

TRÄNING & HÄLSA

Fråga Tore

Den här gången handlar det om mångas favorit, nämligen hur man går ner i vikt.

Svar: Åt mindre

Skämt åsido, så för någon vecka sedan kom en gammal vän in i butiken och såg deppig ut. Han kände sig tjockare än någonsin, och hans självförtroende var väl inte på topp den dan kan man säga. Han ville ha råd om hur han skulle bära sig åt med övervikten. "kan inte du göra mig smal" frågade han samtidigt som han pustande satte sig ner. Nå sa jag, det kan du bara göra själv.

Där har vi det enkla svaret på mångas problem med att minska sin egen vikt till den man vill ha. Man vill gärna att någon annan ska göra det åt en, men det fungerar inte så. Visst! rätt råd är ju bra att få, men problemet är bara att följer man de inte så hjälper det inte med hur många bra råd man än får. Det är också därför som så många inte lyckas med sina vikt mål.

Vad är då rätt råd?

Jag såg på TV häromdagen om vikt nedgång genom att inte äta kolhydrater, kontra den andra sidan av "experterna" som menade att tallriksmodellen med kolhydrater, grönsaker och proteiner var att föredra. Det intressanta var att båda sidorna var så hårt inne på att just deras linje var rätt, och den andra fel. Det var som om de stod i varsitt hörn och vägrade mötas någonstans på vägen (vilket var trist eftersom det kanske vore just det som skulle vara det bästa).

Det är inte konstigt att folk blir osäkra om vad som är "rätta sättet" med tanke på alla olika tips, metoder, TV-reportage och nyhetsartiklar, när inte ens "experterna" kan ge enkla svar. Jag har den åsikten att oavsett metod, så finns det mycket liten chans att lyckas om du inte tycker om den. Då spelar det ingen roll om det är GI metoden, Atkins, Cambridge etc, eller mer träning. Försök hitta ett sätt som passar dig, eller kanske hela familjen på längre sikt också. Lyckas du hitta det sättet, då har du flerdubblat chansen att lyckas. Kom också ihåg att grannens sätt kanske fungerade för han/hon och hans/hennes fysiska aktivitet, medan det blir fel för dig om du t.ex rör på dig mycket mindre

Hur går man då enklast ner i vikt, på det enklaste och nyttigaste sättet? Jag ska här ge det enkla svaret som alla väntat på (man kanske kan bli rik på det här tipset) Se till att du gör av med mer energi än du stoppar i dig. Såja, då var det klarlagt en gång för alla. Det där var väl inte så svårt att räkna ut? Och visst kunde du egentligen det svaret själv?

Min gamla vän med den där frågan då, kunde han svaret? Ja det kunde han, men han tyckte det verkade så besvärligt att göra jobbet, eller...?

Vi hör!

God Jul och Gott Nytt År. (Njut av Julmaten och ta en promenad emellanåt så mår du bättre).

Mvh/Tore

Här kan ni ställa frågor om det mesta som rör kost, träning & hälsa. Frågorna mailar ni till tore@traning-rehab.se eller till oss på Vännäs/Bjurholmsguiden



Effektiv träning - snabb rehab
TR Träning & Rehab
butiken

www.trbutiken.se

Öppet tider: Mån-Fre 12.00-16.00 Kvällsöppet till 19.00 torsdagar
Kommendörsgatan 4, Vännäs 0935-130 25