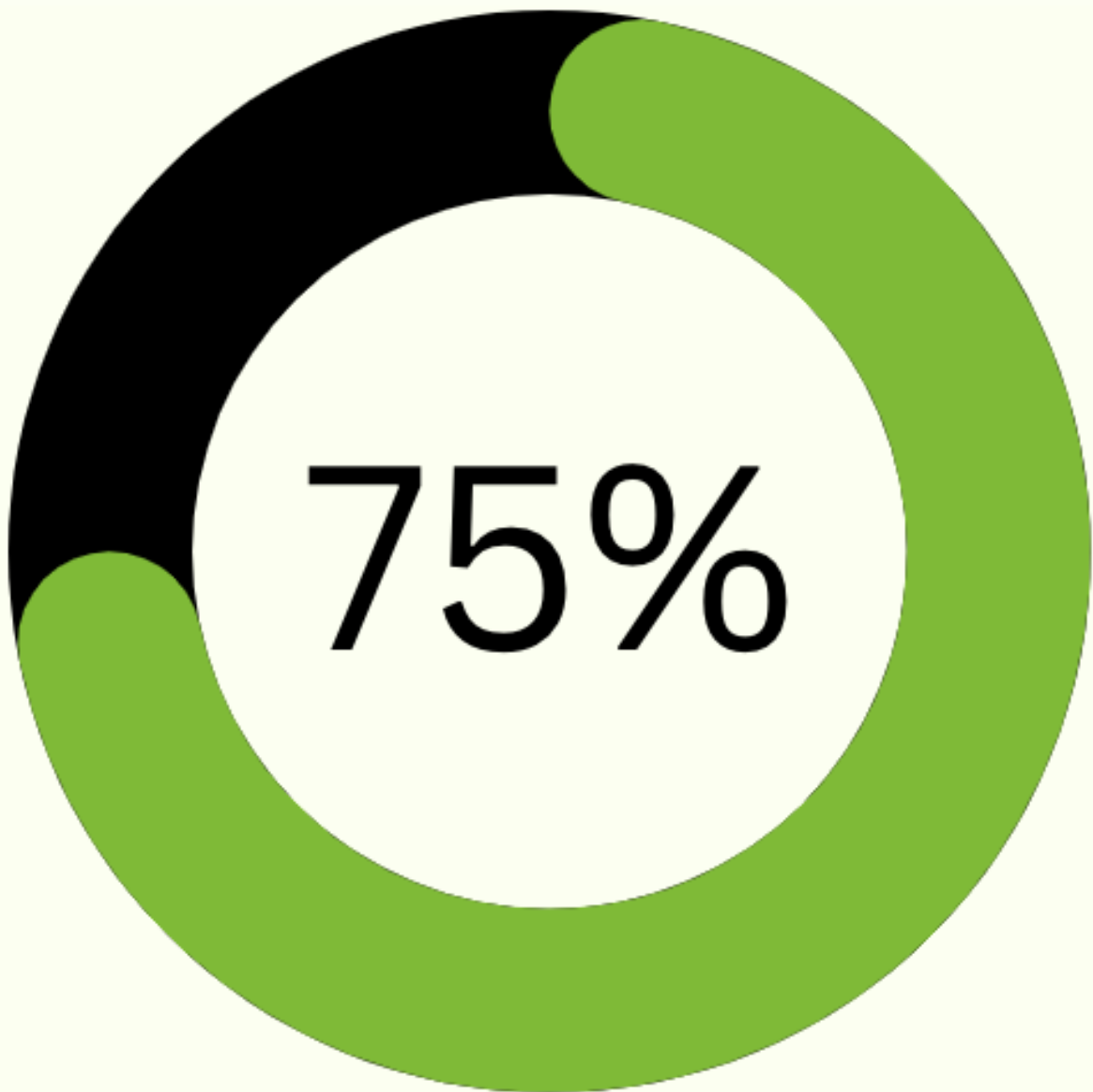
Motion uden kostomlægning: Med denne løsning begynder du at bruge kroppen på en anden måde, og kroppen skal vænne sig til, at du er mere aktiv. Det betyder, at den forbrænder flere kalorier, men den kalder også på mere næring. Mange spiser af den grund mere, og det siger sig selv – så sker der ikke så meget på vægttabsfronten, måske endda tværtimod.

Hvordan bevarer jeg motivationen til vægttab?



Det handler grundlæggende om **tre** ting:

- **Du skal fokusere på dit mål:** Vejen derhen er vægtabsprogrammet. At holde fast i målet er vores vægtvedligeholdelsesprogram.
- **Du skal nyde forløbet:** Du skal engagere dig og fejre de små sejre i forløbet. Hvert et gram er en sejr.
- **Du skal tænke positivt:** Der kommer med garanti hump på vejen, og her handler det om at holde hovedet højt og se langsigtet.



Tre ud af fire danskere ønsker at leve sundere. Især personer under 50 år.

(Kilde: Landbrug og Fødevarer, 2021)

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Hvem er Min Diætist?

Få professionel kostvejledning og opnå et sundere helbred med Helle Brøcher, autoriseret klinisk diætist.

Jeg hedder Helle. Jeg har virksomheden Min Diætist og er uddannet klinisk diætist ved Aarhus Universitet i 1996 samt autoriseret af Sundhedsstyrelsen. Desuden har jeg en diplomuddannelse i sundhedsformidling. Jeg har mere end 20 års erfaring i individuel diætbehandling og kostvejledning.

I min privatklinik vejleder jeg bl.a. entusiastiske motionister og elitesportsudøvere, da sammensætningen af kosten og timing i forhold til træning kan forbedre præstation, udholdenhed og styrke – og dermed give et større udbytte af træningen. Hos Min Diætist skræddersyer jeg en individuel kostvejledning til dig i forhold til dine individuelle mål sport – det kan du læse meget mere om [her](#).

Ud over sportsernæring, omfatter min ekspertise bl.a. antiinflammatorisk kost, plantebaseret kost, diætbehandling af livsstilssygdomme (overvægt, forhøjet kolesterol, diabetes type 2 m.m.), irriteret tyktarm, PCOS, stofskiftesygdomme, spiseforstyrrelser, fødevareallergi samt intolerans og diætbehandling af ufrivilligt vægttab. Du kan se alle fordelene ved et skræddersyet forløb [her](#).

Personlig træner Mette Kristensen og jeg har lavet kostprogrammet og træningsprogrammet, så de passer sammen.

Ved at følge kostprogrammet, specielt udarbejdet til Sportsbuddys e-bog, kan programmet sammen med dit træningsprogram – udarbejdet af personlig træner Mette Kristensen – hjælpe dig til at blive stærkere, hurtigere, mere udholdende og gøre din krop mere tonet.

Jeg vil ønske dig rigtig god fornøjelse med din træning og et nyt sundere DIG.

Mange hilsner
Helle Brøcher

Autoriseret klinisk diætist Helle Brøcher
diætistklinikken Min Diætist
CVR nr. 37 47 70 52
Adresse (klinikken Sundhedsfokus, Hobrovej 374,
9200 Aalborg SV)
Tlf: 20 81 46 06


For konsultation: [Kontakt her](#).



FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Overordnet om kost og ernæring

Mange mennesker kontakter mig for at få hjælp til at optimere kosten. Det kan være i forbindelse med deres sport eller m.h.p. vægttab (og efterfølgende hjælp til at vedligeholde vægten). Træning er altid en god ide', hvis du gerne vil ned i vægt. Når du kombinerer vægttab og træning, sikrer du, at det er "det rigtige" du taber.

 *Hint: Vægttab opstår, når du er i kalorieunderskud – altså når du spiser MINDRE end det din krop har behov for.*

Men hvis du **IKKE** kombinerer med motion, vil du både *miste fedt, muskelmasse og organmasse*. Det er selvsagt ikke sundt for kroppen. Det der sker, er, at kiloene kommer tilbage, og bagefter er det sværere at holde vægten – det er som om, kiloene flyver på, når du bare kigger på en kage.

Omlægning af kosten kombineret med træning er vejen til et varigt vægttab


Årsagen er, at muskelmasse forbruger mange flere kalorier end fedt. Fedt er vores "madpakke" (og har et meget lille kaloriebehov), som bruges, hvis der bliver "hungersnød".

Samtidig er vægttab noget som er stressende for kroppen, så vi har en hel masse mekanismer (bl.a. styret af hormoner udløst i hypofysen), hvor kroppen gør alt for at beskytte os mod vægttab, som går i gang, når vi forsøger at smide et par kilo.



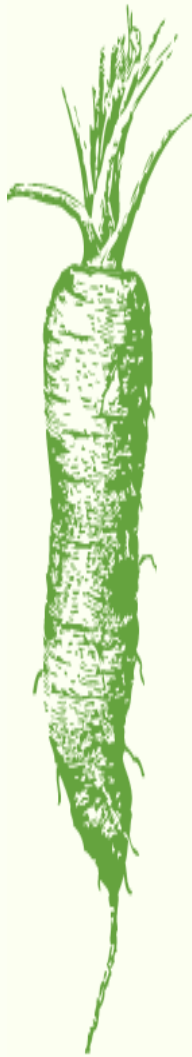
Det bedste, du kan gøre, er at kombinere en livsstilsomlægning (med ½ kg vægttab om ugen) med træning. Det er hvad fysiologisk virker bedst og uden tvivl er den sunde løsning.

Muskler hjælper os med at forbrænde – også når vi ikke bevæger os – så det er smart at arbejde med forbedring eller vedligeholdelse af muskelmassen.

 *Hint: Videnskabelige undersøgelser viser, at det er lettere at holde vægten efter et vægttab, hvis du fortsætter med at være fysisk aktiv.*

Lidt om kulhydrat, protein og træning

Mange tror, at kroppen har behov for meget protein i forbindelse med træning, hvorfor pulver, barrer, drikke m.m. er et stort marked. Det som er vigtigst i forbindelse med din træning, er, at kroppen har tilstrækkeligt "brændstof" at tage af. Et andet ord for "brændstof" er kulhydrat. Kulhydrat er det "brændstof", som kroppen, din hjerne og dine muskler arbejder bedst med.



FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Kulhydrat er **IKKE** usundt for dig – og nej, du tager **IKKE** på af kulhydrat (du tager på af at spise flere kalorier, end din krop har brug for). Det er grunden til at ”træningsmåltiderne” i kostplanerne hovedsageligt består af mad rig på kulhydrat.

Træningsmåltidet fylder dine glykogendepoter op igen efter træning. Sammen med vand, vil det give dig max udbytte af din træning og den bedste restitution.

Du får rigeligt med protein igennem de almindelige måltider i løbet af dagen, og der er ikke grund til at købe proteinbarrer, BCAA, kreatin mv.



Lidt om fedt

Fedt er et vigtigt makronæringsstof, som har mange funktioner. Udover at ”bære smagen” i den mad, vi spiser og nyder, tilfører fedt også kroppen fedtsyrer, som vi ikke selv er i stand til at danne. Fedt er vigtigt, fordi det er med til at holde bl.a. led og sener smidige, og så er det vigtigt for vores centralnervesystem. Uden fedt kan vi ikke optage vitamin A, D, E og K.

Fedt er også vores ”madpakke” – som mange dog gerne ville ønske var mindre. Fedt er det mest energirige makronæringsstof med 9 kalorier pr. gram sammenlignet med kulhydrat og protein, som giver 4 kalorier pr. gram – og når vi nu er i gang, har alkohol det næsthøjeste energiindhold på 8 kalorier pr. gram.

💡 Hint: *Alkohol har den dårligste mæthedsværdi, da det ligefrem stimulerer appetitten. Derefter kommer fedt med den næstdårligste mæthedsværdi.*

💡 Hint: *Det der mætter mest og i længst tid er kombinationen af kulhydrat, i form af fuldkorn (fra f.eks. pasta og fuldkornsbrød) samt kostfibre fra frugt og grønt sammen med proteinet i vores mad.*

Har du behov for kosttilskud?

I vinterhalvåret anbefaler jeg, at du tager 10 mikrogram D-vitamin. Hvis du ikke spiser fisk to gange om ugen – enten til frokost eller aftensmad, vil jeg anbefale 4 kapsler omega-3 dagligt.

Af hensyn til dit kalkbehov, må du meget gerne spise 1 skive ost (ca. 20 g) og drikke 3½ dl mælk eller mælkeprodukt dagligt. Hvis du ikke spiser mejeriprodukter, vil jeg anbefale kalktilskud som f.eks. calciumcitrat (som er let optageligt) 800 mg dagligt.




Sådan skal du aflæse kostplanerne

Jeg har sammensat to kostplaner til kvinder samt to kostplaner til mænd i alderen 30 – 50 år.

Den ene kostplan støtter din livsstilsomlægning, så du vil opnå et vægttab på ca. ½ kg pr. uge (beregnet ud fra en startvægt svarende til; kvinde 80 kg og mand 95 kg, som er ca. 10 kg overvægt). Kosten er sammensat således, at du får dækket dit behov for makro- og mikronæringsstoffer – og desuden, at du får ”brændstof” til din træning, så du får maksimalt udbytte og restituerer hurtigt.

Den anden kostplan har fokus på den rette kost ved vægtvedligeholdelse (beregnet ud fra en vægt svarende til; kvinde 70 kg og mand 85 kg). Kosten er sammensat på den måde, at måltiderne er de samme på ikke-træningsdage og træningsdage – På træningsdage har jeg tilføjet et ekstra måltid: Træningsmåltid skal indtages enten før, under eller efter træningen.

Ekstramåltidet matcher det gennemsnitlige behov ved 1 times træning af personlig træner Mette Kristensens træningsprogrammer. Du kan med fordel lægge måltidet ca. 30-45 min. før din træning eller halvdelen før og halvdelen efter. I forbindelse med din træning er det vigtigt, du får drukket tilstrækkeligt – supplér alle måltider med vand.

 *Hint: Når du er velhydreret, får du mere ud af din træning, og din krop er bedre til at restituere.*

Spis fedtfattigt inden din træning

Lige før din træning, er det vigtigt, at du spiser et måltid, der kun indeholder lidt fedt. Kroppen arbejder rigtig dårligt ovenpå et fedtrigt måltid. Så gem ”fedtet” til senere samme dag, hvis måltidet før din træning i din kostplan evt. indeholder:

- Nødder, græskarkerner, sesamfrø, solsikkekerner, pinjekerner, mandler.
- Mayonnaise, remoulade, madolier, pesto, peanutbutter
- Flydende margarine, fløde, kokosmælk
- Avocado

Spring ikke måltider over i forbindelse med din træning og sørg generelt for, at der ikke går mere end 3 timer imellem hvert måltid i løbet af dagen.

Kostplanerne er beregnet til raske mennesker

Hvis du er rask, kan du sagtens bruge kostplanerne. Hvis du har udfordringer med dit helbred, som f.eks. diabetes, forhøjet blodtryk eller andet, vil jeg anbefale at tage kontakt til en klinisk diætist og til din læge, inden du går i gang med en af kostplanerne.

+66%

*”... af den voksne danske befolkning vil have **overvægt** i 2045,
hvis udviklingen **fortsætter** som hidtil observeret.”*

(Kilde: Kræftens bekæmpelse, 2020)

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Hvem er Profysio?

Mit navn er Mette Kristensen, og jeg er uddannet fitnessinstruktør hos Tradium i Randers og personlig træner hos Hansenberg i Kolding.

Under min uddannelse til fitnessinstruktør og personlig træner lærte jeg også en del omkring kosten. Jeg har meget fokus på, at mad og motion er vigtigt for en sund livsstil. Derfor har jeg efterfølgende uddannet mig til kostvejleder og sætter stor pris på det samarbejde, jeg har med klinisk diætist Helle Brøcher, som du lige er blevet introduceret for.

Jeg har altid været aktiv. Fra jeg var 7 år, har motion betydet rigtig meget for mig. Håndbold, fitness, holdtræning og særligt hjemmetræning har jeg været rigtig glad for.

Bevægelse er ALFA og OMEGA

Bevægelse er bare ALFA og OMEGA, for at vi som mennesker kan trives. Hvad enten det er fællesskab, en skadefri krop, et godt helbred, et vægttab, en stærk kropsholdning, vi søger, så kan vi ikke komme udenom, at motion er en vigtig nøgle dertil. I min arbejdsdag møder jeg mange mennesker med hvert deres mål for personlig træning. For nogle kan det være at blive strammet op i kroppen, og for andre kan det være at få struktureret deres træning. Læs mere om det [her](#).

Jeg er en del af et større sundhedshus, kaldet Sundhedsfokus, beliggende i Skalborg, Aalborg. Udover min egen erfaring og kompetencer arbejder jeg tæt sammen med fysioterapeuter, psykologer og ikke mindst klinisk diætist Helle Brøcher.

Sportsbuddy ønsker det samme som jeg, nemlig at det skal være nemt og tilgængeligt at få mere bevægelse ind i sin hverdag. Hvad enten det er at tracke sine skridt fordelt over dagen eller at kunne tage små elastikker med i sin kuffert ved rejser.

Jeg håber, du vil finde stor glæde i de kost- og træningsprogrammer, som jeg har udarbejdet sammen med klinisk diætist Helle Brøcher.



Kostvejleder og personligtræner, Mette Kristensen
Profysio
CVR nr. 42 50 71 64
Adresse: Sundhedsfokus, Hobrovej 374,
9200 Aalborg SV
Tlf: 61 45 95 97

For konsultation: [Kontakt her](#)


FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Træn dig sund og glad med personlig træner Mette Kristensen.

Du ved det godt! Bevægelse er godt for dig. Det kommer ikke bag på mange i dag – og de fleste af os har også et ønske om at holde formen ved lige eller stramme den op med et vægttab.

Nogle af os har indarbejdet regelmæssig træning og masser af bevægelse i dagligdagen – for andre er realiteten en anden. Men hvorfor skal vi overhovedet træne og sørge for at gå nok skridt? Kroppen er skabt med et “dovenskabs-gen” og det er det gen, der ofte bremser os i at komme afsted til træning eller til lige at hæve bordet på arbejdspladsen.

For mange år tilbage var mennesket nødt til at bevæge sig for at skaffe føde eller blot for at holde sig i live. I dag er det ikke længere nødvendigt, at vi bevæger os for at få mad på bordet, holde fjenderne for døren eller for at holde varmen. Hvis vi skal holde os i form, skal vi begynde at tænke anderledes, for der er ikke et nødvendigt formål med bevægelse. Vores hjerne vil til enhver tid tale os fra det, for den er instinktivt indstillet til at spare på energien og sørge for, at vores depoter i kroppen er fyldt godt op.

 *Hint: Det er vigtigt at have et formål med din træning. F.eks. toning af kroppen eller fællesskab. Et formål gør, at du ikke afhopper fra dine træningsrutiner.*

Jeg har udarbejdet 2 træningsprogrammer til dig i denne E-bog:

Den ene fokuserer på øvelser med TRX; den anden er uden træningsredskaber. Du kan kombinere begge programmer, så du skaber variation i dine træningssessioner, men du kan også fint holde dig til det program, som du synes bedst om.

Du vil med programmerne:

1. Øge din muskelmasse; 2. Skabe en god forbrænding – også i hviletilstand; 3. Få mere energi i din hverdag; 4. Få større selvtilfredshed.

Sørg for at holde restitutionsdage. Din krop har et behov for at bygge sig selv op igen, bl.a. med de næringsstoffer, som du finder i kostplanerne fra klinisk diætist Helle Brøcher. Er du ny med træning, vil jeg anbefale at holde “fri” i 1-2 dage mellem dine træningspas. Lad kroppen fortælle dig, om den er klar igen.

Går du med ønsket om at træne effektivt, smart og simpelt, er jeg sikker på, at jeg kan hjælpe dig godt på vej. Vi er alle forskellige (heldigvis), hvorfor alle mine forløb er skræddersyet til hver enkelt. [Læs mere om mine forløb her.](#)

TRÆN dig stærk, SPIS dig sund & FÅ mere energi.

God træningslyst!
Kærligst Mette.



Kostplaner til vægttab

Nu videre til kostplanerne til vægttab udarbejdet af Min Diætist. Disse kostplaner er lavet med henblik på et ½ kg vægttab pr. uge til mænd og kvinder. Vi har lavet forslag til nogle af måltiderne for at give dig noget af vælge og variere imellem, så du ikke mister motivationen for din livstilsomlægning.

Opskrifter: Løbende vil du blive introduceret til opskrifter af sunde salater til sandwich, lækre smoothies og energibrød. **Vi har ikke lavet opskrifter til alle måltider.** Dermed får du fuld frihed over, hvordan du ønsker at bruge ingredienserne fremlagt i de forskellige forslag til måltider. Her på linket finder du flere [opskrifter fra Min Diætist](#).

Kostplan til vægttab kvinder

Målgruppe: Kostplanen er for kvinder, der har en startvægt på ca. 80 kg.

Indhold: Ca. 1650 kcal. (6900 kJ) og ca. 95 g protein dagligt + "træningsmåltid" ca. 300 kcal.

Morgenmad (ca. 215 kcal.)

Forslag 1:

Køleskabsgrød: Aftenen før blandes: 120 g [nøglehulsmærket](#) yoghurt naturel, 1 spsk. Chiafrø og 1 håndfuld bær (30 g). Om morgenen tilsættes evt. Lidt vand, drysses med 15 g blandede frø (f.eks. græskarkerner, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner).

Forslag 2:

1 dl nøglehulsmærket fuldkornsmüsli + 1 ¾ dl minimælk + 2 tsk græskarkerner.

Forslag 3:

1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g) + 1 skive ost 30+ (20 g) + 1 æg + 1 portion smoothiebowl (se opskrift).

- Hertil vand/te.

Formiddag (ca. 175 kcal.)

Forslag 1:

2 skiver nøglehulsmærket fuldkornsknækbrød (15 g) + 2 skiver pålæg (se frokost) + 30 g hytteost 4% fedt + 100 g grøntsager.

Forslag 2:

1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g) + 1 skive ost 30+ (20 g) + 100 g grøntsager.

Frokost (ca. 193 kcal.)



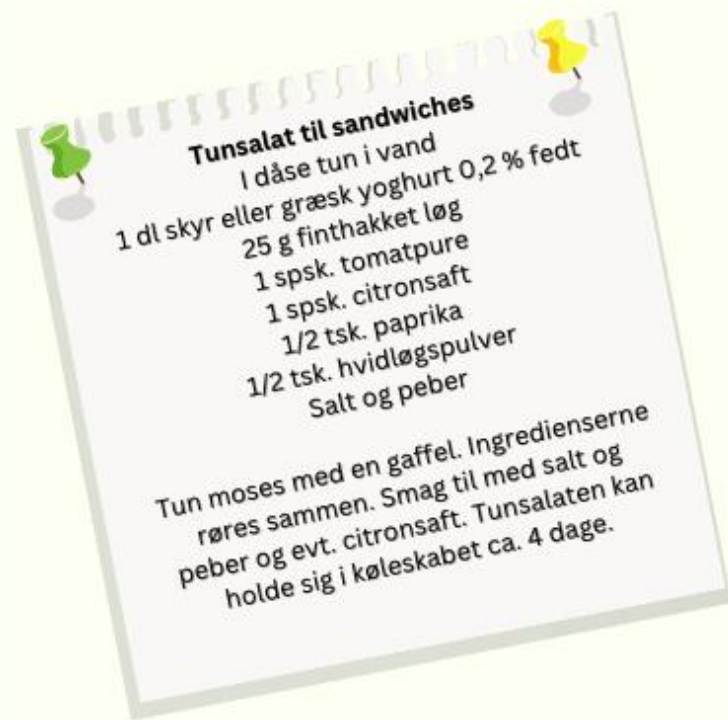
FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Forslag 1:

- 1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g).
- 1 tsk let mayonnaise eller remoulade.
- 2 skiver nøglehulsmærket pålæg f.eks.: røget mørbrad, saltkød, hamburgerryg, spegepølse 9% fedt, røget dyrekølle, røget filet, kyllingepålæg eller leverpostej max. 10% fedt | 40 g sandwichsalat (se opskrift).

Forslag 2:

- 1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g).
- Vælg imellem 1 slags nøglehulsmærket fiskepålæg: 1 skive torskerogn (40 g) | ¼ dåse makrel i tomat | røget laks (25 g) | fiskefrikadelle (25 g) | rejer 45 g | 40 g tunsalat.
- 100 g grønsager efter eget valg, f.eks. som salat eller grønsagsstænger. Gerne både grove (f.eks. hvidkål, gulerod, blomkål, broccoli, bønner, ærter, rosenkål rodfrugter) og fine (agurk, champignon, blegselleri, spinat, asparges, squash).



Eftermiddag (på arbejde/skole) (ca. 190 kcal.)

- 1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g).
- 2 skiver nøglehulsmærket pålæg (se frokost) | 1 skive ost 30+ og grøntsager.

Aftensmad (ca. 520 kcal.)

- 1 stk. nøglehulsmærket kød/fisk/fjerkræ (ca. 100 g tilberedt/ 125 g rå vægt) | 140 g kidneybønner, kikærter eller linser – kogte eller fra dåse.
- Ca. 200 g grønsager (frostblanding og/eller gerne rodfrugter, kål, porrer, bønner, ærter).
- Vælg imellem: 2 tsk. olie (9 g) | flydende margarine (9 g) | 2/3 dl piskefløde | ½ dl kokosmælk | 1 dl kokosmælk light til tilberedning | 2 tsk. pesto | 2½ tsk sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner eller mandler (8 g).
- Vælg imellem: 3 kartofler (200 g) | 45 g rå quinoa (eller 115 g kogt) | 1 ¾ dl kogt ris, pasta, nudler (gerne fuldkorn) eller 80 g fuldkornshvedebrød | 100 g kogte kidneybønner, kikærter eller linser.
- Soyasauce | ketchup | chilisaucen tilsættes efter smag, men begræns dig.

Sen Aften (ca. 148 kcal.)

50 g avocado + 1 stk. frugt (100 – 125 g).

Træningsmåltid: Før eller under træning (ca. 300 kcal.)

FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

1 stk. energibolle med frugt (se opskrift) + 2 dl frugtjuice og ½-1 liter vand.

OBS! Ovenstående mål er strøgne standardmål: 1 tsk: 5 ml, 1 spsk.: 15 ml osv.

Kostplan til vægttab mænd

Målgruppe: Kostplanen er for mænd, der har en startvægt på ca. 95 kg.

Indhold: Ca. 2300 kcal. (9625 kJ) og 110 g protein dagligt + "træningsmåltid" 400 kcal.

Morgenmad (ca. 625 kcal.)

Forslag 1:

1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød uden smør + 1 skive ost 30+ (20 g).

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).
- 2 dl minimælk.
- Smoothiebowl med vaniljeyoghurt, bær og nødder (se opskrift).

Forslag 2:

40 g mandler eller nødder + 2 dl havregryn + 2½ dl minimælk.

- Vand/ te/ kaffe.

Forslag 3:

1 stk. nøglehulsmærket fuldkornsbolle (75 – 80 g)

+ 1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g) + 1 æg (hårdkogt eller blødkogt) + 1 skive ost 30+ (20 g) + 1 spsk. smelteost 17% fedt (f.eks. rejeost) + 2 tsk marmelade.

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).
- 1 dl frugtjuice.

Formiddag (ca. 215 kcal.)

Forslag 1:

1 skive nøglehulsmærket fuldkornssandwichbrød (45 g) uden smør + 1 skive ost 30+.

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).
- Vand og kaffe.

Forslag 2:

1 skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød uden smør + 4 skiver nøglehulsmærket pålæg (se frokost).

- Ca. 130 g grøntsager (f.eks. 2 gulerødder).

Frokost (ca. 415 kcal.)

- 3 skiver fuldkornsrugbrød uden smør.
- Vælg 2 skiver nøglehulsmærket pålæg af: Røget mørbrad, salt kød, hamburgerryg, røget dyrekølle, røget filet, kyllingepålæg.



FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

- Vælg 2 slags pålæg af: 2 skiver nøglehulsmærket spegepølse (til 1 skive rugbrød – ca. 20 g) | nøglehulsmærket leverpostej (til 1 skive rugbrød – ca. 20 g) | 1 skive torskerogn (til 1 skive rugbrød – ca. 40 g) | ¼ dåse makrel i tomat (til 1 skive rugbrød) | rejer 45 g (til 1 skive rugbrød) | 1 æg (til 1 skive rugbrød).
- 100 g grønsager efter eget valg: F.eks. som salat eller grønsagsstænger. Gerne både grove (hvidkål, gulerod, blomkål, broccoli, bønner, ærter, rosenkål, rodfrugter) og fine (agurk, tomat, champignon, blegselleri, spinat, asparges, squash).
- Vand og kaffe.

Eftermiddag (ca. 300 kcal.)

1 nøglehulsmærket fuldkornsbolle (80 - 85 g) uden smør + 45 g Min Diætists sandwichfyld (se opskrift) eller en anden slags pålæg (se frokost).

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).
- Hertil kaffe/ te/ vand.

Aftensmad (ca. 540 kcal.)

- Kød/fisk/fjerkræ max. 10% fedt ca. 125 g.
- 200-300 g grønsager (gerne kål, porrer, bønner, ærter).
- Vælg imellem: 2 tsk. olie (9 g) | 2 tsk. flydende margarine til tilberedning. (9 g)
- Vælg imellem: 3 kartofler (180 g) | 2 dl kogt (ca. 1¼ dl rå) ris | nøglehulsmærket fuldkornspasta | nøglehulsmærket fuldkornsnudler | 1½ tynde skiver nøglehulsmærket fuldkornshvedebrød (70 g).
- Hertil vand.

Sen aften (ca. 225 kcal.)

1 nøglehulsmærket fuldkornsbolle (80 - 85 g) uden smør + 45 g Min Diætists sandwichfyld (se opskrift).

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).
- Vand og evt. kaffe.

Træningsmåltid (ca. 400 kcal.)

Før træning:

1 stk. energibolle med frugt (se opskrift) + 1 banan (100 – 125 g) + ½ liter vand.

Under/efter:

0,6 dl koncentreret blandet saft (med sukker) opblandet med ½ liter vand.



OBS! Ovenstående mål er strøgne standardmål: 1 tsk.: 5 ml, 1 spsk.: 15 ml osv.

Vidste du...

*”... at danskere spiser mest usundt lørdag, hvor vi indtager **20 % flere kalorier og 39 % flere søde sager sammenlignet med hverdag**”*

(Kilde: DTU Fødevareinstituttet, 2021)

Kostplaner til vægtvedligeholdelse

Nu videre til vægtvedligeholdelsesprogrammet. Det er lavet med henblik på at holde vægten til mænd og kvinder, når du har nået dit mål. Vi har lavet forslag til nogle af måltiderne for at give dig noget af vælge og variere mellem, så du ikke går kold i din livstilsomlægning.

Opskrifter: Løbende vil du blive introduceret til opskrifter af sunde salater til sandwich, lækre smoothies og energibrød. **Vi har ikke lavet opskrifter til alle måltider.** Dermed får du fuld frihed over, hvordan du ønsker at bruge ingredienserne fremlagt i de forskellige forslag til måltider. Her på linket finder du flere [opskrifter fra Min Diætist](#).

Kostplan til vægtvedligeholdelse kvinder

Målgruppe: Kostplanen er for kvinder, der har en startvægt på ca. 70 kg.

Indhold: Ca. 1800 kcal. (7530 kJ) og 99 g protein dagligt + "træningsmåltid" 280 kcal.

Morgenmad (ca. 380 kcal.)

Forslag 1:

Blend Smoothiebowl af: 2/3 dl havregryn + 2 dl minimælk + 1 banan (100 – 125 g) + ½ dl vand + ½ tsk vaniljesukker + 2 kugler frossen grønkål. Rør til sidst 2 spsk. hørfrø i den færdigblendede bowl.

Forslag 2:

2 skiver [nøglehulsmærket](#) fuldkornsbrød (å 50 - 60 g) + 1 stk pålægschokolade + 1 skive ost 30+ + 2 tsk smør.

Forslag 3:

Vælg imellem: 2 dl havregryn | 4½ dl nøglehulsmærket branflakes | 6 dl havrefras.

- 2 dl minimælk + 1½ spsk. rosiner eller ½ banan eller 80 g andet frugt.
- Hertil kaffe/te/vand.

Formiddag (under 5 kcal.)

½ liter vand f.eks. tilsat agurkeskiver, friske mynteblade, citronskive el.lign.

Frokost (ca. 355 kcal.)

- 2 skiver nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (a' 45 g).
- 3 slags nøglehulsmærket pålæg: Gerne middagsrester fx. steg (20 g) | 25 g sandwichsalat (se opskrift) | 1 skive pålæg f.eks. kyllingepålæg (15 g) | 2 skiver



FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

spegepølse 9% fedt (20 g) | ½ æg | nøglehulsmærket leverpostej (25 g) | 1 skiver røget laks (25 – 30 g) | 1 skive torskerogn (40 g) | ¼ dåse makrel i tomat.

- 150 g grøntsager: Rå salat eller kogte grøntsager.
- 3 spsk. nøglehulsmærket dressing + 1 tsk olivenolie | 2 tsk remoulade eller 1 tsk. let mayonnaise.

Eftermiddag (ca. 330 kcal.)

1 nøglehulsmærket fuldkornsbolle f.eks. Schulstad Levebrød Fuldkornsbolle (75 - 80 g) + 1 skive ost 30+ + 1 spsk. økologisk peanutbutter (f.eks. fra Urtekram).

- Hertil 2½ dl vand/ kaffe.

Aftensmad (ca. 630 kcal.)

- Vælg imellem: ca. 125 g nøglehulsmærket kød eller fjerkræ (rå vægt) | 170 g fisk (rå vægt) | 170 g spiseklare kidneybønner, kikærter, linser eller lign.
- 200 g grøntsager (gerne grove grøntsager som f.eks. rodfrugter, kål, løg, porrer, rosenkål, grønne bønner, ærter)
- 2 tsk. olie (10 g) | flydende margarine til tilberedning eller salat (10 g).
- ½ dl nøglehulsmærket sauce.
- Vælg imellem: 1½ dl kogte (130 g) brune ris eller bulgur | 1 ¼ dl kogt (100 g) nøglehulsmærket fuldkornspasta | 3 kartofler (æggestørrelse) 180 g | 1 skive nøglehulsmærket fuldkornshvedebrød (a' 50 g) | 1 nøglehulsmærket fuldkornstortilla (60 g) | 140 g spiseklare kikærter, kildbønner eller linser.
- 1 spsk. pesto.

Sen aften (ca. 105 kcal.)

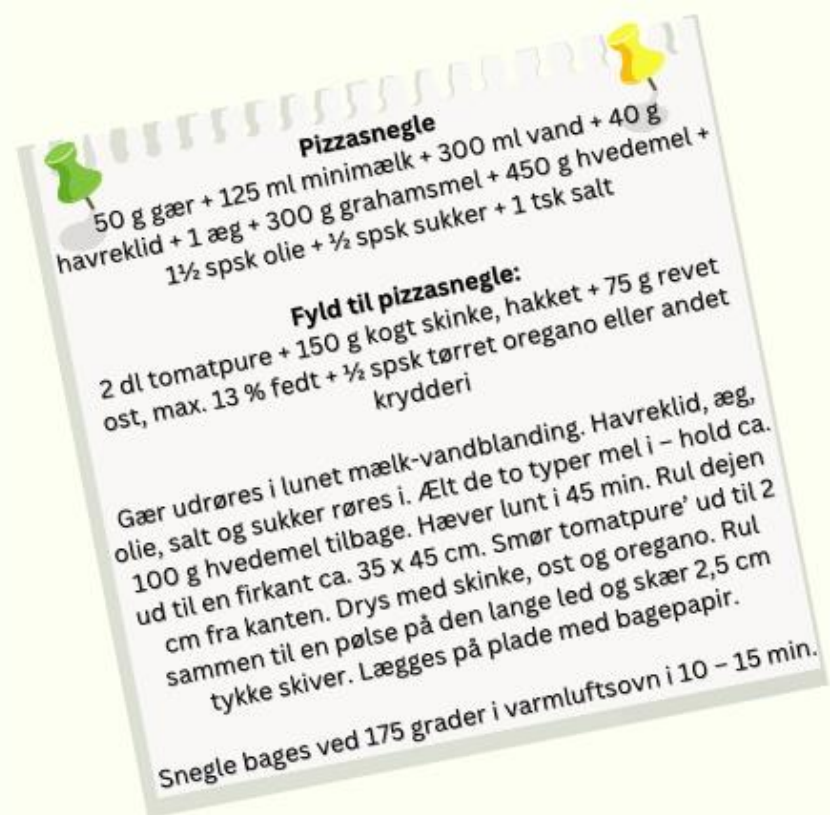
Vælg imellem: 20 g chokolade (4 tern) | 1½ dl vin | 25 g kage | 1 skive nøglehulsmærket fuldkornsknækbrød (15 g) + 1 skive ost 30+ (25 g) | 20 mandler.

Træningsmåltid (ca. 280 kcal.)

Før træning 190 kcal.: 1 Energibrød m. frugt (se opskrift).

Under/ efter træning 100 kcal.:

½ dl koncentreret blandet frugtsaft (med sukker) + 5 dl vand.



OBS! Ovenstående mål er strøgne standardmål: 1 tsk: 5 ml, 1 spsk.: 15 ml osv.

Kostplan til vægtvedligeholdelse Mænd

Målgruppe: Kostplanen er for mænd, der har en startvægt på ca. 85 kg.

Indhold: Ca. 2600 kcal. (10.900 kJ) og 120 g protein dagligt + "træningsmåltid" 370 kcal.

Morgenmad (ca. 600 kcal.)

Forslag 1:

2 nøglehulsmærket fuldkornsbrødsboller (a' 75 – 80 g, f.eks. Schulstad Levebrød) + 4 skiver nøglehulsmærket pålæg (ca. 40 g) + 1 skive ost 30+ (20 g) eller 1 spsk. smelteost.

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).

Forslag 2:

3½ dl havregryn + 3 dl minimælk + 1 spsk. appelsinmarmelade

Forslag 3:

1½ skive nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (45 g) + 1 skive ost 30+ (20 g) + 1 æg (blødkogt eller hårdkogt)

- 1 portion smoothiebowl med vaniljeyoghurt, blåbær, jordbær og nødder (se opskrift)

Formiddag (ca. 175 kcal.)

Forslag 1:

1 skive nøglehulsmærket fuldkornsbrød (ca. 45 g) + 1 skive ost 30+ (ca. 20 g) + 2 tsk. marmelade.

- Hertil vand/ te/ kaffe.

Forslag 2:

1 pizzasnegl eller kyllingehorn (se opskrift).

- Hertil vand/ te/ kaffe.

Frokost (ca. 350 kcal.)

- 2 skiver nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (a' 45 g).
- 1 banan (100 – 125 g).
- 4 skiver nøglehulsmærket pålæg f.eks.: røget mørbrad, salt kød, hamburgerryg, spegepølse 9% fedt, røget dyrekølle, røget filet, kyllingepålæg | leverpostej max. 10% fedt (til ½ skive rugbrød – ca. 20 g) | 40 g sandwichsalat (til ½ skive rugbrød) (se opskrift) | 1 skive røget laks (til ½ skive rugbrød 25 – 30 g) | 1 skiver torskerogn (til ½ skive rugbrød 40 g) | ¼ dåse makrel i tomat (til ½ skive rugbrød)
- 100 g grøntsager: Snackgulerødder, skoleagurk, snackpebere, sukkerærter. evt. med 2 spsk. dressing max. 5% fedt.



FÅ SUCCES MED VÆGTEN

Eftermiddag på arbejde f.eks. (ca. 300 kcal.)

Forslag 1:

1 nøglehulsmærket fuldkornsbolle f.eks. Schulstads Levebrød Chiabolle (65 g) + 2 skiver nøglehulsmærket pålæg + 1 spsk. Philadelphia light ost + 100 g grøntsager.

Forslag 2:

3 skiver nøglehulsmærket fuldkornsknækbrød f.eks. WASA Sport (a' 15 g) + 2 skiver nøglehulsmærket pålæg + 1 spsk smelteost 30+ (f.eks. BUKO).

- 10 mandler | 10 g nødder | 100 g grøntsager.
- Hertil kaffe, te eller vand.

Eftermiddag på vej hjem/ når du kommer hjem (ca. 350 kcal.)

Forslag 1:

1 pizzasnegl eller kyllingehorn (se opskrift) + 1½ spsk. saltede peanuts (15 g) + 100 g "snackgrøntsager".

- 1 dåse light sodavand, kaffe te eller vand.

Forslag 2:

2 skiver nøglehulsmærket fuldkornsrugbrød (a' 45 g) + 1 spsk. økologisk peanutbutter + 3 skiver nøglehulsmærket pålæg eller 1½ portion nøglehulsmærket fiskepålæg (se frokost) + 1 tsk mayonnaise.

Forslag 3:

2 skiver nøglehulsmærket fuldkornsbrød/bolle (75 - 80 g) + 2 skiver ost 30+ + 2 tsk marmelade.

- 1 stk. frugt (100 – 125 g).

Aftensmad (ca. 575 kcal.)

- Vælg imellem ca. 125 g Kød/fisk/fjerkræ max. 10% fedt | spiseklare kidneybønner, kikærter eller linser
- 100 g grøntsager (gerne grove grøntsager som f.eks. rodfrugter, kål, løg, porrer, rosenkål, grønne bønner, ærter)
- 2 tsk. olie (10 g) | 2 tsk. flydende margarine (10 g).
- ½ dl nøglehulsmærket sauce.
- Vælg imellem: 2 dl kogte (170 g) brune ris eller fuldkornsbulgur | 2 1/3 dl kogt (140 g) nøglehulsmærket fuldkornspasta | 4 kartofler (æggestørrelse) 240 g | 2 skiver nøglehulsmærket fuldkornshvedebrød (a' 60 - 65 g) | 1 nøglehulsmærket



FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

fuldkornstortilla (75 - 80 g) | 180 – 190 g spiseklare kikærter, kidbønner eller linser.

Sen aften (ca. 240 kcal.)

Forslag 1:

½ nøglehulsmærket fuldkornsbolle f.eks. Schulstads Levebrød Chiabolle (65 g) + 2 spsk. Philadelphia light + smelteost 8% fra BUKO.

- 20 stk. mandler | 20 g nødder.

Forslag 2:

50 g kage.

Træningsmåltid (ca. 370 kcal.):

Før træning:

Fortyndet saft af: ½ dl koncentreret Frugtsaft m. sukker + 4½ dl vand + 1 stk. energibrød m. frugt (se opskrift).

Efter træning:

1 banan + 1 Energibrød m. frugt (se opskrift) + vand.

OBS! Ovenstående mål er strøgne standardmål: 1 tsk: 5 ml, 1 spsk.: 15 ml osv.

Derfor bør du spise flere gange om dagen

Som du nok har bemærket, har vi fordelt flere måltider ud på dagen. Det er ikke helt tilfældigt. Ifølge Sundhedsstyrelsen er det faktisk er fordel af flere årsager.

- Hyppige måltider kan give dig en god og stabil følelse af mæthed.
- Når du spiser tit, kan du ofte forebygge din lækkersult.

Maven er halvtom cirka 3 timer efter et måltid, hvorfor det er normalt at føle sult cirka hver tredje time. Herudover er det en god idé at planlægge sine mellemmåltider – som du jo gør ved at følge denne kostplan – idet det øger chancen for, at du vælger det sunde alternativ.

Som nævnt flere gange i løbet af bogen, opnår du mest effektivt et vægttab ved at kombinere en sund kost med træning. Når du spiser flere gange i løbet dagen, sørger du også for, at kroppen optager de proteiner, den bliver tildelt.

Indtager du mange proteiner på én gang, kan kroppen ikke nå at optage dem, og det går altså ud over din muskelmasse under et vægttabsforløb.



3%

*”... af danskerne holder sig til det anbefalede indtag af **mættet fedt**. De væsentligste kilder til mættet fedt i danskernes kost er **smør, ost og kød**”*

(Kilde: DTU Fødevareinstituttet, 2021)

Træningsprogrammer fra Profysio

Nu skal vi til træningsprogrammerne. Her vil du blive introduceret for **fire** forskellige programmer.

- Et opvarmningsprogram
- Et hjemmetræningsprogram uden udstyr
- Et hjemmetræningsprogram med udstyr
- Et udstrækningsprogram

Opvarmningsprogrammet er altid en god idé at følge, så du undgår at få alt for ømme led dagen efter en træningsdag. Ved at bruge opvarmningsprogrammet får du kroppen til at arbejde som en helhed. Opvarmning forbedrer din grundform, mindsker risikoen for skader, og du føler dig mere klar mentalt til at gennemføre træningen.

I **Hjemmetræningsprogrammet uden udstyr** præsenterer Mette øvelser, som du nemt kan gå i gang med hjemme i stuen. Mange af øvelserne er på tid, så jo bedre form du er i, desto flere gentagelser kan du tage. Vi anbefaler især, at du varmer op, hvis det er lang tid siden, du sidst var aktiv, eller hvis du har haft en pause på mere end tre dage siden sidste træning.

I **hjemmetræningsprogrammet med udstyr** bruger Mette en TRX-slynge, som bruger din egen kropsvægt som modstand. Du kan hænge den på din dør med en 'Door Anchor'. Så er du sikker på, at den er fastspændt. Med dette udstyr gælder det om at udfordre sig selv med placeringen af dine fødder. Øvelsen gøres tungere eller lettere alt afhængig af afstanden fra ophæng til fødderne. Når du træner uden udstyr, kan du let få din træning gjort, da den kan laves alle steder. I naturen, på et hotelværelse eller ved stranden - you name it.

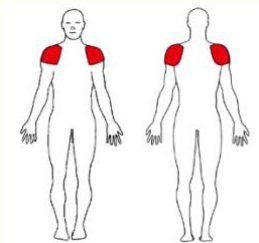
Udstrækningsprogrammet er mindst lige så forebyggende som opvarmningsprogrammet. Er du ærgerrig, og føler du, at motivationen er høj, hjælper udstrækningsprogrammet med at få dig klar til dagen efter. Øvelserne øger også smidigheden i bindevævet omkring musklerne, hvilket gør, at du kan komme længere ud i bevægelserne med tiden.

FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Opvarmningsprogram

Øvelse 1-4 er ledopvarmningsøvelser. Øvelse 5-8 er pulsopvarmningsøvelser. De laves i 2 runder med 30 sekunders varighed.

Øvelse 1: Skuldercirkel bagud



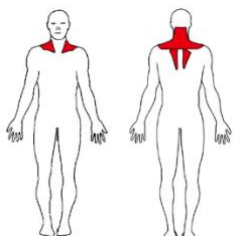
Placér fingrene oven på skuldrene. Bevæg albuerne bagud i en stor cirkel.

Gentagelser: 10



Video
Se øvelsen her

Øvelse 2: Hæve og sænke skuldrene



Træk vejret dybt ind, træk skuldrene så højt op som muligt og sænk skuldrene igen ved udånding. Pres skuldrene så langt ned som muligt.

Gentagelser: 10



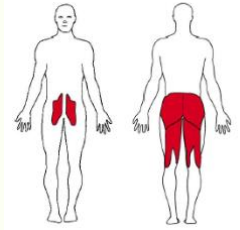
Video
Se øvelsen her

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Øvelse 3: Svinge benet frem og tilbage

Støt dig til væggen og sving benet frem og tilbage. Arbejd på at holde overkroppen i ro med en god holdning.

Gentagelser: 10



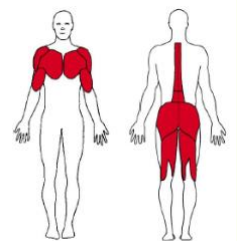
Video
Se øvelsen her



Øvelse 4: Hip hinge stretch

Start stående med hænderne samlet. Skub hofterne bagud, mens overkroppen bøjes forover. Armene strækkes vandret. Hold ryggen neutral. Ryggen rettes kontrolleret op.

Gentagelser: 10

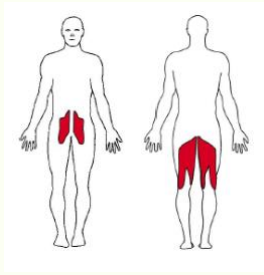


Video
Se øvelsen her



FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Øvelse 5: Høje knæløft på stedet



Stå med parallelle fødder. Løb på stedet på tæer med høje knæløft, samtidig med du svinger armene.

Varighed: 30 sek. Sæt: 2



Video
Se øvelsen her

Øvelse 6: Sjippe



Øvelsen kan laves med eller uden sjippetov. Bevægelsen er det vigtigste. Hop og bevæg armene.

Varighed: 30 sek. Sæt: 2



💡 Hint: Mangler du et sjippetov?
Tryk her



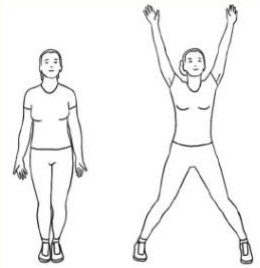
Video
Se øvelsen her

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Øvelse 7: Sprællemænd

Hop til siden med begge ben, samtidig med at du løfter armene ud til siden og over hovedet. Gentag frem og tilbage.

Varighed: 30 sek. Sæt: 2



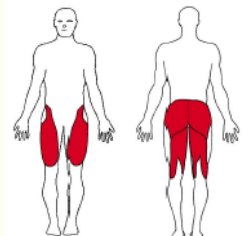
Video
Se øvelsen her



Øvelse 8: Hoppende lunge m/alternerende armsving

Tag et stort skridt frem og bøj lidt i forreste knæ. Byt plads på forreste og bagerste ben ved at hoppe. Bevæg skiftevis armene frem og tilbage, så venstre arm følger højre ben.

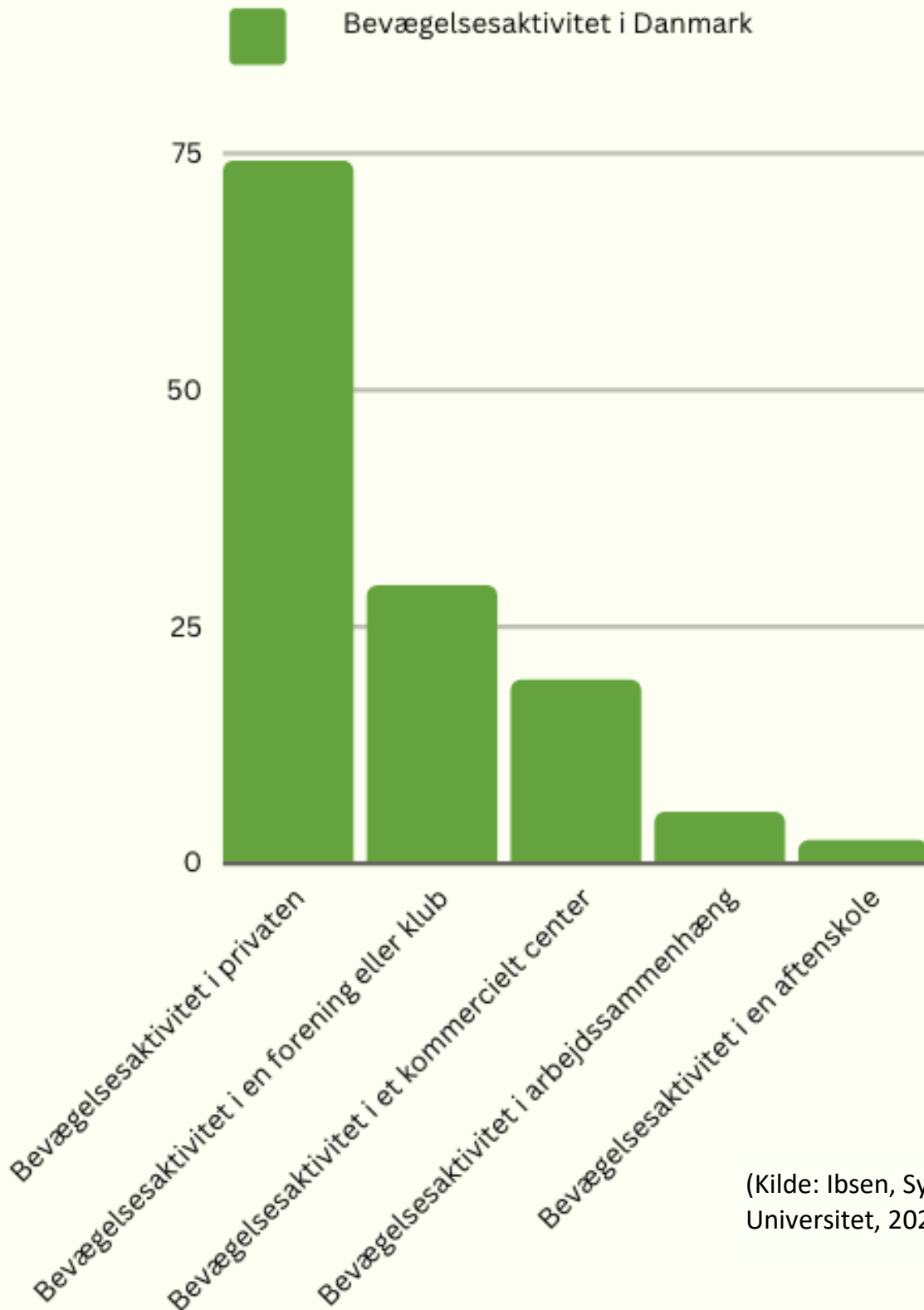
Varighed: 30 sek. Sæt: 2



Video
Se øvelsen her



FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN



(Kilde: Ibsen, Syddansk Universitet, 2021)

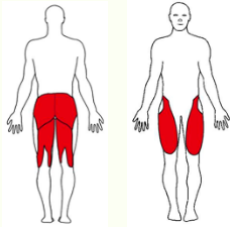
Næsten **75 % af danskerne** deltager i selvorganiseret fysisk aktivitet i privaten. Dette er uagtet intensitet. Det fortæller os, at danskerne generelt foretrækker at træne og dyrke deres krop derhjemme. Det inkluderer bl.a. andet gå- og vandreture, cykling, løb og hjemmetræningsøvelser.

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Hjemmetræning uden udstyr

Nu videre til hjemmetræning uden udstyr, hvor Mette bruger en **træningsmåtte**. Du skal se, hvor mange gentagelser du kan nå inden for tiden. Jo flere, desto bedre.

Øvelse 1: Squat



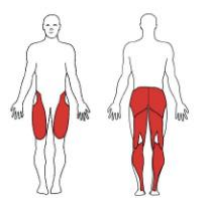
Stå med fødderne i skulderbrede og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret. Hold alternativt den dybe stilling i et par sekunder.

Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3



Video
Se øvelsen her

Øvelse 2: Lunges bagover



Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når benet rammer gulvet, bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til start.

Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3

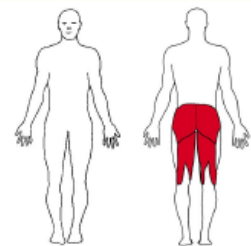


Video
Se øvelsen her

FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Øvelse 3: Dragen

Stå på ét ben. Læn overkroppen forover uden at flytte benet. Stop bevægelsen, når kroppen er i en ret linje, mens armene strækkes mod gulvet. Løft dernæst knæet op i 90 grader, armene over hovedet og stå på tæer på det støttende ben.



Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3

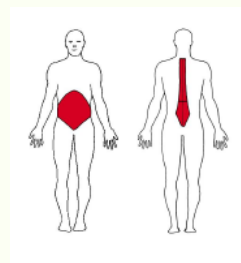


Video
Se øvelsen her



Øvelse 4: Dead Bug

Lig på ryggen med hofter og knæet i 90 grader og armene strakt over brystet. Aktivér den dybeste del af mavemuskulaturen. Træk navlen ind og lav flad mave. Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.



Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3

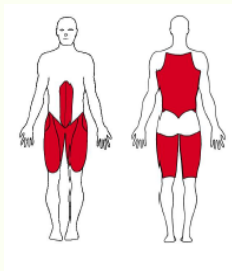


Video
Se øvelsen her



FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Øvelse 5: **Mavebøining med strakt ben**



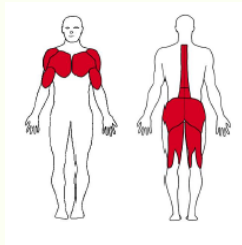
Lig på ryggen med armene over hovedet og sålerne i gulvet. Stræk det ene ben i en vinkel på 45 grader. Klem knæene sammen. Sug maven ind. Stræk armene frem mod foden og lad overkroppen følge med, indtil at ryggen er hævet fra jorden. Rul tilbage til start. Gentag med modsatte ben.

Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3



Video
Se øvelsen her

Øvelse 6: **Firefodstående diagonalløft**



Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for balance. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er i forlængelse af kroppen.

Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3

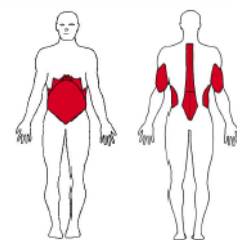


Video
Se øvelsen her

FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Øvelse 7: Planken

Placér hænderne i skulderhøjde og løft bækkenet, så du står på tæer og hænder. Spænd op i mave- og lændregionen. Undgå svaj i lænden. Gå skiftevis op og ned på albuerne



Varighed: 45 sek. Pause: 15 sek. Sæt: 3

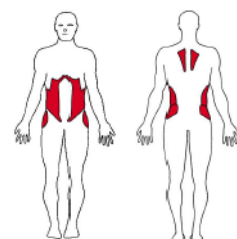


Video
Se øvelsen her



Øvelse 8: Planken med rotation

Stå med tæer og hænder i gulvet. Sug navlen ind og stram op i balderne. Start med at strække den ene arm langsomt op mod loftet og drej overkroppen efter armen. Vend tilbage til udgangsposition. Gentag øvelsen til modsatte side



Varighed: 45 sek. Pause: 15 Sæt: 3



Video
Se øvelsen her



30%

*"...af den voksne danske befolkning er **fysisk inaktive**"*

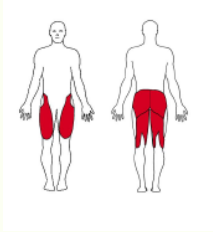
(Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2021)

FÅ **SUCCES** MED VÆGTEN

Hjemmetræning med udstyr

I vores hjemmetræningsprogram med udstyr bruger Mette en TRX-slynge. Øvelserne er ikke på tid, men derimod bestemt af antal gentagelser.

Øvelse 1: TRX front squat



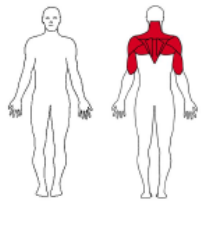
Stå på gulvet med hænderne i TRX under armene og håndtagene i armhulerne. Gå tilbage indtil du har en 45 graders vinkel i kroppen i forhold til gulvet. Kom på tæerne, sænk bagdelen ned mod gulvet og brug forfoden til at skubbe tilbage op til udgangspunktet.

Sæt: 3 Gentagelser: 12



Video
Se øvelsen her

Øvelse 2: TRX lav roning



Stå på gulvet med hænderne i TRX og albuerne lige under skuldrene. Sænk kroppen ned mod gulvet og træk tilbage til start med albuerne ind til kroppen. Øvelsen gøres hårdere ved at ændre på vinklen.

Sæt: 3 Gentagelser: 12

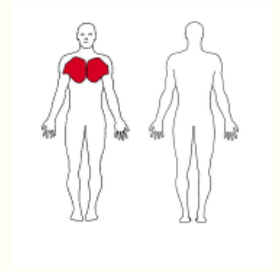


Video
Se øvelsen her

FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Øvelse 3: TRX chest press

Stå på gulvet med hænderne i TRX og armene foran kroppen lige ud fra skuldrene. Bøj albuerne til en 90 graders vinkel og sænk overkroppen mod gulvet. Pres tilbage til udgangspunktet med strakt krop.



Sæt: 3 Gentagelser: 12

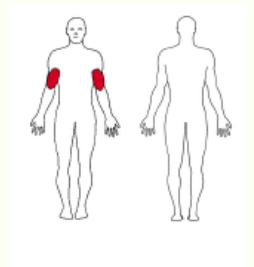


Video
Se øvelsen her



Øvelse 4: TRX biceps curl

Stå på gulvet med hænderne i TRX og håndfladerne oppe. Læn dig tilbage indtil armene er rette. Bøj albuerne og træk kroppen op, indtil hænderne kommer op til siden af hovedet. Albuerne skal pege frem under hele øvelsen.



Sæt: 3 Gentagelser: 12

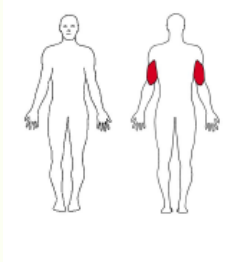


Video
Se øvelsen her



FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Øvelse 5: TRX triceps press



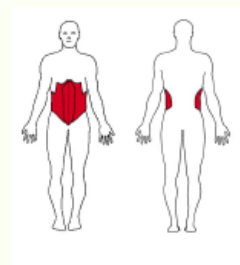
Stå på gulvet med hænderne i TRX, armene lige ud foran skuldrene og håndfladerne pegende ned. Sænk kroppen ned mod gulvet ved at bøje i albuerne og skub tilbage til udgangspunktet. Albuerne skal pege frem under hele øvelsen.

Sæt: 3 Gentagelser: 12



Video
Se øvelsen her

Øvelse 6: TRX power pull



Stå med en hånd i TRX. Rotér kroppen ned mod gulvet med hånden, som er fri. Træk dig op ved at bøje albuerne og rotér i hoften, mens du strækker hånden så langt op på TRX som muligt.

Sæt: 3 Gentagelser: 12

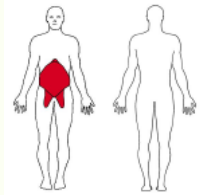


Video
Se øvelsen her

FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Øvelse 7: TRX mountain climber

Placer begge fødder i TRX og hænderne i gulvet med ansigtet væk fra ankerpunktet. Træk skiftevis højre og venstre fod ind mod armene i stempelbevægelse.



Sæt: 3 Gentagelser: 12

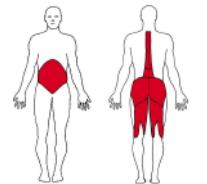


Video
Se øvelsen her



Øvelse 8: TRX hip press

Lig på ryggen med hælene fastgjorte i TRX, bagdelen i gulvet og knæene i en 90 graders vinkel. Løft bækkenet fra gulvet indtil hoften er vandret. Knæene skal være i en 90 graders vinkel under hele øvelsen.



Sæt: 3 Gentagelser: 12



Video
Se øvelsen her



Vidste du...

*”... at **fysisk aktivitet** kan forebygge udviklingen af livsstilssygdomme f.eks. type 2 diabetes og hjertekarsygdomme”*

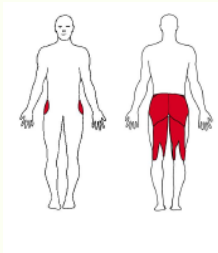
(Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2022)

FÅ **SUCCES** MED VÆGTEN

Udstrækningsprogram

Udstrækningsprogrammet et godt program for at undgå skader. Hvis du ønsker at træne dagligt, restituerer din krop bedre ved at udstrække efter træning.

Øvelse 1: Stræk til baglår



Lig på ryggen med det ene ben krydset over det andet, således anklen hvilet på det modsatte knæ. Hold omkring låret og træk det mod brystet, til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.

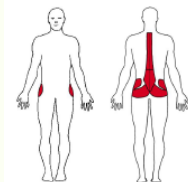
Varighed: 30 sek.



Video
Se øvelsen her



Øvelse 2: Yderside hofte

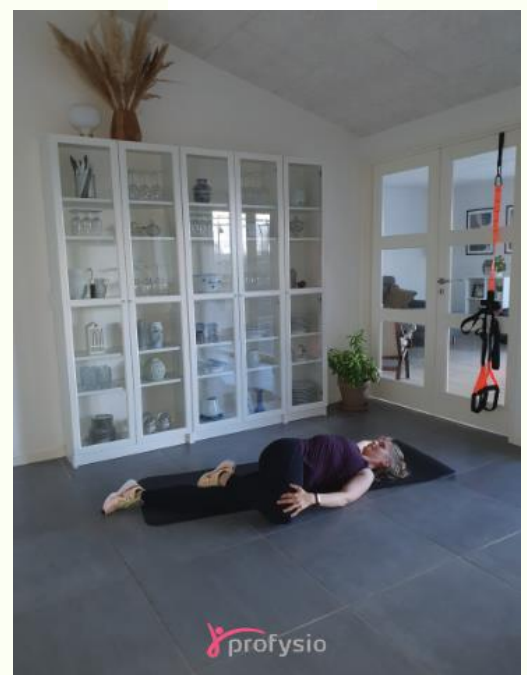


Lig på ryggen, løft det ene ben og placér det over til modsatte side. Løft armen på samme side som det løftede ben op over hovedet, til det strækker på ydersiden af overkroppen og nederst i ryggen. Hold 30 sek. pause og gentag til den anden side

Varighed: 30 sek.

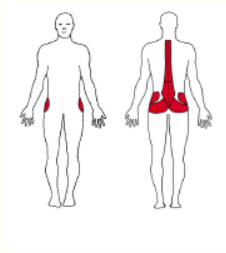


Video
Se øvelsen her



FÅ **SUCCE**S MED VÆGTEN

Øvelse 3: Hoftebøjer



Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placér hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk, at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt, at ryggen holdes ret under hele øvelsen.

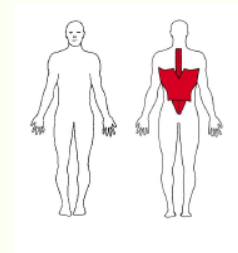
Varighed: 30 sek.



Video
Se øvelsen her



Øvelse 4: Ryg

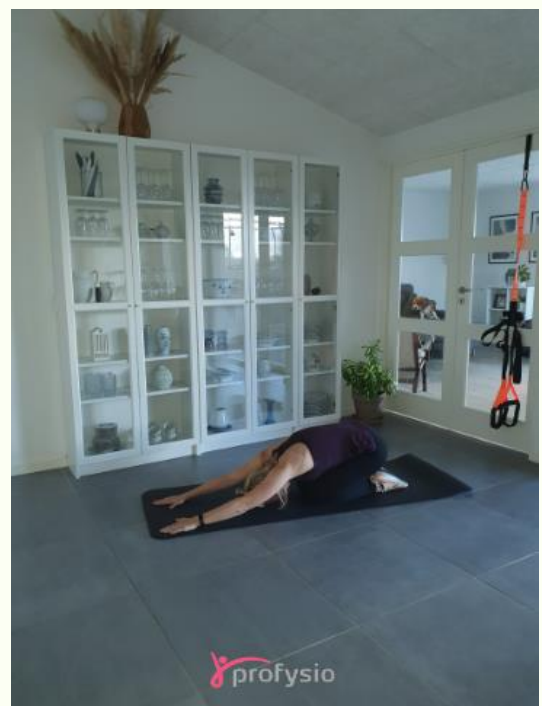


Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod dine lår. Stræk armene frem over hovedet og mærk, at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sek.

Varighed: 30 sek.

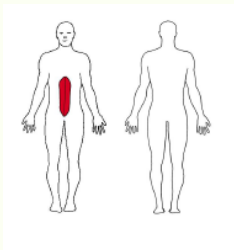


Video
Se øvelsen her



FÅ **SUCCESS** MED VÆGTEN

Øvelse 5: Mave



Kig på maven og løft overkroppen op fra gulvet. Lad hofterne hænge ned mod gulvet, således der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Hold 30 sek. pause.

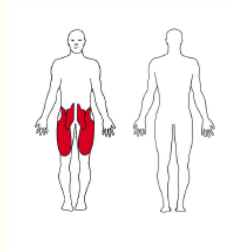
Varighed: 30 sek.



Video
Se øvelsen her



Øvelse 6: Forside lår og hofte



Stå med strakt krop. Tag fat i den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til, der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 30 sek. pause og byt ben.

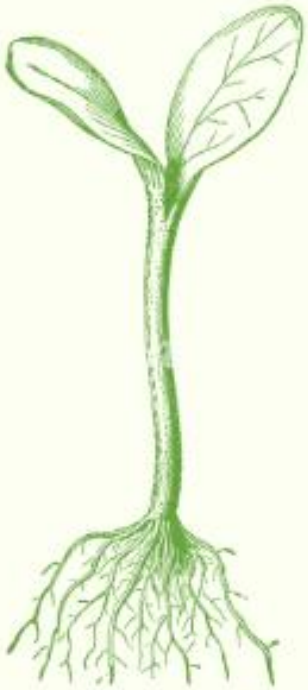
Varighed: 30 sek.



Video
Se øvelsen her



Denne e-bog har ingen værdi, hvis...



Ja, vi er jo ikke så meget for at forsømme vores e-bog, men overskriften taler nu engang sandt. Den her e-bog har absolut ingen værdi, hvis du altså ikke går helhjertet ind i projektet. Det betyder, at du skal have det lange lys på og **lade et nyt kapitel i dit liv spirer**, for et vægttab sker ikke over natten, og du vil helt naturligt stå overfor nogle svære situationer, fordi din krop skal vænne sig til en ny livsstil.

Men i sidste ende handler det om dine personlige målsætninger. Hvis du vil starte lige så småt, så er det helt fint. Der er ingen, der siger, du skal følge vores kostplaner og træningsprogrammer til punkt og prikke. Men resultatet afspejler sig også derefter.

Så eksperimentér med vores programmer for at finde ud af, om det er noget for dig, eller gå helhjertet ind i projektet og nyd processen til et sundere jeg. Vores e-bog kan bruges til begge dele.

Hvad kan du tage med herfra?

Helt konkret kan du tage den viden med dig, som du har fået af Helle Brøcher fra Min Diætist og Mette Kristensen fra Profysio. Deres programmer er noget, du kan implementere allerede i dag i din hverdag.

Mange ting ændrer sig omkring os, men kroppen fungerer på samme måde, som den altid har gjort. Og vi glemmer ofte, hvad en sund krop kan gøre for os. Bevægelse og sund kost er en kilde til mere energi og glæde i hverdagen. Så **det er virkelig det værd at optage den viden**, du har fået i denne e-bog, og yde en ekstra indsats for at øge dit eget velvære.

Så du har altså fået nogle redskaber til at komme ind i en sundere rytme med sundere kostvaner og mere bevægelse, ligesom du nok også har bemærket vores små hints og mellemsider med facts om kost og bevægelse. Den ekstraviden kan du også tage med videre, når du går forbi slikafdelingen i supermarkedet eller kæmper med motivationen til at få gennemført dine træningsøvelser.



TAK

For at have taget dig tid til at læse e-bogen. Vi håber, du er blevet klogere og får omsat din nye viden til praksis i din hverdag.

De bedste hilsner

Min Diætist, Profysio og Sportsbuddy

 **SPORTSBUDDY**

Min Diætist

 **profysio**