

P E R N I L L E A A L U N D

10 KILO 10 UGER

Ekstra Bladets Forlag

10 KILO

PERNILLE AALUND

10 UGER



**Ekstra
Bladets
Forlag**

www.ebbog.dk

10 KILO

PERNILLE AALUND

10 UGER

Copyright © Pernille Aalund og Ekstra Bladets Forlag, 2001

Redaktion: Carsten Meedom

Omslag og grafisk tilrettelægning: P.O. Design, Olga Bramsen

Trykt hos: Nørhaven Book, Viborg 2002

ISBN: 87-7731-1159-0

4. udgave, 1. oplag

Gengivelse af denne bog eller dele deraf er ikke
tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.



**Ekstra
Bladets
Forlag**
www.ebbog.dk

Tak til: Bente Teilmann, Lone Gjortsvang og
Charlotte Fårup for gennemlæsning og kommentarer.

Og sidst, men ikke mindst, tak til Susanne Bjørkmann
for de råd og den vejledning, der startede det hele.

Forord

Hvor mange gange er du ikke begyndt på en kur for opgive den senere samme dag eller dagen derpå?

Det har jeg, masser af gange. Alle de gode intentioner har været til stede og så alligevel åh, bare lige een Sarah Bernard kage til så sker det aldrig, aldrig mer'.

Hvor træls!!!

Men en dag lykkedes det.....

Denne bog er blevet til efter en lang række forespørgsler og bygger udelukkende på egne erfaringer. Jeg er ingen ekspert inden for ernæring eller skønhedspleje, men har været nysgerrig og ivrig efter at finde en måde, der kunne sikre mig en sundere og smukkere krop.

Ved at samle informationer og interviewe kvinder, der arbejder med krop og skønhed, stykkede jeg en personlig kur sammen.

Meget ved du sikkert i forvejen, andet vil være helt nyt. Det bærende element i kuren er da heller ikke, hvad du skal gøre eller lade være med, men snarere HVORDAN.

For intentionen har jo hele tiden været der, som denne dag og dagen før. Det handler mere om, hvordan man får mobiliseret disciplin og selvkontrol...

Jeg kunne være alenemor, elskerinde, karrierekvinde med mange ansatte, handle huse, biler, gøre rent, lave mad og vaske tøj - PÅ EEN GANG - men jeg kunne ikke organisere en ganske almindelig slankekur!!!

Det var dér, skoen trykkede.

Jeg tilrettelagde et kalendersystem, hvor jeg forudsagde de gode resultater. Jeg kaldte dem mine profetier. Jeg krydrede med dagbogsnotater og intentioner.

Jeg tilrettelagde, hvad der var bedst for min krop på baggrund af den viden, jeg havde erfaret.

10 uger senere var jeg ti kilo lettere.

Indholdsfortegnelse

Min historie - min målsætning.....	9
Hvorfor vil jeg tabe mig?.....	12
Hvorfor bør jeg tabe mig?.....	13
Hvor meget skal jeg tabe mig?.....	15
Hvordan kommer jeg i gang?	17
De forbudte spisevaner og de gode.....	20
- Kulhydrater	21
-Slik	23
- Fedt.....	25
- Proteiner	26
-10 kilo - 10 uger.....	28
Mad, der gør dig smuk, slank og sund	29
Måltiderne: Stort, mindre, mindst.....	30
Drikkevarer	34
Kalorier	38
Vitaminer, mineraler og sporstoffer	39
Kvinder, muskler og motion	44
Seksualiteten	46
Kalenderstrategien indledes	48
Kalenderen	49
Ugekalenderen	51
Intentionerne.....	52
Hvordan skal jeg leve resten af livet?	54
10 dage - 10 opskrifter	59
10 spørgsmål - 10 råd	75
Kalender.....	85
Eksempler på mad, der gør dig smuk, slank og sund	141
Egne notater og opskrifter.....	153
Adresser og telefonnumre.....	154
Egne adresser og telefonnumre.....	155
Kilder.....	156

Denne bog skal du betragte som din egen personlige kalender. En metode, der skal hjælpe dig frem til et ønsket resultat. Det er et privat anliggende, der ikke vedkommer andre end dig. En dagbog - en strategi, der skal sikre, at du bevarer fokus hele vejen gennem processen.

Nu sidder du med bogen i hånden; du kan vælge at have den liggende derhjemme, men jeg foreslår, du tager den med dig overalt. Brug den løbende, notér det væsentlige og følg så din plan.

For at bogen ikke skal springe i øjnene på alle omkring dig, foreslår jeg, at du fjerner det lille omslag. Derved vil bogen fremtræde anonymt som en hvilken som helst anden kalender.

Min historie - min målsætning

Da jeg passerede de 30, ændrede min krop gradvist karakter. Før vidste jeg ikke, hvad gardiner på lårene var. Det fandt jeg meget hurtigt ud af!!! Til trods for, at jeg i mine velmagtsdage højst har ligget på omkring de 67-68 kg, jeg er 170 cm, har jeg aldrig kæmpet med appelsinhud og "hængepartier". Nu kom de!!! I form af gardiner, poser, buler og underlige landskaber.

Ved gardiner forstås, for de få som ikke ved det, at underhuden hæftes op på små, usynlige kroge, og overhuden forsøger at dække over fænomenet... Når sollyset falder på mine lås, mindede de mest af alt om en efterladt strandbred, hvor vådt sand søgte mod havet.

Og så gængede de tilmed når jeg gik. Mit kød bevægede sig i det hele taget i andre retninger end dem, jeg havde planlagt. Tøjet fulgte efter.

Folk kalder mig "feminist"
bare fordi jeg giver udtryk for
følelser, som adskiller mig fra
en dormåtte eller en skøge.

Rebecca West

Min mave levede ligeledes sit eget liv: den flød som velættet dej udover lagnet, når jeg lagde mig på siden. Mine bryster trak nedad og mine underarme... Ved genemsyn af et talkshow så jeg pludselig mig selv på afstand: jeg sad i sofaen og talte med en gæst. Jeg havde lagt den ene arm på ryglænet, skødesløst. Meget skødesløst... den nærmest flød udover kanten. Den lidt akavede stilling medførte, at fedtphobningerne lå som krøllet blomkål mellem albue og skulder. Jeg følte mig som en ung pige, men så langt ældre ud. Jeg var et hus, nogen havde forladt, malingen hang lidt i laser, og her og der var mørtel gledet ud af fugerne - det vaklede i fundamentet.

Min bagdel havde ligeledes undergået en transformation. Fra at være en lille, struttende sag, så det nu ud til at være slut med strutteriet. Den søgte nedslået mod jorden, blev flad og kunne i stramt tøj finde på at slutte sig til lårenes selskab. Hvor sælsomt pludselig at kunne fornemme sine egne balders tyngde... Jeg havde taget på, og de fedtdepoter, der var kommet med årene, var ikke noget kønt syn. De bulede, var ujævne og ærlig talt... temmelig triste.

Jeg vidste godt, at jeg aldrig ville komme til at veje eller se ud som FØR, jeg havde født min første søn. Det var urealistisk og ville sikkert heller ikke være klædeligt, men 17 kilo **var** for meget - jeg ville gerne tabe 10. Og helst de rigtige steder.

Jeg spiste og drak, som jeg altid havde gjort; kaffe, the og juice. Jeg elskede søde sager, men spiste også varieret, økologisk og grønt. Indimellem røg der lidt burgermad ned, en pizza, en forårsrulle. Jeg havde en svaghed for hvidløgsmør på

bøffen, satte gerne tænderne i et kuvertbrød og lidt god ost... lidt meget god ost hmmm. Og slik... jeg kunne midt på dagen pludselig stå med en ubærlig trang til lakridspiber eller fransk nougat med en god, sej kerne af nødder. Jeg kunne slippe alt og køre kilometervis. Kaste mig ind i den nærmeste kiosk, købe for en halvtredser og spise det hele på vejen tilbage til jobbet.....Det var dengang!!!

Hvor min krop tidligere havde skilt sig af med alt det overflødige, så var det som om den **nu** havde startet en fedtindsamling. Den indkapslede små reserver til en eventuel hungersnød. Jeg kunne spise en kage, og den gled mærkbart direkte til et inderlår, hvor den gjorde ophold uden at miste formen. OG DEN BLEV DER!

Jeg følte mig træt, tung, deform og meget lidt sexet. Det var ikke, fordi jeg ville være fjorten igen, jeg ville bare være...

Optræde nøgen på scenen?
Det synes jeg er usmageligt.
Men hvis jeg var tyve år og
havde en fantastisk figur,
ville det være kunstnerisk,
smagfuldt, patriotisk og en
udviklende religiøs oplevelse.

Shelley Winters

Der var engang, hvor vi trak i det blomstrede forklæde, bagte bol-
ler og kogte marmelade. Vi blev mormodre, vi herskede i hjem-
mene på andre præmisser. På andre præmisser.

I vore dage er vi på banen, hele tiden, resten af tiden. Der er et liv
efter børnene, mange af os kombinerer en karriere med rollen som
mor og senere, når børnene er blevet ældre, helliger vi os helt eller
deltvist arbejde eller interesser. Men kroppen er stadigvæk indstillet
på et liv under helt andre betingelser: på overlevelsen!

**Jeg vil ikke acceptere alderens hærgen og det forfald, der følger med. Jeg
føler mig stærkere og smukkere end nogensinde, og jeg ønsker, at min krop
skal udstråle den samme styrke.**

Som med alt andet i mit liv lagde jeg en strategi. Satte et mål.

Jeg skaffede godt med bøger om emnet, talte med eksperterne og formede derefter en kur, der passede til MIG!!!

Jeg skabte et kalendersystem, der gav mig overblik. Lavede en plan, jeg skulle overholde, men også en herlig plan, fordi den forudsagde udfaldet:

- Jeg skrev min daværende vægt ind i kalenderen, 67 kilo, men også det forventede ugentlige vægttab, et kilo pr. uge. På den måde kunne jeg på forhånd glæde mig over slutresultatet, nemlig 57 kilo.

Med kalenderen i hånden kunne jeg se, hvor slank jeg ville blive i løbet af kort tid. Jeg vidste, jeg **ikke** ville kunne overskue at tabe **10** kilo, men at jeg bare skulle tabe 1 kilo inden næste lørdag - det var til at magte!!!

- Jeg noterede ligeledes alt, hvad jeg spiste, og om jeg spiste af sult (S) eller af lyst (L).
- I kalenderen begyndte hver uge med et par gode intentioner, nedskrevet, og de skulle overholdes. Efterhånden som ugerne skred frem blev antallet af intentioner øget, og nye vaner erstattede de gamle og uheldige.

Jeg kalder denne form for planlægning en selvopfyldende profeti. **JEG** har bestemt udfaldet på forhånd. **Jeg** kan se og forestille mig resultatet. Jeg ved, den går i opfyldelse!

Jeg bruger stadig planen, denne gang efter en fødsel, men den kunne også anvendes efter en lang ferie, eksempelvis julen med alle de fedende madtraditioner. Hver gang de ekstra kilo har sneget sig på, starter jeg systemet igen. Det er ikke hårdt, det er skønt. Jeg kan blive helt høj af følelsen. Alt det gode jeg gør for mig selv. Nu drejer det sig blot ikke længere om ti kilo, men om 3-4 kilo. Jeg holder min vægt vedlige.

Kulhydrater er faste, hvide, lugtløse, mere eller mindre sødt smagende stoffer, der findes udbredt hos planter og i mindre mængder også hos dyr.
Lademanns leksikon

Jeg vil, at min krop skal forblive smidig, stærk og sund. Den stadigt dalende forbrænding, vi kvinder må slås med, bevirker at jeg nu skal tænke over, hvad jeg spiser. Menstruationer, amninger og børnefødsler har tæret på min krop. Ved at tilføre vitaminer, ændre kost og finde en motionsform jeg trives med, kan jeg kompensere for det forfald min krop ellers ville være udsat for.

Jeg vil leve - leve godt og leve længe.

Jeg vil med min krop udstråle den samme skønhed, som jeg forlanger af min sjæl.

Religiøst?! Måske... men det er min krop og mit valg. Jeg har aldrig haft det bedre, og jeg ønsker for dig, at du må opleve den samme glæde, stolthed og styrke.

Hvorfor vil jeg tabe mig?

**Det er ikke alt, hvad øjet finder
sødt, som for munden er godt.**

Nordjysk ordsprog

Jeg må gå ud fra, at du ikke sidder med denne bog i hænderne, hvis det ikke var fordi du ønskede at smide nogle overflødige kilo. Du oplever sikkert, hvordan alle mulige mennesker har meninger om din kur eller en holdning til, hvor meget du burde tabe dig, eller om det overhovedet er nødvendigt.

Da jeg i sin tid fulgte kuren/strategien, blev jeg konstant præsenteret for bemærkninger som: "Du er da pæn, som du er!" og "Nu skal du altså ikke tabe dig mere! Jeg blev beskyldt for at være ungdomsfikseret og nægte at acceptere, at jeg var ved at blive ældre. Faktum var, at jeg, som ugerne gik, følte mig sundere og mere selv-sikker end nogensinde. Jeg var blevet frisk og stærk. Mit søvnbehov var dalet, min hud og mit hår blev pænere, og efter et stykke tid begyndte fedtdepoterne at fordele sig jævnt frem for at ligge som en pose frosne jordbær på lår, bagdele og arme. Og ti millioner andre steder.

Det var fedt at være slank, jeg havde overskud, var aldrig syg, jeg magtede det hele og mere til.

Jeg kender dig ikke. Jeg ved ikke, om du bare trænger til at omlægge din kost, blive strammet en anelse op, og i den forbindelse smide et par kilo i ophobet væske og affald. Eller om du trænger til en mere omfattende "hovedrengøring".

10 eller 20 kilo.....

Men jeg ved, du er utilfreds med din krop.

Det skal du gøre noget ved.

Du vil opleve, efterhånden som dagene og ugerne går, at din selvopfattelse vil ændre sig. Dårlig kost giver en kedelig, mat og bulet hud. Du slås måske med uheldige fedtdepoter og væskeansamlinger i benene. Ved at ændre kost og livsstil kan du opnå en langt smukkere krop, og måske drejer det sig slet ikke om så mange kilo, som du regnede med til en begyndelse. Måske drejer det sig om mere.

Du skal ikke bagatellisere eller undskylde dine følelser overfor hverken dig selv eller andre. Du skal ikke udskyde dine drømme til i morgen. Du skal træffe et valg. NU!

Gør noget ved din utilfredshed, find din indre styrke, tænk på alt det, du magter, og magt så dette

Det kræver så lidt og giver dig så meget.

Hvorfor bør jeg tabe mig?

Der er tusindvis af gode grunde til at leve et "slankt" liv, her er nogle få eksempler:

- Du lever længere.
- Du bliver sundere og derved mindre syg.
- Din krop bliver ikke spidsbelastet af den megen fordøjelse.
- Din hud bliver mindre rynket og smukkere at se på.
- Du får mere energi.
- Du får færre humørsvingninger.
- Du elsker din nye krop og får derved mere lyst til sex.
- Du får selvtillid og din selvværdsfølelse vokser.
- Du føler dig mere tiltrækkende og **BLIVER** derved mere tiltrækkende.
- Det er ikke længere din krop, men dig der har kontrollen.

Det er besluttet usundt at overspise eller føle sig overmæt. I sådanne situationer har din længsel efter mad udkonkurreret dit egentlige behov.

Der holdes løbende kongresser om evig ungdom, skønhed og vægt. En lang række forsøg med dyr viser at de dyr der får rationeret maden, lever både længere og sundere end dem, der har ubegrænset adgang. Kroppen skal have ro til at fordøje, og den føde vi tilbyder den, skal have en funktion.

Den rette mand på det rette
sted er som regel en kvinde.
Ordsprog, Sverige

**DET ER IKKE LIGEGYLDIGT, HVAD DU PUTTER I MUNDEN,
OG HVORFOR DU GØR DET.**

Skriv det på dit køleskab, så du aldrig glemmer det!!!

Mellem 30 og 50% af befolkningen i EU-landene kæmper med overvægt. Det er foruroligende, særlig når man ved, at overvægt er årsagen til en lang række sygdomme: forstoppelse, for højt blodtryk, leversygdomme, sukkersyge m.m.

Vi ved, der er en sammenhæng mellem kræft og spisevaner, men alligevel fylder vi os med junkfood og unødvendigt fedende måltider.

Ifølge professor i klinisk psykologi, René Diekstra, har vi ved en levealder på 76 år gennem livet indtaget omkring 80.000 måltider!!! Det svarer til, at der hvert år passerer hen ved 1 ton fødevarer gennem vore maver. Det er næsten 25.000 kilo

Kvinder er lette, men
bliver stedse tungere.

Ordsprog, Sverige

mere end nødvendigt og direkte usundt. Vi spiser for hurtigt, for meget og for dårligt. Vi er altædende.

Udover de sygdomme vi udsætter os selv for, er der den rovdrift dårlige vaner driver på vores udseende og fremtoning. Mad sæt-

ter sine spor: alkohol, røg, hvidt sukker, fedt og unødvendig soldyrkning. Det kommer alt sammen til udtryk som affaldsstoffer, væskeophobninger og unødvendige fedtdepoter. Det tærer på vores hud. Vores krop belastes.

Det er i grunden paradoksalt.... ikke sandt? Tænk på det ufattelige antal ugeblade, vi kvinder køber. Alle de slankeopskrifter, alle modellerne i str. 34-36, den sunde livsstil, det smukke look. Der er ingen tvivl om idealet, og alligevel kommer vi ikke videre.

Der skal findes en middelvej i en sund, slank krop - men vi opnår den kun, hvis vi mobiliserer konsekvens.

Hvor meget skal jeg tabe mig?

Tja.... det kan være svært at beregne: for enten er vi ikke realistiske nok i vore betragtninger, eller også har vi gennem årene fået et helt forvrænget syn på idealet. Da jeg i foråret 2000 lavede en udsendelse om at tabe sig og blive klar til bikinisæsonen, havde jeg kvinder som gæster. Blandt dem var der to piger i trediverne og begge ønskede at tabe sig. Årsagerne var de klassiske; enten havde et par børnefødsler gjort det svært at smide de overflødige kilo, eller også var det blevet lidt for hyggeligt med kæresten. Som før nævnt daler vores forbrænding med årene, kvinders hurtigere end mænds. Pludselig begynder vi at tage på i vægt til trods for, at vi måske ikke har ændret spisevaner væsentligt.

Tilbage til de kvindelige gæster i studiet og deres ønske om at tabe nogle kilo; de blev begge spurgt, hvor meget de egentlig regnede med de skulle af med. Slankeekspert Susanne Bjørkmann skulle derefter komme med sit bud. Hun havde haft mulighed for at måle og veje den ene af kvinderne. Hun vurderede hendes fedtprocent i forhold til alder og højde. Kvinden mente selv, hun skulle smide omkring 10 kilo, men Susanne Bjørkmann lagde yderligere 7 kilo til. Kiloene havde hobet sig så meget op gennem årene, at kvinden ikke længere havde et realistisk billede af sig selv. I andre tilfælde kan det modsatte gøre sig gældende: kvinder i fyrrerne ønsker sig ned i den samme buksestørrelse, som dengang da de var 13-14 år. GLEM DET!!! Idealerne ligger langt fra virkeligheden, og ofte ER forsidepigerne i diverse modemagasiner faktisk ikke meget ældre end de 13-14-årige.

Du har følgende 3 muligheder for at definere din ideelvægt/normalvægt:

1. **Body Mass Index (BMI):** En meget anvendt metode, hvormed du kan beregne, om du er under-, normal- eller overvægtig.

Du starter med at lave et lille regnestykke: Gang din højde i meter med sig selv og divider op i din vægt.

Vejr du 60 kilo og måler 1,70, ser regnestykket sådan ud:

60 divideret med 2,89 ($1,70 \times 1,70$) = 20,76.

Som tommelfingerregel kan du regne med, at resultatet skal fortolkes således:

BMI under 18,3	= undervægtig
BMI mellem 18,3 og 25	= normalvægtig
BMI mellem 25 og 30	= overvægtig
BMI over 30	= meget overvægtig

2. Tidligere tiders storhed: Hvis du, som jeg, er i trediveerne eller opefter kan du også skæve lidt til din vægt da du var yngre. For de fleste menneskers vedkommende taler man om en normalvægt i midten af tyverne - medmindre du var over- eller undervægtig dengang.

3. Fedtprocent: Det er anbefalelsesværdigt at opsøge en slankeekspert og få målt din fedtprocent. Det kan enten gøres ved hjælp af en speciel vægt eller ved hjælp af et lille måleapparat, der tager godt fast i flæsket på dig. De fleste velrenommerede helse- og motionscentre kan være behjælpelige, men eftersom der nu er dukket en lang række klinikker op, der har specialiseret sig i at hjælpe os kvinder med at smide kiloene, ja, så synes jeg, du skal bestille en time og blive den smule klogere. Slankeeksperten sammenligner din fedtprocent med din højde, drøjde og alder og vil derefter give dig et bud på en ideelvægt.

Du står nu med 3 resultater, og de skulle gerne ligge i nærheden af hinanden. Beslut dig for gennemsnittet eller brug slet og ret din sunde fornuft.

“.....Agnes betragtede gamle mænd med misundelse; hun syntes, at de ældedes på en anden måde: hendes faders krop forvandlede sig langsomt til sin egen skygge, afmaterialiseredes, blev tilbage i verden som en skodesløs legemelligjort sjæl. I sammenligning hermed blev kvindekroppen stadig mere krop, jo mere ubrugelig den blev: tung og besværlig; den lignede en gammel fabrik, bestemt til nedrivning, som kvindens jeg måtte stå vagt ved helt til det sidste.”

Mi lun Kunderu. "Udødeligheden"

Hvordan kommer jeg i gang?

Nu!!! du går i gang lige nu. I det øjeblik du valgte at købe bogen traf du en beslutning. Dette er ikke endnu et projekt, der skal udskydes til i morgen eller efter en weekend, en konfirmation eller en familiemiddag.

Jeg er selv ekspert i undvigemanøvrer og dårlige undskyldninger.

“Det kan alligevel ikke betale sig!”, ville være et af yndlingsudtrykkene, hvis ikke jeg sparkede mig selv noget så gevaldigt i bagdelen.

Men:

DET KAN ALTID BETALE SIG.

Det er jo ikke fordi vi skal vente på, at det holder op med at regne, **før** vi kan male stakittet.....

Du er utilfreds med det billede, du har af dig selv.
LIGE NU er tidspunktet, hvor du har mulighed for at ændre din situation.

Du har muligvis ikke tid til at læse hele bogen igennem på een gang, men du kender sikkert allerede de situationer, hvor du har kastet fornuften over bordet og desserten eller grillmaden ind.

DET STOPPER HER!!!

Du tager en blyant og skriver din nuværende vægt ind i bogens kalender, dags dato. Efterhånden som du får læst bogen, vil du lære at bruge kalenderen. Du vil sætte dig mål, føre dagbog og notere dine intentioner løbende.
Men indtil da kigger du kritisk på dine madvaner og ændrer kurs, resten kommer efterhånden som du bliver klogere.

Jamen, i aften er jeg inviteret til stor middag med vennerne!?

Ja, og det er da muligt, at du skal ud igen i overmorgen. Du kan gøre dit til, at det ikke ødelægger dit mål.

I de kommende afsnit vil jeg gennemgå de ting du skal holde dig fra, og de ting du glædesstrålende kan kaste dig over.

SMÅ HUSKEREGLER, DER GØR EN STOR FORSKEL:

- I de aktive dagtimer må der aldrig gå mere end 4 timer mellem måltiderne.
- Hold dig fra ris og pasta, spis salat og grøntsager i stedet.
- Lad brødkurven med kuvertbrød gå videre til den næste, du spiser salat og grøntsager i stedet.
- Undgå i det hele taget hvidt brød - væn dig til klidkiks eller groft rugbrød, spis det friskt eller rist det til en afveksling.
- Undgå smør.
- Undgå fløde.
- Undgå chokolade.
- Undgå sukker.
- Undgå ost.
- Spis gerne meget fisk, kylling og rødt kød.
- Spis frugt og grønt, når du er lækkerstulten.
- I starten tager du aldrig tomhændet hjemmefra. Medbring små pakker med pærer i skiver, bananer, rosiner, gulerødder, klidkiks eller ris-kiks - HUSK VAND!
- Spørg din mave, om du er MÆT!!
- Sid ned, når du spiser.
- Drik mindst to store glas vand før et måltid.
- Planlæg dine indkøb hjemmefra.
- Undgå light-produkter, de er ofte med til at fremme appetitten.

OG HUSK:

- Hvis du kort tid efter et måltid pludselig får trang til at spise noget sødt.... så har du spist forkert.

Efterhånden, som du får mere styr på strategien og de dårlige vaner, vil du blive mere og mere disciplineret. Du vil ikke længere behøve dine små "nødrationer" og mellemmåltider.

Du skal vænne dig af med dine dårlige spisevaner på samme måde, som en ryger skal vænne sig af med at ryge.

Rygerne kan vælge nikotinplaster og nikotintyggegummi. Du vil blive tilbudt light- og low-fat-produkter for at dulle behovet. Sig nej tak! Alle os der har pøset sukker i kaffe og the ved, at det drejer sig om ca. en uge, så er behovet væk. Lige nu kan det virke uoverskueligt, men om en uge ser verden anderledes ud. Modsat rygerne, der kæmper mod en trang, kan du spise dig mæt hver dag og alligevel tabe et kilo eller to den første uge.

Light-produkter bliver tilbudt som alternativ, men undersøg indholdet først: light-sodavand med kunstige sødestoffer øger ofte appetitten. Low-fat-produkter kan være rige på sukker, og så kommer du alligevel til at slås med kalorierne.

Brug ikke din energi på erstatninger, brug din energi til at ændre dine vaner og erstat dem med noget bedre.

"Suk....," tænker du sikkert, "er der et liv efter dette?"

Lige nu sætter vi hårdt ind; for det er meningen, at du skal tabe dig, så det kan ses og inden for en overskuelig fremtid. I det øjeblik du har genvundet kontrollen over din krop, har ændret vaner og er bevidst om hvad du spiser, vil du kunne tillade dig selv langt mere. Så bliver det muligt, indimellem, at nyde chokolade og ost. Aldrig helt som før — men i mindre mængder. Men det gør ikke noget; for du er glad for din krop og behøver det ikke i samme udstrækning som før. Du vil opleve at sige nej tak til desserten efter en middag, fordi du har lært at lytte til kroppen. Det er ikke dine øjne, der styrer din længsel, men din mave.

Og **HVIS** du en enkelt gang har lyst...

Så vælg kun det bedste og NYD DET, men nyd det med måde.

Mænd og kvinder har hver sin rolle i reproduktionsprocessen, som deres krop er tilpasset til og som langt langt hen ad vejen påvirker hele deres liv i alle dets facetter.
Birthe Lou Knizek

De forbudte spisevaner og de gode.

Når det kommer til stykke, er vi dybt primitive. Vi ved godt, at vi lever i begyndelsen af et nyt årtusind, men det er desværre ikke den samme konklusion, vores krop er nået frem til.

Hvis vi går småsultne rundt indstiller kroppen sig på en kommende hungersnød; forbrændingen falder, vi holder på det fedt, vi har, og når vi så endelig igen begynder at spise normalt, ja, så sætter det sig øjeblikkeligt, som samlede vi depoter til den næste krise. Sådan er vi indrettet. Sådan har vi overlevet som art.

Der er os, der ikke kan
leve en dag uden osters,
og flere der tror, de ikke
kan leve en dag med.

Per Brun

Man kan tabe sig 5 kilo på en uge og tage det hele på den efterfølgende weekend.

Hvis folk har tabt sig meget, skal du ikke føle dig voldsomt imponeret, de har blot mobiliseret den fornødne selvdisciplin og "lidt" i stilhed.

MEN hvis de holder vægten, så er der grund til ros. Vi kender det alle sammen, det er næsten som dagen efter nytårsaften, hvor alle er holdt op med at ryge... ikke særligt imponerende, vel?De fleste ryger igen efter en uge. Men en måned senere - et halvt år senere.... for fanden da!!! det er flot, det har krævet styrke.

Vi skal derfor spise meget, og vi skal spise godt - MEN af de rigtige fødevarer.

Vi har hørt om fedtet, og vi kender til mådehold med sukker og slik i det hele taget. Men hvad skal vi så spise... en kost rig på kulhydrater eller en kost rig på proteiner... skal vi spise rødt kød, kylling, fisk... grøntsager eller pasta?

Denne strategi siger frem for alt NEJ TAK til alle de tomme kulhydrater.

Denne strategi siger i det hele taget NEJ TAK til alt det, du ikke har brug for. I det øjeblik, du har lært, hvad der er godt for dig og går i en stor bue uden om alt det usunde eller ligegyldige, er du startet på et nyt liv, hvor du vil føle dig langt mere tilfreds, sund og lykkelig.

K U L H Y D R A T E R

Vi spiser enorme mængder “tomme” kulhydrater hver dag i form af hvidt brød, pasta, nudler, ris, morgenmadsprodukter og søde sager. Hvis vi var aktive sportsudøvere, behøvede vi disse kulhydrater til at arbejde på - for at skaffe energi. Men de fleste af os lever et ganske almindeligt, stille liv uden de store udskejelser motionsmæssigt - og så er det svært at skille sig af med de mange kulhydrater vi har indtaget.

“Tomme” kulhydrater fylder mere, end de nærer. Af tomme kulhydrater kan nævnes: ris, pasta, nudler, pizza, hvidt brød, wienerbrød, slik og sukker. De “gode” kulhydrater finder du blandt groft brød, frugt og grøntsager.

Kulhydrater kan opdeles efter, hvor meget blodsukkeret stiger ved indtagelsen. Man taler om det glykemiske index, det udtrykkes i tal, men kan også grovopdeles i:

Højt glykemisk index betyder, at der kommer meget kulhydrat i blodet på een **gang-**

Moderat glykemisk index betyder, at der ses en moderat stigning i blodsukkeret over længere tid.

Lavt glykemisk index betyder, at blodsukkerstigningen er lav over lang tid.

Indtagelse af kulhydrater sætter gang i hormonproduktionen. Kulhydrater i blodbanen udløser hormonet INSULIN. Insulin har til opgave at lagre de kulhydrater, der umiddelbart **IKKE** skal bruges.

Vi kan lagre henved 500 gram i musklerne og ca. 80 gram i leveren. Spiser du flere kulhydrater end du har brug for og kan lagre, sender kroppen de fedtfrie kulhydrater til opmagasinering i fedtdepoterne.

Du tror du bliver slank når du spiser dig mæt i dine pastaretter, men resultatet er det modsatte.

Og ja... jeg ved godt, hvordan mange dameblade lovpriser kulhydratrige pasta- og risretter..... og lover dig vægttab og glatte lår. De trænger til det glatte lag!!! Faktum er, at du muligvis vil tabe dig en anelse, men langt fra alt. Og det der bliver tilbage vil skvulpe rundt som det melklister, det er lavet af....

Det er muligt, det mætter, men det ser fandeme grimt ud og gør i øvrigt ikke meget andet for din krop end at stille sulten.

Men hvis man lever af at sælge kagebøger eller ugeblade, er det sikkert en god forretning... overvægten og de dej-lignende landskaber på lår og bagdel gynger videre. Så værsgo og spis!!!

- **Overskydende kulhydrater lagres i fedtdepoterne.**
- **Kulhydrater binder vand i kroppen.**
- **Men husk også, at kulhydrat er det energistof, som kroppen nemmest kan bruge. Hvis du HELT undgår ALLE kulhydrater, vil kroppen forsøge at beskytte lagrene og derved nedbryde musklerne for at skaffe energi. Dette har sundhedsmæssige konsekvenser. Vælg derfor de kulhydrater din krop kan bruge til noget: groft rugbrød, frugt og grønt.**

Da jeg i sin tid begyndte min kalenderstrategi, konsulterede jeg Susanne Bjørk-mann. Da hun blev præsenteret for min madplan, rynkede hun brynene og sagde: "Vingummi, cornflakes, pasta... hjemmebagte krydderboller... det er noget børn spiser - IKKE en voksen kvinde." Og hun har ret. Jeg behøver det ikke. I dag har jeg erstattet de dårlige vaner med mad, jeg har glæde af.

Det første skridt i din strategi er altså at fjerne de tomme kulhydrater og erstatte dem med madvarer, du har glæde af.

- **Nej tak til brødkurven, når du er ude og spise.**
- **Drop franskrødet eller rundstykket søndag morgen.**
- **Nej tak til de hvide ris.**
- **Nej tak til de mange, fedende morgenmadsprodukter.**
- **Nej tak til de mange kartofler.**
- **Nej tak til pasta og nudler.**
- **Nej tak til slik og søde sager.**

Tro mig! du behøver det ikke i hverdagen. Hverken det hvide brød du sidder og spiser på restauranten eller som tilbehør til en middagsret. Kartofflerne, der bugner på din tallerken for indimellem at blive varieret med ris. Pastaen, der skulle være så sund... men bare ligger som en klistret melmasse i maven. Spis grønt i stedet: salat, kål, majs, ærter, bønespirer, tomater, agurker, gulerødder, asparges og selleri... mulighederne er talrige. I stedet for det hvide brød spiser du groft rugbrød eller klidbrød.

Vi lever i det nye årtusind, vi skal ikke spise til en 10 timers arbejdsdag på fabrik-

ken eller 12 timer i marken. De fleste af os sidder ved et skrivebord eller i et mødelokale. Vi har ikke brug for at spise os op til hårde fysiske anstrengelser. Spis hvad du har gavn af, din mave kan arbejde med og din krop har glæde af.

Een ting er sikker: hvis du er for tyk, så er det fordi du spiser for meget eller forkert. Spis, så det passer til din alder, dit køn og dit arbejde. Spis efter den tid vi lever i.

Jamen, det er så hyggeligt!! siger de fleste, når jeg beder dem at fjerne det hvide brød eller droppe de små vingummier, de har i bunden af tasken. Det er muligt, men man kan ikke både ønske at tabe sig og derefter holde den lavere vægt - UDEN at ændre vaner. Der er en grund til, at man slås med vægten.

SÅ TRÆF ET VALG! Altså, væk med de tomme og ligegyldige kulhydrater.

S L I K _____

Slik og søde sager kommer som før nævnt ind under "tomme" kulhydrater. Men jeg har lyst til lige at knytte en kommentar.

Jeg har altid selv været lidt af en slikmund og noget af det sværeste har bl.a. været at undvære chokoladen, de små pastiller, bolcher, lakrids og vingummi. Jeg er VILD med kager og spiser gerne et par stykker ad gangen, men det går bare ikke.....

Jeg har fulgt udviklingen og hørt på pastaguruernes kulhydrat-snak, jeg har læst om æggeklure og litervis af vand, men jeg har først og fremmest elsket, når man begynder at tale om god slik og dårlig slik. God slik skulle angiveligt bestå af sukker og er derfor let at forbrænde, hvorimod dårlig slik skulle bestå af fedt (eksempelvis chokolade), og derfor være meget fedende.

DET ER NOGET SLUDDER.

Når du skal tabe dig, er AL slik noget du skal undgå.

Sidste sommer så jeg et TV-program om mennesker, der skulle tabe sig. TV-stationen havde fulgt et ægtepar gennem flere måneder, og nu skulle de så have testet deres vægt. De havde kun tabt sig ganske få kilo, jeg tror oven i købet, at hun havde taget et halvt kilo på ved den sidste kontrolvejning. Så må det sgu' være surt at gå på kur.

I slutningen af programmet forstod jeg pludselig hvorfor!! Lægen og en

Det er smagen, der tæller.
Vi kan få alle til at spise sundt,
hvis det smager godt.
Sund mad smager godt.
Per Brun

ernærings ekspert stod ved et bord med ting, der var bedre at spise end andre.

Bordet bugnede af tomme kulhydrater.....

Ideen var at informere folk, der var på slankekur om, at noget var værre eller bedre end andet. Det var bedre at spise Filuris end Magnum. Bedre med saltpinde end med chips. Bedre med popkorn, flødeboller, vingummi og lakrids end med chokolade.

Næste dag mødte jeg en veninde i det lokale supermarked. Sidst vi mødte hinanden havde hun spurgt til mit vægttab, fordi hun gerne selv ville tabe sig. I indkøbsvognen foran hende var der både popkorn, flødeboller og vingummi. "Det må man godt spise!" forsvarede hun sig med, før jeg havde åbnet munden.

Hvorfor? spørger jeg mig selv. HVORFOR? Hvorfor vælger man det mindste af to onder, når man kan vælge helt fra???

Fyld dog kurven med ærter og kirsebær, kiwi og vindruer. Væn familien til en frugtskål frem for en slikskål. Og hvis de ikke vil være med, så lav dit eget "lørdagsslik". Rosiner og solsikkefrø. Men prøv at undgå denne her proppen i munden hver gang, det skal være hyggeligt. Lav en kande med the... en ny smag hver aften. Put ingefær i eller lakridsrod. Smag til med mynte. Og hvis du synes det er helt umuligt, så spis kun det, du ved du kan have glæde af.hvem har brug for farvestoffer og hvidt sukker?

Du vælger fedtet fra, men fylder dine fedtdepoter med kulhydrater... og så er det lige fedt!!

Senerenår dine vaner er ændret, og du har faet en vægt du er glad for, så kan du en gang imellem forkæle dig selv, med måde. Og her taler jeg ikke om vingummi, popkorn eller flødeboller. Jeg taler om kvalitetsvarer!!!:

GOD CHOKOLADE!!! GODE KAGER. REN LAKRIDS. ØKOLOGISKE PRODUKTER.

Rigtig god chokolade opfylder langt hurtigere dit behov for noget sødt. 2-3 stykker er som regel mere end rigeligt.

Eksempler på gode chokoladeproducenter finder du bagerst i bogen. MEN vent til du har nået den vægt, du gerne vil have

DERFOR, Nej tak til AL slags slik!

F E D T

Nu har vi styr på kulhydraterne, men hvad så med fedtet?

I princippet skal du skære ned på fedtet, alt fedt i ren form. Det vil med sikkerhed hjælpe dig til et hurtigt vægttab. Senere skal du lære at skelne mellem det gode fedt og det dårlige fedt. For vi har brug for fedt, ingen tvivl om det.

Det gode fedt = umættet fedt

Eksempelvis: nødder, olivenolie, peanuts, peanutolie, rapsolie, tidselolie, solsikkeolie, plantemargarine.....

Generelt kommer umættet fedt fra planter og er i ren form flydende ved stuetemperatur.

Hvis du vil stille kvinderne tilfreds, må du stræbe efter at gøre dem tilfreds med sig selv.

Sarah Margareth Faller

Det onde fedt = mættet fedt

Eksempelvis: creme fraiche, fløde, ost, smør, stegemargarine, fedt, flæskesvær....

Generelt kommer mættet fedt fra animalske produkter: kød og mælkeprodukter.

Er som regel i ren form fast ved stuetemperatur.

Du vil sikkert blive fortalt, hvordan noget frugt feder mere end andet, såsom avokadoer og bananer, og at der findes fede fisk såsom makrel. Men her er der tale om fødevarer, hvor det gavnlige langt overstiger ulemperne. Så spis endelig din frugt og dine fisk.

- **Fede fisk som makrel, sardin og sild indeholder omega-3-fedtsyrer. Udo-
ver at være vigtige for vores forbrænding indeholder de E-vitamin i store
mængder samt zink og svovl. Altsammen noget vi behøver for at bevare en
smuk hud.**
- **Fede fisk er med til at forebygge en lang række sygdomme.**
- **Fede fisk hæver immunforsvaret.**
- **Fede fisk leverer det fedt du har brug for, så der er balance i kroppen.**

I de ti uger hvor jeg opretholdt en stærk disciplin, gik jeg uden om al fedt i ren form. Jeg valgte som oftest at tørstege mit kød, men sørgede til gengæld for at holde mine gryder og pander vedlige med olivenolie, så de hele tiden bevarede en let fedtet overflade. "Fede" fisk og "fedende" frugt spiste jeg med den allerstørste nydelse.

Jeg vil senere bagerst i bogen i kapitlet **Mad, der gør dig smuk og sund**, komme ind på en række af de fordele denne bogs foretrukne madvarer har.

PROTEINER

I forbindelse med en ny undersøgelse, foretaget på **Forskningsinstitut For Human Ernæring** kunne man konkludere, at overvægtige personer tabte sig mere på en proteinrig kost end på kost rig på kulhydrater. 35% af forsøgspersonerne i protein-gruppen tabte sig over ti kilo, sammenlignet med kun 9% i kulhydrat-gruppen. Vægttabet i begge grupper bestod overvejende af fedt, og forsøget strakte sig over et halvt år.

- **Proteiner øger mæthedsfølelsen.**
- **Proteiner mætter mere end både kulhydrater og fedt.**
- **Proteiner har en højere fødeinduceret termogenese = kroppen skal bruge mere energi på at omsætte proteiner end kulhydrater = forbrændingen øges.**
- **Mennesker på en proteinrig slankenkost taber mere bugfedt end personer på kulhydratrig kost. Bugfedtet, de tykke maver, indebærer en væsentlig risiko for bla. hjertekarsygdomme og sukkersyge.**

Østers? jeg ved ikke engang om jeg kan li' østers - jeg spiser det bare, fordi jeg ved det er så godt for min hud.....

Susanne Bjørkenni

Modstandere af proteinrige slankenkoster har hævdet, at de mange proteiner i maden kan overbelaste nyrerne og fremme udskillelsen af kalcium, hvilket resulterer i knogleskørhed.

På **Forskningsinstitut For Human Ernæring** målte man nyrefunktionen hos alle patienter både før og efter de seks måneders forsøgsperiode. Det viste sig, at nyrefunktionen steg i den grup-

pe, hvor man spiste proteinrig kost, hvorimod den faldt i kulhydrat-gruppen. Dette blev opfattet som en naturlig, fysiologisk tilpasning. Hvad angår kalciumudskillelsen viste det sig, at forsøgspersonerne i protein-gruppen var bedre til at holde på kalcium i deres knogler end gruppen på en kulhydratrig kost.

Protein er kroppens byggesten. Muskler, hud, hår og negle er opbygget af proteiner. Protein består af kæder af aminosyrer. Der findes i alt 20 aminosyrer. 8 af disse er essentielle, hvilket betyder, at de SKAL tilføres via kosten. De resterende 12 kan kroppen selv danne. Alle kødprodukter indeholder disse 8 essentielle aminosyrer. Man kan opdele proteiner i flere grupper alt afhængig af, hvor godt proteinet er udnyttet. Generelt kan man sige, at jo mere fedt der er i en proteinkilde, jo dårligere udnyttes proteinen i kroppen.

EKSEMPLER

- **GODE PROTEINER:**
Kalkun, kyllingebryst (uden skind), kalvekød, torsk, laks, blæksprutte, hummer, havkat, rødspætte, rejer, æggehvite og hytteost.
- **MELLEMGODE PROTEINER:**
And, tun, skinke, hakket kød, magert oksekød, mozzarella og mager ost.
- **DÅRLIGE PROTEINER:**
Bacon, pepperoni, lever, fedtholdigt oksekød, pølser og hele æg.

Summa summarum.

Her er endnu en gang, hvad **jeg** valgte fra - da jeg tabte **10** kilo på **10** uger

NEJ TAK TIL:

- Alle former for hvidt brød.
- Pasta og nudler.
- Ris.
- Kartoffler i store mængder.
(Ja tak, som tilbehør eller som dele i en grøn salat.)
- Slik og hvidt sukker.
- Sodavand og andre sukkerholdige drikke.
- Sødmælk og letmælk.
- Smør.
- Ost.
- Fløde.
- Proteiner med højt fedtindhold (dårlige proteiner).

Fødevarer der indeholder store mængder af ovenstående, f.eks:
kager, færdigretter, kølediskens pålægssalater, is m.m.

Mad, der gør dig smuk, slank og sund....

Hele 3 ting på een gang???

Der findes en lang række fødevarer, der går ind og påvirker dit udseende, eksempelvis dit hår, din hud og dine negle. Mad der holder gang i fordøjelsen, øger hukommelsen eller virker and-depressivt. Der findes kød, frugter, grøntsager, urter, der ikke bare vil holde dig slank og sund, men også kan være med til at give et smukkere udseende. Men måske burde jeg bytte lidt om på rækkefølgen... og i stedet skrive sund, slank og smuk. For

lever du et sundt og slankt liv, vil det uværgeligt påvirke hele din krop... din hud, dit hår, dine negle, øjne... og hvorfor fylde sig med ting, der på længere sigt kan virke direkte skadelige???

Navnet protein kommer fra det græske proteinon og betyder "Første rang". Det siger lidt om proteinernes vigtige rolle for alle kroppens funktioner.

Hvorfor spise mad du ikke har glæde af, men som din krop skal trækkes med for at nedbryde??

Hver gang lysten til f.eks. en hotdog melder sig, så spørg dig selv: "Hvad godt kan den gøre for mig?" Svaret er simpelt: INTET, ganske enkelt intet. Lige bortset fra et par tamme rå løg og det faktum, at du får stillet en sult lige her og nu samt næret den længsel, du måske har efter en hotdog. Stil din sult med noget kroppen kan bruge - din længsel forsvinder efterhånden som maven bliver fyldt.

Jeg har gennem årene samlet udklip og litteratur, der omhandler mad og drikke. Vi har i min familie haft en række tilfælde af cancer, også hos unge kvinder. Ad den vej er interessen for alternativ medicin opstået.

Bagerst i bogen umiddelbart efter kalenderen år 2001, har jeg forsøgt at samle materialet. En del er videnskabeligt veldokumenteret. Resten er gamle husråd blandet med alternative behandlinger.

God fornøjelse!!

Måltiderne: Stort, mindre, mindst!

Skal du have det optimale ud af din slankekur, må du se dine spisevaner efter i sømmene. Nu, hvor du så småt har faet styr på HVAD du må spise, skal du lære HVORNÅR du må spise og hvor meget.

Hovedreglen lyder: **stort, mindre, mindst.**

Forstået på den måde at dagens største måltid gerne skulle ligge om morgenen, det næststørste ved frokosttid og det mindste - sidst på eftermiddagen.

Normalt er det lige omvendt for de fleste af os. Mine morgener har altid forløbet i et hektisk tempo, hvor jeg ikke bare har skullet nå mig selv, men også mine børn og indimellem min kæreste..... Det er som oftest blevet til en kop kaffe på kan-ten af vasken, mens jeg lige lagde lidt mascara og rettede på læbekanten.

Til en venindefrokost talte en af kvinderne om sin vægt og forklarede, at hun altid sprang morgenmåltidet over, ellers ville hun øjeblikkelig tage på. **DET ER IKKE RIGTIGT! - DET ER EN STOR MISFORSTÅELSE.** Hun har højest sandsynlig svært ved at holde vægten, fordi hun hver dag koder sin krop forkert. Hun sultner på det tidspunkt af dagen, hvor kroppen behøver energien, og spiser når den trænger til hvile!

Det er i dagtimerne vi har brug for energi, og det er i dagtimerne vi forbrænder kalorierne. For de fleste danskere ligger det største måltid om aftenen.

Fordi vi ikke har spist tilstrækkeligt i løbet af dagen, er vi hundesultne ved aftens-tid. Vi fylder os til bristepunktet og falder trætte om på sofaen med en kop kaffe og en fjernbetjening. Den megen mad gør os døsige, men kaffen forhindrer os i at sove. Vi kommer sent i seng og ligger så dér med vore fyldte maver og en mini-mal forbrænding. Næste dag står vi trætte og uoplagte op til en ny dag.

- Du skal lære din krop, at spise et ordentligt morgenmåltid.
- Der må ikke gå mere end max. 4 timer mellem de store måltider.
- Din frokost skal være tilstrækkelig og varieret, spring aldrig frokosten over.
- Husk frugt/grønt og klidkiks, hvis en pludselig længsel trænger sig på, men spis kun hvis du virkelig behøver det.
- Aftensmåltidet skal være mindst muligt, men har du spist ordentligt i løbet af dagen, vil det ikke være noget problem. Du er højest sandsynlig ikke videre sulten.

Læg aftensmaden så tidlig som muligt og aldrig senere end klokken seks.
Jeg spiste altid det sidste måltid omkring klokken fem.
Drik urtethe om aftenen, tag et stykke frugt hvis det kniber.

— M O R G E N M A D —————

Det kan være svært at gennemføre de første par morgener, men dæk op med det hele og sæt dig derefter med en avis, en bog eller et blad. Giv dig god tid. Har du småbørn, vil de nyde den ro et ordentligt morgenbord giver dem. Stå op en halv time før, så du har tiden og ikke skal stresse.

Gå evt. en rask tur på 15-30 minutter, det skærper appetitten.

Et godt morgenmåltid kan bestå af:

- Et stort glas vand.
- Yoghurt/A38 med hjemmelavet musli eller en portion havregryn med kliddrys, rosiner og skummetmælk.
- To klidkiks med banan.
- Lidt melon eller appelsin.
- En kop the eller kaffe (urtethe ville være bedst).

Hvis du vænner kroppen til at skifte rytme, vil den være naturlig sulten om morgenen, og det er muligt du kan spise mere end det ovenstående.

Tænk på din krop som en maskine. Du behøver brændstof til dagens arbejde.

Bliver du sulten i løbet af formiddagen, spiser du et par klidkiks med banan. Det er vigtigt, at du benytter dig af en klidkiks med et højt fiberindhold, 30% og opefter. Slå op under hvedeklid i bogen.

Du kan også gnaske et par gulerødder, agurk eller frugt i det hele taget.

Jeg har før nævnt mellemmåltiderne. Jeg nævner dem ikke fordi de skal holde din forbrænding i vejret, men fordi de skal holde dig fra fristelserne, ting du måske ellers ville være forfalden til, såsom wienerbrød, kager, slik, sodavand og den på mange arbejdspladser obligatoriske: "Jeg gir' morgenbrød i dag!"

Mellemmåltider er en hjælp i overgangen fra de dårlige vaner til de gode. Jeg er af den opfattelse, at kroppen skal have fred imellem måltiderne, fred til at fordøje det foregående måltid. Vi er ikke skabt til at spise ustandseligt.

F R O K O S T

I dagligdagen og på jobbet skal du forsøge at lægge din frokost ca. 4 timer efter dit morgenmåltid. Du HAR allerede givet kroppen besked om at arbejde; der er gang i forbrændingen; du har energi. Nu sørger du for at opretholde denne energi; kroppen skal arbejde for at du kan fungere.

I Sverige, og mange andre lande i øvrigt, er frokosten dagens varme måltid og det største. Her kan du spise lige så meget, du vil (uden at blive overmæt!!!), men under din kur dog ikke, hvad du vil

Spis, som du har lært i de foregående kapitler:

- **Gode proteiner.** Fisk, skaldyr, kylling eller magert oksekød.
- **Grønt.** En god salat og/eller gode grøntsager.
- **Klidkiks eller groft rugbrød.**
- **Frugt.** Spis et stykke frugt til dessert.

Har du madpakke med på jobbet, så tilbered den aftenen før og gør lidt ekstra ud af det: et par gode stykker kyllingekød, blomkål, tomater, en lille pakke rosiner, agurk o.s.v.

I det øjeblik du kan mærke din krop far det bedre, og du samtidig taber dig... bliver dine nye vaner en ren fornøjelse.

DET ER INGEN STRAF. DU FORKÆLER DIG SELV OG DIN KROP.

Frokosten blev det måltid jeg så mest frem til. Hvor jeg før i tiden ofte spiste ude med veninderne eller min kæreste om aftenen - begyndte jeg under min kur at lave det om til frokostaf-taler. De fleste restauranter har gode salater og retter, der er fedtfattige. Østers, skaldyr, Fiskeretter (bed dem springe sauce og dressing over, brug lidt citron i stedet). Det er intet problem i storbyerne, men det kan knibe lidt i provinsen, og har jeg været ude og holde foredrag, er jeg ofte blevet præsenteret for brune plastikmenukort med fritureretter, brun sovs og reje-cocktail, der drukner i syntetiske dressinger. Her må du snakke med tjeneren - du har ret til at stille krav. Selv de mest tilbagestående køkkener kan præstere højreb eller bøf, lidt grøntsager og salat.

Jeg kan ikke lave mad til mennesker, jeg ikke har set.

Per Brun

Aftensmaden spises højst 4 timer efter frokosten. For manges vedkommende betyder det, at du spiser dagens sidste måltid mellem klokken 16.00 og 17.00.

Det er ikke noget problem, hvis du er alene, men har du en familie, børn, der skal hentes i daginstitution m.m., så kan det godt kræve lidt energi at få det hele til at hænge sammen.

Men hvad f.... du er et resultat af en udvikling, der har strakt sig over tusinder af år. Du kan føde børn, styre et hjem, et job, en mand!!! :-) ...du er en KVINDE. At mobilisere lidt disciplin i forbindelse med dagens sidste måltid, er INTET ved siden af alt det andet, du kan magte.

Det **vil** komme til at fungere, **det skal fungere**, for du har kun to muligheder: enten fortsætter du med at leve et liv, hvor du er utilfreds med dig selv, eller også ændrer du på situationen.

Jeg har selv stået og lavet mad til mine drenge ved 7-tiden hver aften og gør det stadig.

Da kuren var på sit højeste spiste jeg aldrig selv med (jeg havde jo spist), men nøjedes med at drikke min the og nippe til et stykke frugt eller lidt af de grøntsager, jeg havde tilberedt til drengene. Sulten var jeg ikke, for jeg havde jo konsumeret et habilt måltid mad til frokost, efterfulgt af et lille aftensmåltid. Så hvis jeg spiste med til aftensmaden, spiste jeg af lyst og ikke af sult, og det var jeg meget bevidst om.

Der var dage, hvor jeg helt sprang aftensmaden over. Det var de dage, hvor frokosten blev indtaget sammen med veninder eller kæreste og havde strakt sig over flere timer. Jeg kunne først mærke en anelse sult kort før sengetid, og den ignorerede jeg enten helt eller tog et stykke frugt.

Sådan lever jeg også i dag.

Jeg tror ikke du vil opleve den store sult ved dit tidlige aftensmåltid, men måltidet er alligevel vigtigt fordi det forhindrer dig i at gå amok i køleskabet, når klokken nærmer sig ni.

Spis småt - men godt!!

SUMMA SUMMARUM:

- Stort - mindre — mindst.
- Når du forbrænder mindst, spiser du mindst, og derved belaster du ikke din krop unødvendigt.

Drikkevarer

Væske er vigtig, og vand er den væsentligste kilde.

Undgå light-saftvand og -sodavand. Kunstige sødemidler fremmer appetitten.

V A N D

Værd at vide om vand:

- Det anbefales at du drikker ca. 4% af din kropsvægt dagligt.
- Vand sætter gang i fordøjelsen.
- Vand mætter.
- Drik vand af hanen, men supplér gerne med flasker af kildevand som du kan medbringe overalt.
- Du skal drikke så din urin er let gullig og næsten lugtfri (undtaget er din morgenurin).
- Rigeligt med vand sikrer en smukkere hud.
- Vand renses ud og hindrer affaldsstofferne i at lagre sig.

Bliver du træt af den megen vand, kan du med stor succes tilsætte lidt naturlig smag.

Her er et par bud på frugt og grøntsager, der smager godt i vandkanden. Det hjælper på smagen, hvis du lader drikken trække lidt i køleskabet.

Agurkeskiver

Rabarberstykker

Halve jordbær

Citronskiver

Appelsinskiver

Melonstykker

Udover vand kan du drikke:

Urtethe.

Frisk presset og usødet frugt- og grøntsagsjuice.

Skummetmælk.

Almindelig kaffe og the.

THE OG UR T E T H E

Der findes en lang række skønne urtetheer og theer. Det kunne blive en bog helt for sig selv. Gør din thedrikning til en højtidelig oplevelse, hvor du skaber hygge og veksler mellem smagsvarianterne. Frekventér en thehandel eller en helsebutik og køb en hel masse små prøveposer. Hver gang trangen til noget hyggeligt melder sig, går du i gang med din the-rutine.

Jeg har en lille japansk jernpote, når jeg virkelig skal forkæle mig selv og min the, og en stor lerpote, hvis der skal drikkes the til en god lang film. Jeg har mindst 50 forskellige theer i mit køkken, lige fra de allermest sofistikerede, der smager af jasmin, mandel eller solbær, til de mere tunge theblandinger til morgenbordet eller sidst på eftermiddagen.

Hold dig fra supermarkedets forskellige syntetiske theposer. De er for det meste produceret med kunstige farve- og smagsstoffer. Din jordbærthe har efter al sandsynlighed aldrig set et jordbær. Hvis du handler ind i en rigtig thehandel, vil du blive præsenteret for den rigtige vare.

Udover de forskellige varianter du kan købe dig til, kan du selv gøre en hel del for at forfine smagen.

Du kan krydre din the med:

Skiver af frisk frugt som æble, appelsin, citron, lemon.

Skiver af frisk ingefær.

Kanel.

Kardemomme.

Vanille.

Lakridsrod.

Mynte.

Kamille.

I Danmark kalder man det
forædling, når man
industrialiserer fødevare-
produktionen og
forarbejder mad til
uspiselighed.
Per Brun

Investerer du lidt tid, kan du sætte dig ind i urternes mirakuløse verden og tilberede en the, der passer til tidspunkt, årstid og sindstilstand.

Prøv dig frem.

K A F F E

Kaffe er et rusmiddel, og du skal nyde din kaffe som du nyder din alkohol.

Kaffe regnes i dag af mange for at være kræftfremkaldende, og kaffedrikkende kvinder kan have problemer med at blive gravide.

Kaffe indeholder store mængder koffein, der kan sætte humøret i vejret og forøge den mentale energi, men også stresse kroppen unødvendigt.

Og når I med tænderne knuser et æble, sig da i hjertet til det: "Dine kerner skal have liv i vort legeme".

Kühhlil Gihran

Jeg er kaffeelsker, men jeg har nedsat mit kaffeforbrug væsentligt efter at have sat mig mere ind i tingene.

Jeg har været mange år om at blive gravid og talt med mange forskellige mennesker om problemet. Uanset om det drejede sig om alternative behandlere eller en uddannet fertilitetslæge, så var rådet det samme: hold dig fra kaffe og alkohol!! Det sætter

tingene lidt i perspektiv, at som kvinde fungerer min krop ikke optimalt, når jeg drikker kaffe... gravide kvinder frarådes at drikke kaffe. Kræftpatienter frarådes mange steder at drikke kaffe.....

Så drik din kaffe med omtanke, nyd en kop om morgenen og efter din frokost, men drop den store termokande og kaffemaskinen, der ustandselig står og brygger i hjørnet. Køb din kaffe et ordentligt sted, invester i en stempelkande og tilbered dig den kop, du behøver. Kaffemaskinen kan du tænde for, når det vælter ind med gæsterDrik en kande god the i stedet.

A L K O H O L

Fedtforbrændingen reguleres af leveren. Undersøgelser har vist, at alkohol kan hæmme leverens evne til at arbejde optimalt.

Andre undersøgelser hævder, at et lille glas stærk spiritus dagligt er med til at sætte gang i forbrændingen....

Uanset hvilken slankeekspert, ernæringsekspert eller zoneterapeut jeg har talt med, når de frem til een fælles konklusion:

Hvis du vil leve et sundt og slankt liv - skal alkohol indtages med måde.....

Alkohol sætter sine spor i din hud, og bevirker at du ældes hurtigere.

Drik kun alkohol ved særlige lejligheder og aldrig i for store mængder. Nyd den, men gør den aldrig til en vane.

Jeg ved nogen vil kalde det skammeligt, men jeg blander altid vand i min vin, det bibeholder smagen og strækker vinen lidt længere.

Kalorier

Jeg har aldrig selv talt kalorier, men det skader bestemt ikke at skele til kalorieantallet, hvis du er i tvivl.

Hvis en slankekur skal virke optimalt, skal du helst ligge på en kalorieindtagelse mellem 1000 og 1500 pr. dag, og det er ikke meget. Men hvis du holder dig til den mad du tidligere er blevet præsenteret for, er det ikke noget problem. Susanne Bjørkmann anbefaler, at man fordeler sine kalorier på følgende måde:

Morgenmad:	400 kalorier
Frokost:	400 kalorier
Aftensmad:	300 kalorier

Specielt de mange nye “light” og “fatfree” produkter kan snyde. Ligeledes de mange små “mellemmåltider”, du bliver præsenteret for i reklamerne..... kinderprodukter, risifrutti m.m. Læs hvad der står med småt på siden, og du vil straks lægge dem tilbage i køledisken, hvor de hører hjemme. I reklamerne har pigerne ofte sportstøj på, eller de sidder simpelthen i en sportshal.... og det er ganske vist... der skal løbes langt og meget for at fa brændt de tomme kulhydrater af!!!

Der er ca. 400 kalorier i 100 gr. pasta!!! Pasta og ris er langtidsholdbare, det er nodrationer til krigstilstande... ikke noget man spiser i det daglige...
Susanne Bjørkmann

Vitaminer, mineraler og sporstoffer

Hvis du spiser sundt og varieret efter denne bogs forskrifter, burde du være dækket ind, og dog..... medmindre du dyrker dine grøntsager selv, har køer i baghaven, høns i bedet og en kutter i haven... så er der desværre ikke store garantier for, at dine tomater nogensinde har set et ærligt stykke jord.

Du kan gøre dit for at spise det bedste: køb økologisk! Det koster ekstra, men er den fornuftigste investering på længere sigt, både med hensyn til dig selv og din krop, men sandelig også af hensyn til miljøet.

Der findes store mængder mere eller mindre videnskabelige undersøgelser vedrørende de fleste vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Dette er en skrabt version med fokus på det vigtigste, når vi, som kvinder, taler om vægttab, krop og skønhed.

Får du ikke hvad du behøver via de naturlige kilder... kan du supplere med tabletter eller mikstur. Har du levet meget usundt, kan det også være nødvendigt at give kroppen et ordentligt spark

Men der findes mange produkter på markedet, det er lidt af en jungle. Tal med en kender om, hvad der er bedst. De fleste helsebutikker har gjort det til deres speciale at rådgive folk.....

Vigtigt for krop, skønhed og vægttab:

A - V I T A M I N

Funktion: Er vigtig for hår, hud og negle. Beskytter mod stærk sol. Styrker slimhinder og immunforsvar.

Naturlige kilder: Ægte A-vitamin findes i fiskelever. A-vitamin forstadium (beta-karoten), findes i grønne, gule og røde grøntsager, samt mange frugter såsom appelsiner, bananer og meloner.

OBS! Er skadelig i for høje doser. Få derfor din A-vitamin via naturlige kilder.

B - V I T A M I N E R

Hele B-vitamin komplekset består af otte ægte B-vitaminer der hænger sammen - alle er lige vigtige. En af de vigtige kilder til B-vitaminerne er skallen på ris og korn. Da man begyndte at indføre stålvalser frem for møllesten, blev det for alvor populært med hvidt brød og hvide ris. Ernæringsspecialister mener det har faet katastrofale følger for folkesundheden. Endnu et argument der skal holde dig fra hvide ris og hvidt brød.

Funktion: Skaber balance i kroppen, giver energi og afhjælper væskeansamlinger, stofskifteproblemer, fordøjelsesproblemer, søvnbesvær og forstoppelse. En lang række sygdomme skyldes mangel på B-vitamin.

Naturlige kilder: Fuldkorn, uafskallede brune ris, nødder, mandler, fjerkræ, oksekød og fisk. Findes i de fleste grøntsager og frugter.

C - V I T A M I N

Funktion: Beskytter mod infektionssygdomme. Har betydning for kalkoptagelsen og aktiveringen af kalk. Virker forebyggende og helbredende på en lang række sygdomme. En C-vitaminrig kost forebygger rynker og slaphed i huden. Styrker blodkarrene og formindsker derved tendensen til bristede kar i underhuden. C-vitamin beskytter hormonestoffet thyroxin og hjælper os derved til at oprethol-

de en slank krop. C-vitamin er en af de vigtigste ingredienser i pillerne Imdeen, der påviseligt mindsker rynkerne og giver en flot, sund hud.

Naturlige kilder: Frugt og grønt.

E - V I T A M I N

Funktion: Hæmmer forkalkning. Styrker muskelvæv, kredsløb og blodkar generelt. Beskytter knoglerne mod afkalkning. Medvirker ved dannelsen af kønshormoner, og anbefales derfor hvis man har problemer med frugtbarheden. Er med til at regenerere celler i samarbejde med C-vitamin. Øger iltkoncentrationen i blodet. E-vitamin forebygger ældning af cellerne, så blandt andet huden kan bevare sin smidighed og se ung ud.

Naturlige kilder: Koldpressede vegetabiliske olier, grønne grøntsager, fuldkornsprodukter, ærter, solsikkefrø, nødder, mandler, lucerne.

OBS! Et evt. jerntilskud bør ikke tages sammen med E-vitamin, da jernet ødelægger E-vitaminet. Tag evt. jern om morgenen og E-vitamin om aftenen.

J O D

Funktion: Stimulerer skjoldbruskkirtlen, regulerer kalciumstofskiftet og hormonbalancen, øger energien, øger stofskiftet - jodmangel kan medføre vægtproblemer og manglende sexlyst.

OBS! Jod kan overdoseres - med en lang række bivirkninger til følge. Søg rådgivning hos kompetent behandler eller i helsebutikken.

Naturlige kilder: Havalger, tang, havsalt og fisk, samt en lang række frugter og grøntsager.

K A L C I U M (K A L K)

Funktion: Kalk er vigtig, ikke blot fordi du er kvinde og dermed i særlig grad er truet af knogleafkalkning, men også fordi de store mængder klid du skal spise i denne kur forringer optagelsen af kalk. Nyere undersøgelser viser, at kalk hæmmer fedtoptagelsen. En del udenlandske skønhedstabletter indeholder kalk med

den begrundelse, at kalk har den effekt, at huden bliver blød og mindre rynket. Kalk har betydning for helingsprocesser, blodkoagulation, hormonbalance og psykiske balance i det hele taget. Kalkmangel kan være medvirkende til uro, nervøsitet og depression.

Naturlige kilder: Udover skummetmælk og yogurt/A-38 er der kalcium i en lang række frugter og grøntsager lige fra appelsiner og agurk til nødder og tomater, fisk, vand og olivenolie. Daglig motion hjælper til at bevare kalken i knoglerne.

K R O M

Funktion: Regulerer blodsukkeret og kan derfor være nyttig, hvis du har et stort sukkerbehov.

Naturlige kilder: Frø, nødder og mandler. Fisk, kød, sort peber og the. Desuden findes der krom i en lang række grøntsager og frugt.

S E L E N

Funktion: Vigtig for kredsløbsfunktioner, bevarer forplantningsevnen. Hæmmer delingen af kræftceller. Forhindrer tidlig aldring.

Naturlige kilder: Fisk og skaldyr, nødder og mandler, solsikkefrø, brune ris og hvidløg. Selen udnyttes bedst kombineret med E-vitamin.

S I L I C I U M (K I S E L)

Funktion: Giver strålende øjne, stærke tænder, sundt hår, renser huden. Blandt den mere alternative litteratur beskrives silicium som medvirkende til at øge livsmod og skaberkraft!!!

Silicium styrker bindevævet i kroppen. Slap og rynket hud kan skyldes mangel på silicium. Siliciummangel optræder i særlig grad hos mennesker, der lever af kød og junkfood. Spiser du dagligt vekslende grønt, får du opfyldt dit siliciumbehov. Det gælder i øvrigt også en lang række andre vigtige vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Naturlige kilder: Findes i næsten alle grøntsager, de fleste kornsorter og al frugt. Findes i store mængder i brændenælde, padderok og mælkebøtte.

Z I N K

Funktion: Har en positiv indvirkning på hormonbalancen. Vigtig for vækst af hud, hår og negle. Modvirker depressioner.

Naturlige kilder: Bønner, hirse, lucerne, linser, nødder, radiser. Proteinrig mad har et stort indhold af zink, kulhydratholdige fødevarer har et ringe indhold af zink. Østers har et højt indhold af zink.

Kvinder er noget særligt; de kan producere liv. De er midt i livets strøm, mens mændene i bedste fald står på bredden og kigger på.
Frédéric Leboyer

Da jeg begyndte at se min krop efter i sømmene og efterfølgende indledte kuren, spiste jeg følgende tilskud:

- E-vitamin
- Kelpasan. Et jodpræparat baseret på alger fra Stillehavet. (Bioforce.)
- Selen
- Kalcium
- Krom
- Imedeen.

Imedeen indeholder: Zink, C-vitamin samt “naturlig ekstrakt af marin oprindelse”. Produktets virkning er veldokumenteret og synlig for enhver kvinde, der har spist tabletterne gennem længere tid. (Ferrosan.)

Efterhånden som ugerne gik og mine nye madvaner var kørt på plads, blev de forskellige tabletter erstattet af naturlige kilder, og i dag er det kun Imedeen og Kalcium jeg holder fast ved som dagligt kosttilskud.

Kvinder, muskler og motion

For kvinder er kosten det primære redskab til en smuk og slank krop.

Vi har godt af motion, godt af at bevæge os, men vi behøver ikke at steppe fitnesscentrene i gulvet, køre motionscyklerne i sæk og ræse til den nærmeste gymnastiksal hver anden dag...

Jeg synes kvinder gerne må være lidt "bløde" i det.....jeg mener faktisk, det er klædeligt med et par små deller hist og her, men det er allsammen et spørgsmål om smag, og i mit tilfælde også et spørgsmål om TID!!

Der er ingen tvivl om, at muskler er med til at øge forbrændingen. Og hvis du vil have synlige resultater hurtigt, kan du med succes kombinere din kur med motion af den ene eller anden form.

Ingen er vist blevet lettere af at spise "light".

Per Brun

Der er stor forskel på, hvordan vore kroppe har det med sport og motion. Nogle kroppe ligefrem tigger om at blive rørt, brugt og bragt til bristepunktet.

Andre, som undertegnedel, bliver trætte alene ved tanken. Jeg har på et tidligere tidspunkt i mit liv tabt omkring 8 kilo alene ved

hjælp af træning. Jeg trænede ca. 1 times styrketræning og konditionstræning 4-5 gange hver uge. Det virkede, og jeg fik da også bugt med blomkålssalaterne på indersiden af lårene, men i det øjeblik, jeg satte antallet af træningstimer ned, tog jeg på igen. Jeg tilhører IKKE den gruppe, der BARE MÅ BEVÆGE SIG HVER DAG!! Jeg skal tage mig ufattelig meget sammen for at møde op i det lokale sportscenter HVER morgen. Men til gengæld gider jeg godt en gang imellem, specielt fordi jeg kan se på mine hængepartier, at de måske nok er blevet mindre, men stadigvæk hænger.... mere og mere. Så jeg løfter dem lidt, når der er tid og lyst, enten hjemme eller i det lokale sportscenter. Der er ikke meget konditionstræning over mit lille program, ingen store anstrengelser, men en lille, lokal indsats her og der, hvor det behøves.

Jeg anbefaler følgende under din kur:

- Sørg for at bevæge dig så meget som muligt. Hvis du kan, så gå en rask lille tur, eksempelvis hver morgen. 15-30 minutter.

- Sæt ind hvor det behøves, men pas på ikke at være alt for ambitiøs. Vælg et kropsområde der trænger, og brug eksempelvis 10-15 minutter hver aften før du går i seng. Tag maven en uge, overarmene den næste, lår, baller, ryg, bryst. Brug elektroder på de områder, hvor du ikke kan få bugt med bule, dér, hvor huden ligger som pakker af frosne jordbær i plast eller hænger som dej i gardiner. Der findes flere og flere behandlingscentre med elektroder og behandlingen rummer flere fordele: du kan sove imens..... .. det niver herligt i sovet, behandlingen kan koncentrere sig om udsatte steder og når dybere end almindelig motion. MEN det er dyrtSørg for at din kæreste, elsker eller mand betaler!!!;-) Du fortjener det!
- Gør alle de ting du godt ved, men som du plejer at ignoreretag trappen, tag cyklen og brug bentoget.
- Som før nævnt, vær ikke for ambitiøs!! Du har rigeligt at tænke på i forvejen. Noter dine intentioner i kalenderen som en del af strategien. Vælg en ny motionsform hver uge. Gå eller løb eksempelvis hver morgen den første uge, lav mavebøjninger den næste, gå i svømmehal den tredje, tag cyklen på jobbet den fjerde

Motion giver kroppen velvære, øger forbrændingen og hjælper derved til et hurtigere vægttab. Men gab ikke over mere, end du kan magte

Brug ikke motionen som en undskyldning for at kunne spise usundt. Den holder ikke.

Jeg kender mange der lige napper en kage og derefter siger: "Jeg løber den væk i morgen!!!"

Spis dig sund og slank.

Løft og form din krop ved hjælp af motion og styrketræning.

God træning kan løfte en bagdel og stramme en underarm, men det er din kost, der spiller den afgørende rolle for et smukt udseende.

DU ER HVAD DU SPISER!!

Seksualiteten

Kvinder satser mere på skønhed end på begavelse, fordi mænd ser bedre, end de tænker.
Ordsprog, Sverige

En veninde sagde engang, at efter de tredive var det slut med at sidde ovenpå!!!

Sex burde i virkeligheden høre til under kapitlet om kvinder og motion; for her er der virkelig tale om en motionsform, der gør

en forskel, og så kræver den ikke, at man skifter til konditøj og forlader huset.

Sex burde være en af hovedingredienserne i enhver slankekur:

- Du forbrænder en masse kalorier.
- Du får brugt din krop.
- Du får et tættere og mere intenst forhold til din krop.
- Du lærer at elske din krop.
- Du lærer at lytte til din krop.
- Du får lyst til at forkæle den.
- Du oplever at andre kan nyde og elske din krop!
- Din krop slapper af... god erotik hører til blandt et af verdens mest effektive indslumringsmidler!
- God erotik opfylder behovet for kropslig nærhed, tæthed og ømhed.

Nu hænger tingene jo ofte sammen, og jo mere tilfreds man er med sig selv, des mere undgår man situationer, hvor man bliver konfronteret med problemet.

Kvinden, der elsker sin krop og er stolt over den, viser den gerne frem... og bruger den!!!

Kvinden, der irriteres eller er ulykkelig over deller, slaphed og andre forandringer, gemmer sin krop, ikke alene overfor en partner, men også overfor sit eget spejlbillede.

Efterhånden som du genvinder glæden og stoltheden over din krop, vil du opleve at få mere lyst til sex eller få lysten tilbage, hvis du føler du har mistet den.

Jeg tror det er os kvinder, der står med problemet, når vægten overstiger vores værste frygt. Undersøgelser, baseret på anonyme spørgeskemaer, konkluderede, at mænd ikke gik efter størrelsen, men efter selværdet. Hvis en kvinde var glad og tilfreds med sig selv, fandt de hende lækker og tiltrækkende, hvorimod en kvin-

de, der ustandselig brokkede sig over sin krop og gemte den bag et læs af lag-på-lag-tøj sjældent blev fundet attraktiv.

Det er ikke modelmålene, der er afgørende for, hvordan andre opfatter os, men mere den holdning vi har, og de signaler vi udsender.

Er du glad for din krop og stolt af dig selv, vil du fremstå som smuk, sexet og attraktiv.

Så kom i gang - allerede i dag sund mad, sund livsstil og masser af sex. Har du ikke en at gøre det med - så gør det med dig selv.

Kan du ikke klare det ved egen hånd, findes der en lang række hjælpemidler lige fra den obligatoriske håndbruser - til effektive massageapparater.

Har du en partner, så kræv din seksuelle ret.... retten til at blive tilfredsstillet hver gang (hvis du gider!) eller retten til at få opfyldt dine behov for berøring og omsorg. God erotik er en menneskeret, og vi glemmer at elske med hinanden, og os selv, midt i dette jag af en dagligdag.

Kvinder er som cigarer. Nogle mænd kan bedst lide en lille, god, men tynd cigar med spidst mundstykke. Andre holder mere af de runde og faste med mavebælte og andre ekstravagancer. Jeg foretrækker pipe. Skidt med udseendet, bare der er ild.

Povl Sabroe

Kalenderstrategien indledes

Den selvopfyldende profeti

Jeg tror på den selvopfyldende profeti. Jeg tror på det faktum, at vi med vores bevidsthed kan få ting til at ske.

Jeg sætter mig et mål.

Lægger en strategi.

Fastsætter deadline: på det og det tidspunkt, er jeg nået så og så langt.

Og noterer resultatet.... succes!!!

Det sker, fordi jeg vil ha' det skal ske, fordi jeg arbejder for at nå derhen, og fordi jeg allerede har forudsagt udfaldet.

En dominerende følelse hos mange kvinder er følelsen af utilstrækkelighed. Vi har en lille stemme i baghovedet, der hvisker: “.....en eller anden dag er der en eller anden der finder ud af, at jeg ikke kan noget alligevel!!!”

Når kvinder bliver tilbudt forfremmelse, vil de fleste af os tænke:

Kan jeg klare det? Mænd vil derimod tænke: LØNFORHØJELSE!!!

Vi starter på en kur, men opgiver inden det første døgn har passeret.... nej, det kan ikke lade sig gøre.... børnene, arbejdspladsen.... hvorfor skal jeg pine mig selv... jeg må være realistisk..... hvorfor skal jeg undvære osten og de fyldte chokolader?

Vi starter på en kur - uden at sætte os et egentligt mål og en deadline. På den måde tillader vi alle undskyldningerne og den manglende disciplin. Vi ender med at tilbringe det meste af vort voksne liv med at tænke over, HVAD vi spiser - spiser det alligevel for derefter at kæmpe med den dårlige samvittighed. Næste mandag... tænker vi... næste mandag tager jeg mig sammen.

Årskalenderen

JANUAR	FEBRUAR	MARTS
UGE 1		
1 M 74 hg	1 T	1 T
2 T	2 F	2 F
3 O	3 L	3 L
4 T	4 S	4 S
5 F		
6 L	UGE 6	UGE 10
7 S	5 M 69 hg	5 M 65 hg
	6 T	6 T
UGE 2	7 O	7 O
8 M 73 hg	8 T	8 T
9 T	9 F	9 F
10 O	10 L	10 L
11 T	11 S	11 S
12 F		
13 L	UGE 7	UGE 11 –
14 S	12 M 68 hg	12 M 64 hg
	13 T	13 T N-^
UGE 3	14 O	14 O
15 M 72 hg	15 T	15 T
16 T	16 F	16 F
17 O	17 L	17 L
18 T	18 S	18 S
19 F		
20 L	UGE 8	UGE 12
21 S	19 M 67 hg	19 M
	20 T	20 T
UGE 4	21 O	21 O
22 M 71 hg	22 T	22 T
23 T	23 F	23 F
24 O	24 L	24 L
25 T	25 S	25 S
26 F		
27 L	UGE 9	UGE 13
28 S	26 M 66 hg	26 M
	27 T	27 T
UGE 5	28 O	28 O
29 M 70 hg		29 T
30 T		30 F
31 O		31 L

Sådan gør du:

Kalenderen starter med en oversigt over alle årets måneder. Årskalenderen. Slå op på siderne.

Du finder dags dato, tager en blyant og noterer din vægt netop nu (f.eks. 74 kg).

På den samme dag, i næste uge, noterer du din vægt minus et kilo (73 kg).

Du fortsætter med at sænke vægten med et kilo pr. uge, indtil du er nede på din ideelvægt. Nu kan du glæde dig over hvor slank, sund og smuk du vil være på det pågældende tidspunkt.

Eet kilo om ugen er ikke en tilfældighed. Ifølge slankekkesperterne er det, med disciplin og målrettethed, et realistisk vægttab. Men det kræver du holder dig fra alle de forbudte fødevarer.

Hvis der af en eller anden grund skulle gå noget galt i forløbet, visker du ud og retter til i din kalender..... men det er kun i særtilfælde, du skal ændre strategien.

Gør hvad du kan for at holde den deadline du har sat.

Efterhånden som ugerne går, vil du passere de ugedage, hvor du noterede din kommende vægt ned. Du stiger op på vægten den pågældende ugedag og vil opleve, at du, ni ud af ti gange, har fået den vægt du havde forudsagt du ville få.

Hvis du har særlige, kritiske områder på din krop, steder du synes buler uhensigtsmæssigt, kan du tage dit centimetermål de pågældende steder. Målet kan du føre ind i regnskabet ved siden af din nuværende vægt. Her er det for usikkert med en profeti, men efterhånden som ugerne går, kan du glæde dig over, hvor meget du svinder ind.

Du noterer din vægt, så den står ved siden af profetien. HERLIGT!!

Jeg oplevede et par enkelte uger, hvor vægten stod stille, men regnskabet kom alligevel til at passe i sidste ende, da der også var uger, hvor jeg smed 2 kilo.

Det gik så stærkt, og jeg havde det SÅ FEDT!! selvom jeg blev tyndere for hver dag der gik. På en af mine arbejdspladser opstod rygter om spiseforstyrrelser. Men sandheden var, at jeg var mindre forstyrret end nogensinde. Og når resten af gruppen kastede sig over slik og kager om eftermiddagen, hyggede jeg mig med min the og et par abrikoser.

Du har alle grunde til at glæde dig!!!

Ugekalenderen

Ugekalenderen er en oversigt over ugens dage. Den bruges som en dagbog over hvad du spiser og hvornår.

Dagbogen hindrer dig i bare at proppe i munden. Du bliver tvunget til at tænke over dine vaner.

Sådan gør du:

/ • *hyst* *s - still*

$$\begin{array}{c} \text{O} \\ \diagdown \\ \text{C} \\ \diagup \\ \text{O} \\ \text{Cr} \end{array}$$

Hver gang du spiser eller drikker noget, noterer du, hvorvidt du gør det af sult (S) eller aflyst (L).

På den måde bliver du nødt til at spørge din krop, hver gang, og spørger man - far man svar.

Er det dine øjne, din mund - en længsel, en lyst, der styrer dit behov for endnu en portion? (L)

Eller er det en sultfornemmelse, der kommer fra din mave? (S)

Ved at notere tidspunkterne for dine måltider, vil du langsomt kunne regulere dem. Det hele sker måske ikke fra den første dag, men du er godt begyndt.

Forestil dig, at du er en sportsstjerne, der arbejder for et bedre resultat. Det, der ikke lykkedes for dig i går, vil ske i dag!!

Skriv dine sejre og ærgelser nedhver dag bliver dine resultater forbedret!

Intentionerne

Hver uge tilføjer du nye intentioner eller erstatter en del af de gamle.

féinge o f aslaL prövetime et ited, hvor Jé luiir elektroder

• Clifh e titiobbet

- *[ungen paita, ril [L L]t L], ~*

Sådan gør du:

1 uge

Hvis du skal se gode resultater allerede efter den første uge, må du sætte hårdt ind:

- Ingen pasta, ris eller hvidt brød.
- Ingen smør, fedt eller fløde.
- Intet sukker (kager, slik, juice, sodavand, m.m.).
- Max 3-4 genstande.
- Husk klidkiks og vand.
- Husk frugt og grønt.
- Husk de gode proteiner.

De efterfølgende uger tilføjer du, stille og roligt, andre intentioner. Så mange du magter. Eksempelvis:

I denne uge vil jeg:

- Købe ind til min egen miisliblanding.
- Stå tidligere op og tilberede et godt morgenmåltid.
- Spise aftensmad klokken 17:00.
- Spise fisk hver anden dag.
- Gå en tur på mindst en halv time hver dag.
- Lave mavebøjninger - 10 minutter hver aften, inden jeg går i seng.

- Lave øvelser, der styrker mine underarme.
- Købe grøntsager, jeg aldrig før har smagt.
- Lave en anderledes salat hver dag.
- Cykle til jobbet.
- Ringe og aftale prøvetime et sted, hvor de har elektroder.
- Lave balleøvelser hver aften, før jeg går i seng.

Du fører dine intentioner ind med blyant, så du kan regulere dem, hvis du pludselig føler du kan magte mere.

Hver uge er endnu en sejr og endnu et skridt nærmere målet.

Urkraften.

Jeg kalder det urkraften, den viljestyrke, vi trods alt er i stand til at mobilisere, når det behøves.

Jeg er langt fra nogen overkvinde, jeg har tudedage, hvor utilstrækkeligheden overmander mig. Jeg har dage, hvor jeg ved, jeg burde være blevet i sengen, fordi jeg konstant bringer mig selv i den ene tåbelige situation efter den anden. Taler for meget eller for lidt, køber ting, jeg ikke behøver, glemmer aftaler, jeg burde huske, og trøster mig selv med en kage på det nærmeste konditori. Jeg er ikke anderledes end så mange andre

Men med årene har jeg også lært, hvor stærk jeg kan være, når det virkelig gælder.

Jeg kan beslutte mig - og føre beslutningen ud i livet.

Vi rummer alle den vilje og kampånd. Det er den vi overlever på, det er den, der gennem generationer har hjulpet os gennem krige og katastrofer. Vi kan føde børn WAUV!!!! og slås for dem, når det gælder.

Vi kan så meget, vil så meget og gør så meget.

Jeg betragter denne urkraft som guddommelig, fordi vi kan finde den frem, når det virkelig gælder. Den kommer fra en udtømmelig kilde i vort indre.

Hvordan skal jeg leve resten af livet?

Sorry!!! men ikke ret meget anderledes, end du gør nu!!!!

Du blev tyk, træt og ulykkelig af det liv, du levede før. Der er ingen grund til at vende tilbage.

Du hører sikkert folk fortælle om, hvordan de tabte 5 kilo og tog det hele på igen efter en uge. Det har de gjort, enten fordi de sultede sig under kuren, eller fordi de er vendt tilbage til deres gamle spisevaner.

Det er de samme ting, der feder efter en kur, som gav dig problemer før!!!

Men trøst dig med, at den hårde stil du kørte så disciplineret i kuren, og de mange uger der er gået, siden det hele startede, har ændret en del.

Du har fået nye vaner.

Du længes efter et æble i stedet for dit wienerbrød. Du har ingen problemer med at gå udenom pølsevognen, og lørdagsposerne med lakrids og vingummimix siger dig ikke så meget. Du synes ikke længere et morgenbord er RIGTIGT uden dit musli og din A-38. Du er hundesulten klokken 12:00 og springer indimellem aftensmaden over.

Din nye vægt og den kontrol du har fået over din krop, gør den store forskel.

Her er et par gode råd:

Hvis du trænger til mad og søde sager, rige på kulhydrater og kalorier, spis du dem midt på dagen og aldrig om aftenen. Midt på dagen har din krop en chance for at brænde det hele af.

Spis kun søde og fedende sager af lyst, aldrig af sult. Spis dig mæt i noget fornuftigt først.

Vælg produkter af topkvalitet. Hold dig fra supermarkedets slikafdeling og køb i stedet en chokolade rig på cacao. Du vil opleve, hvordan et par enkelte stykker kan stille din længsel.

Lad aldrig slik stå fremme derhjemme

Hold dig fra skålen med chips, hvis du først far begyndt, er det næsten umuligt at stoppe.

Og hvis du synder, så sig til dig selv, at dette er en undtagelse! Nyd det mens det varer, og gentag det ikke for ofte.

Når du har nået din ideelvægt, er det klart du gerne vil holde den. I perioden efter kuren skal du lære, hvor meget eller hvor lidt der skal til for at vægten stiger. Jeg håber du finder en balance der passer dig.

Kalenderen her kan bruges hele året. Strategien kan bruges resten af livet.

Regulér din vægt, før det drejer sig om for mange kilo.

Du er hvad du spiser.

10 DAGE

10 OPSKRIFTER

10 SPØRGSMÅL

10 RÅD

10 dage - 10 opskrifter

10 spørgsmål - 10 råd

10 dage

Har sulen sat sig? Har julen sat sig... for år tilbage? Har du sløset? Opgav du sidst midt i det hele og mangler resten? Eller er det bare naturen, der har sat sine spor efter en graviditet?

Her har du en dagbog til inspiration.

10 dage af mit liv - 5 måneder efter en fødsel.

Dag 1

Nuværende vægt:	62,3 kg.
Mål:	56 kg.
Sindstilstand:	Hamrende irriteret, meget lidt konstruktiv.....

Morgen

06:00

En kop kaffe med skummetmælk. Jeg er ikke sulten endnu! Vågende ved Anine. Tilberedte en sutteflaske til hende og en kop kaffe til mig selv. Skulle i virkeligheden først have været oppe klokken 7:00, så jeg blev i sengen med den lille, flasken, kaffekoppen og en god avis.

07:00

En dyb tallerken A38 med min hjemmelavede musli. En klidkiks med banan, en kop urtethe og et stort glas vand.

09:00

2 klidkiks med banan,
2 glas vand.

Frokost

12:00

Lidt salat af letkogt broccoli, tomat og letkogte grønne bønner. Pynetet med pinjekerner, let-ristet på tør pande. Det hele smagt til med sauce af A38 og hvidløg. Salaten var rester fra gårsdagens middagsbord, opbevaret i plastikcontainer med låg. Kan erstattes af klidkiks med pålæg. Se dag 6. 1 klidkiks med makrel, 1 æble, lidt rosiner, 2 glas vand og en kop røllike. Er egentlig ikke særlig sulten, men ved hvor vigtigt det er for min forbrænding, at kroppen får lov til at arbejde. De første dage af kuren er de sværeste; jeg skal spise rigtigt og rigtig meget. Jeg skal spise tidligt og må ikke springe måltiderne over...
JEG HADER DE

FORBANDEDE

KLIDKIKS!!! Stanken af makrel, banantråde på fingerspidserne og små poser med urtethe, der flyder ud i bunden af tasken...

15:15

Et æble og en appelsin, 1 glas vand, 1 kop urtethe af egen blanding.

Aftensmad

17:00

Torskefilet i fad med grøntsager. Rucolasalat med mager feta, tomat og løg. 2 glas vand med en sjat friskpresset appelsinjuice i hver.

Forberedte aftensmaden til i morgen: Tandoori kylling.

Dag 2

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	61,5 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	800 gr.
Sindstilstand: Meget træt, men let om hjertet!		

Morgen	Frokost	Aftensmad
05:30 1 kop "Nes au lait" ANINE!! Din mor behøver søvn!!	12:00 3 klidkiks med banan, 1 kop sort kaffe, 2 glas vand, 1 stk. salmiakbolche, UPS! En dårlig vane...	17:30 Tandoori kylling. Tomatsalat med balsam- icoeddike, lidt mandler og rosiner. Resterne af Rucolasala-
07:00- 08:00 1 portion A38 med musli, 3 skiver frisk ananas, 1 kop røllikethe, 1 glas vand.	lå i en skål, jeg opdage- de det først da jeg hav- de det i munden. Spiste det alligevel:-)	ten fra i går. Rå gulerødder i en lille skål. 2 glas vand.
	13:00 5 radiser, agurk, vindruer, tomater..... Bekæmper indædt en trang til hygge med søde sager. 2 glas vand.	
	15:00 Skiver af frisk ananas, 2 glas vand.	

800 gr. siden i går. UTROLIGT!!

Men jeg vidste det jo. Det er som om kroppen allerede nu glædes over at have faet noget godt at arbejde med... Jeg rendte på toilettet ustandseligt hele dagen.

Den store udrensning er begyndt. Jeg smider væske og affaldsstoffer.

Indenfor de næste par dage vil jeg koge grøntsagssuppe af mine basisvarer.....

Jeg vil sikkert tabe mellem 2 og 3 kilo på denne uge, derefter vil det langsomt gå ned ad bakke og i slutningen af kuren, vil det sikkert kun dreje sig om et 1/2 kg. pr. uge.

Dag 3

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	61,2 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	1,1 kg.
Sindstilstand: Træls!!		

Morgen	Frokost	Aftensmad
05:00 "Nes au lait"	12:00 2 klidkiks med fedtfat-	17:30 1/2 kylling, grillet i
	tig smøreost (jeg var	ovn.
06:00 To klidkiks m. banan.	ude og havde glemt mine bananer).	Blandede rodfrugter i ovn.
En portion A38 med musli,	2 kiwifrugter, halveret og spist med teske,	2 glas vand.
2 glas vand,	ca. 10 jordbær,	21:00
1 kop urtethe af egen blanding.	2 glas vand.	Ca. 10 stk. mandler, 1 kop urtethe.
	15:00	
09:00	1 klidkiks med banan,	23:30
1 glas vand,	2 æbler,	1 glas vand.
1 æble.	2 glas vand.	

Dag 4

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	60,9 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	1,4 kg.
Sindstilstand: Ingen!		

Morgen	Frokost	Aftensmad
06:00 Anine-tid! Hun vågner ikke eet minut i seks, ej heller eet minut over. Hun vågner præcis klokken seks. Og når man er allermost træt, desperat.... vender man sig mod den lille og far det allerstørste smil.... glemte er alt om ukristelige tidspunkter. 1 kop kaffe - den traditionelle, 1 glas vand.	11:30 Et lille bæger grønland-ske rejer med groft peber på groft rugbrød, 2 stk. klidkiks med banan, 1 stk. klidkiks med bønnepostej (nutana), 1 glas vand, 1 lille glas friskpresset juice.	17:30 Grøntsagssuppe af grøntsagsrester, 2 skraver groft rugbrød, 2 glas vand. 22:00 1 æble, 1 kop urtethe.
06:30 1 glas vand, 1 kop urtethe af egen blanding, 1 portion A38 med musli, melon og appelsin, skåret i skiver og spist med gaffel.	14:30 1 klidkiks med makrel, 1 æble.	
09:30 1 gulerod, 1 glas vand.		

Dag 5

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	60,7 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	1,6 kg.
Sindstilstand: Det kører!		

Morgen	Frokost	Aftensmad
06:00 Nes au lait og lidt melon. Anine er begyndt at rulle... hvilken underholdning!	11:30 Tunmousse rørt af en dåse tun i vand med A38. Smagt til med lidt citronsaft, salt og peber. 3 klidkiks og et par løgringe på toppen.	17:00 Citronmarineret ørred. Rodfrugter i ovn, 1 lille kande vand med agurkeskiver.
07:00 En dyb tallerken A38 med min hjemmelavede musli. To klidkiks med banan,	4 friske abrikoser, 1 pære, 2 glas vand.	21:00 Urtethe med mynte. En håndfuld mandler og rosiner.
1 kop røllikethe, 1 stort glas vand.	14:00 1 æble, skiver af frisk ananas, 1 kop urtethe og, 2 glas vand.	

- Jeg tror, jeg kan nå de 2 kg. denne uge. Jeg ved godt, det ikke er fedt det hele, men uanset hvad — GUD, hvor det føles godt!!

Dag 6

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	60,9 kg.
Mål: 36 kg.	Jeg har tabt:	1,4 kg.
Sindstilstand: SURT!! Spiste for meget i går "To skridt frem og ét tilbage..."		

Morgen

04:30

Vi må have købt sorte

uigennemtrængelige,
mørke gardiner. Jeg tro-

ede det var løgn, men
det var det ikke. Alle
familier med små børn
kender til problematik-

ken: Lidt gråd fra den
lille er som regel ikke
noget problem, hun kan
trøstes, få en ren ble og
en flaske, blive bøvset,
MEN når man hører
små RYYYYY-lyde!!! Så
ved man, hvad klokken
er slået! Gav hende sut-
ten ca. 20 gange og
endte med at stå op
klokken 05:00.

05:00 - 07:00

En dyb tallerken A38
med min hjemmelavede
musli.

1 klidkiks med banan,
1/4 honningmelon,
1 lakridsrods "snaps"
og 1 stort glas vand.

Frokost

11:30

Havde medbragt klid-
kiks og pålæg til en tra-
ditionel madpakke:
10% mager, lagret ost,
mager kyllingefilet med
agurk, makrel,
figenpålæg og banan.
Pålæg og klidkiks skal
pakkes hver for sig ellers
bliver kiksene bløde...

2 glas vand.

14:00

Agurkestænger,
2 glas vand.

Aftensmad

16:30

Susannes grøntsags-

suppe,
2 glas vand.

21:00

En kop grøntsagssuppe,
1 glas vand.

- Var lige en tand for overmæt og det betaler jeg så for på morgenvægten i dag....

Dag 7

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	60,1 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	2,2 kg.
Sindstilstand: YES!!		

Morgen

Sov længe.... Thomas tog Anine denne nat! Men som havde de aftalt det, de to, sov hun til klokken 05:30, fik en flaske og sov så endnu en time. "Hvor svært kan det være?" sagde manden med et flabet smil.... jeg kogte, men bed alle indebrændtheder i mig og blev stærkt formildet, da han serverede kaffe på sengen. På armen sad Anine, rød i kinderne af sit morgenbad og meget tilfreds med situationen.

07:00

En kop kaffe med skummetmælk.

07:30

En dyb tallerken A38 med min hjemmelavede musli.
3 klidkiks med oste-

handlerens 10% lagrede ost. Den smuldrer, men smager godt!
En kop urtethe af egen blanding og et stort glas vand.

09:30

2 stk. usaltede riskiks med bananskiver,
2 glas vand.

Frokost

11:30

Hjemmelavet, medbragt salat af jordskokker og broccoli.
Dressing af A38 og sennepspulver,
2 skiver af bagerens hjemmelavede, gærfriske brød, 1 æble, 1 pære, og 2 glas vand.

14:00

1 banan med 2 stk. klidkiks,
1 pose grønne pilleærter,
2 glas vand.

Aftensmad

17:30

Hellefisk i fad med træbær og springløg.
Salat af radiser, peberfrugter, gulerødder, tomater, agurker og feldsalat. Krydret med salt og stænket med balsamicoeddike.
Dressing: A38, krydret med koriander, mynte og hvidløg. Smagt til med salt og peber.
2 glas vand

21:30

2 kopper urtethe trukket med lidt kanelstang,
1 riskiks med banan.
UPS!

Dag 8

Startvægt:	62,3 kg.	Nuværende vægt: 59,8 kg.
Mål:	56 kg.	Jeg har tabt: 2,5 kg.
Sindstilstand:	Sulten... jeg må finde et par af de gamle opskrifter frem!	

Morgen

En forholdsvis rolig nat.
Jeg tror, hun troede, at det var hendes fars tur til at tage hende.... Jeg ved ikke hvorfor, jeg har spillet helt så længe. Da jeg holdt op med at amme og hun begyndte at få flaske, var det som om den gamle rytme bare fortsatte.... Der er ingen tvivl om, at jeg, modsat min kæreste, har lettest ved natteroderiet, men hvor er det dog bare fedt, at kunne deles om det!!

06:00

Den sædvanlige kop kaffe.

07:00

En dyb tallerken A38 med min hjemmelavede miisli.
2 klidkiks med banan, en appelsin,
2 kopper urtethe af

egen blanding og et stort glas vand.

09:30

En pose med skiver af vandmelon,
2 glas vand.

Frokost

12:30

2 halve avokadoer. Serveret med friske rejer, citron og en anelse dressing af A38 med dild.
2 skiver af bagerens grove rugbrød uden gær.
2 glas vand.

14:00

Resten af vandmelon og 1 glas vand.

16:00

2 riskiks,
2 glas vand.

Aftensmad

18:00

Bøf af oksefilet med bagte tomater, hvidløg og bønner.
Kogte en stor portion grønne bønner. Vil bruge halvdelen til en salat 1 morgen.
2 glas vand.

Dag 9

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	59,5 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	2,8 kg.
Sindstilstand: Er lige lidt påvirket af min MEGET aktive fordøjelse.		

Morgen	Frokost	Aftensmad
05:30 En kop kaffe med skummetmælk.	11:30 Salat af gårsdagens grønne bønner, soltørrede tomat, pinjekerner,	17:30 Kyllingefilet med ingefær.
07:00 En skål A38 med min hjemmelavede musli.	et par kogte kartofler i skiver, salt, peber og balsamicoeddike.	Blandet grøn salat, 2 glas vand.
2 klidkiks. En med 10% ost og en med sukkerfri marmelade.	2 skiver groft rugbrød fra bageren.	20:00 Fik et flip!!! Kastede mig ud i køkkenet og endte med at lave den
Skiver af frisk ananas, 1 kop urtethe, 1 glas vand.	2 glas vand og en kop almindelig the.	helt store frugtsalat: bananer i skiver, appelsinstykker, melonstykker, knuste mandler, abrikoser fra dåse og vindruer. Spiste en kæmpe portion og veltede omkuld på sengen.
09:30 2 glas vand. Skiver af frisk ananas og vandmelon.	15:00 Et æble og en appelsin. 1 glas vand.	Beslattede mig for, at jeg da trods alt havde syndet på en fornuftig måde....

- Jeg må have sat antallet af klidkiks, hørfro og svedsker ned... jeg rendte på toiletet i en uendelighed i går aftes, i nat og denne morgen!

Dag 10

Startvægt: 62,3 kg.	Nuværende vægt:	59,3 kg.
Mål: 56 kg.	Jeg har tabt:	3 kg.
Sindstilstand: Der er kun 3,3 kg. tilbage - så er jeg tilbage i min gamle form!		

Morgen	Frokost	Aftensmad
06:00	11:30	17:00
Kaffe...	1 stykke kold, kogt laks.	Fisk med stegte citroner og knust laurbær.
07:00	1 portion blandet salat med små buketter frisk blomkål, gulerødder, spinatblade, løg og agurk.	Salat af hvidkål med saften fra en 1/2 citron, 2 glas vand med skiver af agurk.
Resten af gårsdagens frugtsalat. En kop urtethe og et stort glas vand.	2 glas vand.	
10:00	13:00	
1 gulerod, 1 glas vand.	Urtethe.	
	14:30	
	1 klidkiks med banan, 1 klidkiks med makrel, 1 glas vand.	

- Jeg føler mig stærk og godt tilpas. Det er pudsigt, hvor hurtigt gode madvaner sætter spor; den megen vand, grøntsager og frugt giver lynhurtig ny energi til hud og hår... jeg havde egentlig regnet med, at aftenens sene frugtsalat måske havde sat sig, men nej

10 opskrifter

Torskefilet i fad med grøntsager

Torskefileter

Et snapseglass tør vermouth (pr. person!filet)

Rosenkål

Cherrytomater

Rosiner

Hvidløg

Chili

Vand

Et ildfast fad smøres med en anelse olivenolie. Der strøs lidt groft salt i bunden, hvorefter torskefileterne lægges side om side. Jeg pynter med de grøntsager, der er i køkkenet, i dette tilfælde rosenkål, løgringe og små cherrytomater. Ovenpå løgringene drysses lidt rosiner. Der krydres med frisk hvidløg og chili efter behov. Jeg tilsætter en anelse vand og et snapseglass tør vermouth pr. filet. Fadet dækkes med staniol og sættes i en varm ovn. Når retten begynder at boble let er den færdig.

Tandoori kylling _____

Kyllingefileter — beregn 150-200 gr. kød pr. person.

Lag kødet i en marinade af:

Yoghurt naturel

Hvidløg

Tandoori krydderi

Citronsaft

Smag marinaden til FØR du lægger kødet i. Det er meget individuelt, hvor meget man synes der skal i af de enkelte ingredienser...

Kødet skal trække minimum 12 timer.

Steges i ovnen ved fuld varme med lidt af marinaden til kødet er gennemstegt, eller endnu bedre: på havegrillen!!

Blandede rodfrugter i ovn

Rødbeder

Selleri

Pastinak

Kartofler

Gulerødder

Jordskokke

Løg

Hvidløgsfed

Evt. små hele chilipebrer

Grøntsagerne skæres i stykker på størrelse med små tændstikæsker og lægges på en olivenoliesmurt bradepande eller lægges i et ildfast fad. Hvidløgsfed og chili lægges ved.

Der hældes grøntsagsbouillon ved og krydres med salt, peber og muskat.

Retten sættes i ovnen ved ca. 175 grader indtil grøntsagerne er møre (ca. 1 time). Hold øje med væden, retten må ikke koge tør.

Citronmarineret ørred

2 personer

400 gr. papirstynde skiver rå ørred

Marinade:

H2 spsk. citron eller lime

1 lille spsk. olivenolie

Salt og peber

Dressing:

Fromage blåne eller A38

1 lille spsk. sennep eller sennepspulver rørt op i vand

Salt og peber

Dild

Bed din fiskehandler om, at skære fisken ud som var det ferskrøget laks. Fordel de fine skiver på tallerknerne. Stryg med en pensel marinaden over fisken. Læg lidt dressing på midten og pynt med en kvist dild.

Sennepsmed og god salat og et par skiver ristet, smørfriede

Grøntsagssupper

Jeg vil foreslå dig, at eksperimentere lidt med grøntsagssuppen. Jeg arbejder sjældent efter opskrifter, men tager hvad der måtte være i køleskabet eller fadburet.

Kog grøntsagerne i en gryde med en eller to kartofler - da kartofler er gode til at jævne med. Grøntsagerne skal kun lige være dækket af vand.

Når grøntsagerne er møre, tager du gryden af blusset og lader det hele køle en anelse. Du putter grøntsagerne i blenderen og hælder lidt af grøntsagsvandet ved. Kun lige nok til at dække dem. Du blender... bliver suppen for tyk tilsætter du yderligere grøntsagsvand. Når suppen har den rette konsistens, hældes den tilbage i en tom gryde og varmes forsigtigt op. Smag til med salt, peber og krydderier efter behag. Muskatnød klæder de fleste grøntsagssupper, men også chili, paprika, karry m.m. er skønt. Pynt med persille eller andet grønt og læg evt. en lille, hvid klat A38 i midten.

Man kan, som før nævnt, koge suppe på de fleste grøntsager, men du skal være opmærksom på, at en del af grøntsagerne trænger stærkt igennem smagsmæssigt. Gulerødder søder eksempelvis meget og kål kan overdøve alt andet. Men som før nævnt, smag dig frem...

Susanne Bjørkmanns suppeopskrift til to dage

1 liter vand

2 terninger vegetabilsk bouillon

1 løg i både

1/2 fennikel i skiver

2 gulerødder i tern

200 gr. broccoli i små buketter

200 gr. blomkål i små buketter

2 stk. porre i skiver

Det hele koges til det er godt mørt.

Derefter tilsættes:

1 bakke friske bønnespirer

200 gr. grønne ærter

Saltes og krydres efter behov

Der er suppe nok til et par dage.

Hellefisk i fad med tranebær og springløg

Hellefisk

Et snapseglas tør vermouth

Salt, peber og en anelse spidskommen

Tranebær og løgringe

Vand

Hellefisken lægges i et let smurt fad (olivenolie). Et snapseglas tør vermouth, vand, salt, peber og en anelse spidskommen, drysses over. Husk at der endelig ikke skal for meget væde ved, ellers flyder det som tynd suppe omkring den stakkels fisk!! Der pyntes med tranebær og løgringe. Retten dækkes med staniol og sættes i en varm ovn. Når det bobler let, er den færdig!

Du kan også lave små "fiskepakker" til ovn eller grill:

To stykker staniol formes som både. Fisk, pynt, krydderier og væde hældes ved. Bådene "lukkes" foroven og smides på grillen eller i ovnen. Det er fastfood der rykker!!!

Du kan eksperimentere med dine små "fiskepakker", det kan aldrig gå helt galt med fisk i ovn. Prøv forskellige slags fisk og forskellige grøntsager.

Bøf af oksefilet med bagte tomater, hvidløg og bønner

Det kræver, at du begynder i god tid, men det smager!

Oksefilet

Hele hvidløg - 1 stk. pr. person

1-2 tomater pr. person

Bønner

Pinjekerner

Sauce af A38 og krydderurter efter smag

Hvidløgene pakkes hele ind i bagepapir. Tomaterne halveres. Begge dele lægges på en bageplade og sættes i ovnen ved 140 grader i 3-4 timer.

Oksefileten skæres til bøffer og steges efter behag!

Skær toppen af de bagte hvidløg og server dem sammen med tomater og bønner. Man spiser et ovnbagt hvidløg ved at presse fedene op af skallen.

De letkogte bønner serveres i en skål for sig. Stænk med balsamicoeddike og pynt med pinjekerner.

Salat af jordskokker og broccoli

Broccoli

Jordskokker

Salt

A38

Colmans sennepspulver

Jordskokkerne skrælles forsigtigt. Efterhånden som de er færdige, lægger du dem ned i kasserollen med vand ellers bliver de mørke. Jordskokkerne koges i ca. 5 minutter, de skal ikke være for bløde, så "smatter" de ud når salaten vendes med dressing. Broccoli skæres og deles i små buketter og lægges i en kasserolle med koldt vand og en anelse salt. Når vandet koger tages de af.

Når broccoli og jordskokker har svalet en anelse, vendes de i en dressing af A38 og sennepspulver.

Sennepspulveret kan let komme til at klumpe i din A38. Rør derfor pulveret ud i et par teskefulde vand først. OBS! Det er MEGET stærkt.

Kyllingefilet med ingefær

2 personer

Kyllingefilet til 2

1 spsk. olivenolie

2 tsk. finthakket frisk ingefær

2 fed finthakket hvidløg

1 rød peber i tynde strimler

250 gr. broccoli i små buketter

2-3 spsk. oystersauce

Lidt safi fra en lime

Brun kyllingefilerne på begge sider. Tilsæt ingefær, hvidløg og peberfrugt. Steg lidt videre, hvorefter brocolibuketterne tilsættes og steges med, mens du indimellem rører lidt i retten. Efter nogle minutter kan du tilsætte oystersauce og limesaft. Retten simrer videre i yderligere ca. 3 minutter.

Fisk med stegte citroner og knust laurbær

2 personer

Fileter af rødfilet eller kulmule

2 spsk. olivenolie

1/2 økologisk citron

1/2 tsk. havsalt

1-2 laurbærblade knust i en morter

Lidt grønne oliven til pynt

Skær citronen i stykker, drys den med salt og knuste laurbærblade.

Smør en stor pande med olivenolie og rist fisken et par minutter. Tilsæt den krydrede citronblanding og lad det hele småsimre lidt.

Kan serveres med alle slags grøntsager som tilbehør.

Gode råd:

Rucolasalat:

Efter at have skyllet rucolasalaten breder jeg den ud på et stort fad.

Jeg handler kun sjældent ind til en speciel ret, men lader mig inspirere af, hvad der gemmer sig i fadburet og i køleskabet. Når jeg handler ind, går jeg efter de friske og gode varer. Jeg har altid en række basisvarer på hylderne.

Denne aften blev det så til friske tomater, en enkelt kogt kartoffel i skiver, løgringe, små stykker agurk og en halv avokado. Jeg drysser salaten med lidt groft salt og hælder ødselt balsamicoeddike over.

Rucolasalat indeholder et bitterstof, der er med til, at sætte skub i fordøjelsen.

Lakrids "snaps":

Hvis du vil give dig selv og din krop et ordentligt spark, kan du for en periode benytte dig af lakridsrod. Køb lakridsroden hos din grønthandler eller finthakket i helsekostbutikken.

Den hakkede lakridsrod lægges i bunden af et marmeladeglas. Hæld kogende vand over og lad det sive af. Skru låget på og stil det i køleskabet. Brug det som en lille opkvikker eller som sødemiddel i din the. Men husk! lakridsrods "snaps" løfter blodtrykket og sætter fut i systemet. Drik det aldrig før sengetid og aldrig

10 spørgsmål til Pernille på oestrogen.dk:

Hej Pernille!

Nul hvidt brød, men hvad med groft franskbrød eller grovflutes?

Svar:

Når kuren er forbi, kan du en gang imellem spise lidt almindeligt, godt, groft brød, men aldrig i store mængder.

Under kuren: klidbrød og groft rugbrød (lidt kalorier - mange kostfibre).

Hilsen Pernille

Hej Pernille!

Må man spise is? Ja, jeg ved godt at flødeis ikke er tilladt, men hvad med sorbet eller yoghurt?

Svar:

Så længe du er på kur, ville jeg holde mig fra alle de søde sager - DU KAN GODT!!! Mer' vil ha' mer — som man siger, og jeg tror ikke du får stillet dit isbehov efter en enkelt portion, det er sjældent til at administrere, og næste aften/eftermiddag står du med den samme trang. Hvis du vænner din krop af med trangen til søde sager, vil det hele være meget lettere. Flødeis feder, ja, men der er også rigtig mange kalorier i de fleste sorbetis og yoghurtis. Du må spise mellem 1000 og 1500 kalorier på en dag, mens du er på kur. Er det ikke dumt, at spilde dem på is?

Hilsen Pernille

Hej Pernille!

Netto har en fedtfri mayonnaise der er lavet af et firma der hedder Findus, må man bruge den?

Svar:

Findus er en glimrende kalorielet erstatning for almindelig mayonnaise, men du har tilsyneladende nogle dårlige vaner - forsøg, at komme dem til livs. NU!! Du kommer aldrig til at spise som før. Når du engang har tabt dig, kan du indimellem spise din Findus. Dårlige vaner har det med at udvikle sig til noget, der minder om narkomani, tag en kold tyrker — du vil have det så meget bedre med dig selv: mere slank, mindre syg, smukkere hud, hår og øjne. Din krop skal ikke være en losseplads.... den fortjener kun det bedste — tro mig!

Hilsen Pernille

Hej Pernille!

Jeg har for et par dage siden købt bogen, og er begejstret for den. Der er bare et problem, spise aftensmad mellem 16 og 17!!! Jeg arbejder som frisør, møder kl. 9, har en middagspause mellem kl. 12 og 14, på en halv time. Jeg har fri kl. 18, det er meget svært at se, hvordan jeg skulle kunne spise aftensmad mellem 16 og 17. Som sagt synes jeg, at det er en god bog, men måske en lille smule urealistisk!

Svar:

Det er svært at spise det tidlige måltid, for nogen er det praktisk umuligt... jeg arbejder selv hårdt og længe, jeg har mine børn (der spiser mellem 19:00 og 20:00) OSV! Men vil man se hurtige og effektive resultater må der også effektive metoder til. Er det helt umuligt, må du vente til du kommer hjem, sådan er vilkårene for dig! Til gengæld skal du så ikke ud i de store gastronomiske landvindinger.... Et stykke godt, magert kød vendes på en pande. Du koger lidt grøntsager som tilbehør. Voila!

Som frokost vil jeg anbefale de omtalte klidkiks. Spis dem med banan, makrel eller lign. De indeholder 45% kostfibre og sætter derved din mave i gang og din forbrænding i vejret.

God fornøjelse... jeg er overbevist om, at det nok skal lykkes for dig!
Hilsen Pernille

Sorg altid for, at din juice er friskpresset og ren - UDEN tilsætningsstoffer eller sukker. Pres den selv eller køb den rene friskpressede juice i supermarkederne.

Hej Pernille!

Du skriver, at sodavand ikke er godt, fordi det gør dig sulten, men feder det også? (light).

Svar:

Nej, ikke så det er værd at tale om. Skal det være, så lad det være light. MEN prøv at komme udenom, du behøver det ikke. Skil dig af med de dårlige vaner. Voksne kvinder drikker ikke sodavand!

Hilsen Pernille

Hej Pernille!

I dag stod jeg i boghandleren med din nye bog '10 kilo-10 uger i hånden' - og ville meget gerne have købt den, for 10 kilo er lige præcis det jeg gerne vil af med, og lidt til! Men min mand sendte mig søde, men opgivende øjne, for jeg har næsten prøvet alt nu og ægte motivation kommer jo indefra....

Jeg har én gang før, for ca. 3 år siden tabt mig 15 kilo.

Nu er kiloene kommet tilbage og jeg er meget, meget ked af mig selv.

Dengang jeg tabte mig var det udelukkende ved hjælp af mager kost og motion - men denne gang synes denne metode ikke at hjælpe en tøddel.

Når jeg nu har prøvet så meget, tror du så stadig, at din bog kan hjælpe mig??

Svar:

Jeg ville ønske, at jeg kunne love dig vægttab blot fordi du køber min bog, men det kan jeg ikke... det hele afhænger af dig!!

Der er intet hokus-pokus ved bogen, men den er en ordentlig røvfuld til motivationen.

Det handler om motivation, mådehold og disciplin.

3 sure ord, må jeg indrømme.....

Du har taget på igen, fordi du er faldet tilbage i gamle vaner. Man tager på fordi man spiser for meget og/eller forkert. Der findes ingen kur, kun varige ændringer af spisevaner og mønstre. Vil du tabe dig må du leve anderledes, ikke bare et par måneder, men resten af livet.

Du skal have din forbrænding sat i vejret.

Du skal lægge en strategi.

Du skal beslutte dig.

Du skal droppe de tomme kulhydrater: pasta, ris, hvidt brød og sukker.

Du skal spise mere proteinholdigt mad.

Du skal spise flere grøntsager.

Du skal droppe fed mad... men det ved du sikkert allerede.

Faktisk tror jeg du ved det meste...

Findes der en grund til, at lade være? Hvis du var glad for dig selv, ville din vægt ikke være et problem, men det er du jo ikke.

DU MÅ IKKE BRUGE RESTEN AF DIT LIV PÅ, AT VÆRE KED AF DIN VÆGT!!! GØR NOGET VED DET NU!!!!!!!!!!

Hilsen Pernille

Kroppen tæller ikke kalorier. Det er mængden af mad der er med til, at afgøre om du føler dig mæt. Frugt og grønt har et lavt fedtindhold og et højt vandindhold, det fylder altså fremfor at fede. Samtidig indeholder frugt og grønt vandopløselige fibre. Fibrene danner en slags gel i din mavesæk, derved føler du dig hurtigere mæt og mætheden varer også længere.

Hej Pernille!

Først tak for en kanon bog - Den gav mig det spark, som jeg havde brug for. I lørdags nåede jeg deadline på de 10 uger og er gået fra en vægt på 65 til 59 kilo, hvilket er en supertilfredsstillelse i sig selv - Bare det at gå fra en str. 40 til str. 36-38. Kan man forestille sig noget bedre? MEN, MEN de sidste 3 uger har vægten bare stået stille på 59 kilo, og jeg begynder at tro jeg gør noget forkert. Men jeg lever efter dine foreskrifter - Havregryn m. rosiner om morgenen, havrekli med pålæg til frokost med grøntsager eller frugt og aftensmaden står oftest på kylling med salat eller lignende. Desuden dyrker jeg motion ca. 3 gange om ugen? Pir jeg utålmodig?? Eller er der noget jeg kan gøre?

Spis hot!!
Stærke madvarer og krydderier fremmer forbrændingen og øger tørsten (drik vand!!). Spis hot: chili, stærk karry, ingefær, sennep, peberrod.

Svar:

Først og fremmest: TILLYKKE!!

Og ja, du ER utålmodig, men hvem ville ikke være det?

Smukt, at du kan finde tid til at motionere. På den måde har du større kontrol over din krop, resultatet bliver pænere, din forbrænding holdes i gang og så er det sundt!

MEN du skal vide, at muskler vejer mere end fedt, så hvis du har været meget ihærdig, er det muligt, at du FLA.R tabt de 10 kilo i fedt, men til gengæld opbygget et par kilo i muskler!! Måske skulle du kigge mere på din krop end på din vægt?!?

Hvis du stadig mener du bør tabe dig er der kun en vej:

Vi skal have løftet din forbrænding yderligere.

Det kan bla. gøres ved, at du spiser mere klidholdigt om morgenen. Prøv om du kunne klemme 2-3 klidkiks med banan, mager 10% ost eller lign. ned udover din havregryn. Du kan også blende dine klidkiks og blande dem med dine havregryn. Sørg for at få så mange fibre som muligt — så tidligt som muligt.

Spis hot: chili, peberrod, ingefær, karry, sennep...

Spis grove grøntsager til dit kød om aftenen. Giv din krop noget, at arbejde med.

Spis ikke for sent, spis dit sidste måltid så tidligt som muligt, gå gerne i seng på tom mave, ikke sulten, men tom. Gå aldrig i seng med en fornemmelse af mæthed....

Har du svært ved at huske al det vand du skal drikke?

Så stil dit vækkeur/armbåndsur til en gang i timen. Hver gang uret ringer, drikker du et glas vand. Du vil meget hurtigt bygge et behov for væske op og efter en dag eller to, er det ikke længere nødvendigt med uret. Nu ringer din indre klokke i stedet. Du tørster, hvis du ikke får dit vand!

Prøv evt. med lidt røllikethe:

Røllikethe virker stofskifte- og fordøjelsesfremmende.

Jeg går selvfølgelig ud fra, at du holder dig fra alle de usunde, unødvendige og fedende ting.

Jeg ved ikke, hvor mange kilo du mangler, 2-3 kilo?

De sidste kilo er ofte de sværeste, men det gode resultat venter lige om hjørnet.

FAT MOD og glæd dig over, hvor godt det er gået hidtil.

Hilsen Pernille

Røllikethe virker stofskifte- og fordøjelsesfremmende. Da røllike også modvirker sygdomme i urinvejene, menstruationssmerter og klimakterieproblemer, hører den til en af favoritterne indenfor urtetheer, der gavner os kvinder.

Sådan gør du: 1 tsk tørret røllike i bunden af et krus, tilsættes varmt vand (der har været kogt, men liige har læt lov til, at svale lidt).

I hcen skal trække 8-10 minutter.

Kære Pernille!

Jeg har et problem: Jeg ved, du har lavet et program om den unedbrydelige appelsinhud, men nu har jeg prøvet så mange forskellige produkter uden held. Jeg er hverken tyk eller buttet, jeg vejer kun 59 kg. og er ca. 178 cm. høj. Så det kan ikke være, fordi jeg skal af med nogle kilo først. Jeg ville høre, om du ikke kunne hjælpe mig med nogle navne på nogle gode og effektive produkter eller hvad jeg ellers skal gøre for bare at komme det lidt til livs. Jeg håber, du vil hjælpe mig.

Sesamfrø blev i det gamle Ægypten og Indien brugt som en slags folkemedicin. Et magisk krydderi der kunne kurere svimmelhed og hovedpine.

Sesamfrø er godt, hvis man vil have gang i fordøjelsen og så er det en god kilde til calcium. Knus dine sesamfrø i en morter og bland dem i din uundværlige musli.

Svar:

Jeg har en veninde med 2 kilometer lange, slanke ben. Hun fylder snart fyrre, løber to gange om ugen og har aldrig kæmpet med appelsinhud, men hun er den eneste jeg kan komme i tanke om. Min lille datter på fire måneder har appelsinhud. Hendes lille bagdel og hendes lår er et polstret landskab af yndige ophobninger.

Jeg stod engang og skiftede tøj med et par af Danmarks førende fitness dronnin-ger — de havde begge to buler og blomkål under ballerne. Ikke meget, men nok dl at de begge beklagede sig højt.

Du skal fortsat se på dig selv med kritiske øjne; du er, hvad du spiser. Din krop afspejler det liv, du lever. Men du skal også være klar over, at et liv uden appelsinhud, er et liv med megen motion, gnubben og gniden, massage og ingen skulken, hvad angår dine spisevaner. Der findes ingen mirakelkure, men en masse gode råd, der kan hjælpe dig til at mindske problemet:

Massage af de udsatte områder. Gnub og gnid i badet, lad din kæreste, elsker, mand massere dig i soveværelset. ALT hvad der kan øge blodcirkulationen lokalt virker!

Spis sundt: grønt, fiberrigt, fedtfattigt og proteinholdigt! Ingen tomme kulhydrater (pasta, ris, sukker og hvidt brød).

Elektroterapi: Elektroder, der stimulerer musklerne til at trække sig sammen på de udsatte steder.

Motion.

Drik meget vand og udrensende the.

Fedtsugning (sidste udvej, hvis du er meget plaget!)

Og husk så: Det er charmerende med et par smilehuller her og der, bare det ikke udarter sig til hele landskaber af Schweizerost!

God fornøjelse!

Hilsen Pernille

Kære Pernille!

Jeg er blevet SÅ glad for din bog og ved nu, hvorfor jeg aldrig taber mig: Jeg plejer at LEVE af pasta, ris og kartofler, når jeg tror, jeg er så sund, så sund. Nå, men lige nu er jeg altså sulten og har MEGET svært ved, at finde noget, der mætter ligeså godt som eksempelvis ris og pasta. Klidbrød... Ja, men hvad er det helt nøjagtigt? Jeg prøver i øvrigt at blive gravid og vil derfor spørge dig, hvad jeg gør i tilfælde af at dette sker? Skal jeg så spise flere kulhydrater eller...?

Hvordan kunne du fortsætte med at se så godt ud, selv om du var højgravid? Kan Imeeden tages af gravide? 1000 tak for BIBELEN!

Svar:

Grøntsager, grøntsager og grøntsager.

Kylling, kalkun, fisk, skaldyr, oksekød, kalvekød, lam.

Frugt, frugt, frugt..... Klidkiks, klidkiks, klidkiks = lavt kalorietal & højt kostfiberindhold = feder ikke og øger forbrændingen.

Der er så mange muligheder for at blive mæt. Du må UNDER INGEN OMSTÆNDIGHEDER SULTE!!

Men hvis du hører til en af dem, der har overspist, såååå er det da muligt, at du fornemmer dine nye spi-

sevaner anderledes. Man må aldrig føle sig overmæt og det gør ikke noget med en "lille sult" - men den store: NEJ! Prøv det fornævnte og husk, at det samtidig er mad, der øger forbrændingen, gør din hud smuk, mindsker gardiner på lårene:-) og gør dig noget så dejlig sund!!!!

Pasta glider som vælling til dine lår... og gavner hverken din vægt, dit humør, din hud... og sådan kunne jeg blive ved!! Den mad, der er nævnt i min bog, fungerer fint i forhold til en graviditet. Jeg blev faktisk gravid på et tidspunkt, hvor jeg var allermest slank og havde den laveste vægt i mange år. Det var bemærkelsesværdigt, at jeg havde forsøgt at blive gravid i flere år - nu lykkedes det endeligt, sikkert fordi jeg var sundere end nogensinde. Under graviditeten fortsatte jeg mine nye kostvaner. Jeg tror, det er derfor min hud har klaret sig så godt til trods for, at jeg ikke er helt ung længere. Min mave er næsten sig selv igen og der ikke det mindste tegn på strækmærker eller andre levn fra en skøn graviditet.

Jeg spiste Imeeden under hele graviditeten, men det var helt på eget ansvar. Der findes ingen videnskabelige undersøgelser... Derfor er det ikke noget, jeg kan anbefale dig. Jeg håber du kommer af med dine dårlige pastavaner - det kan betale sig. Til gengæld håber jeg, du bliver dejlig rund på en anden måde:-)

Hilsen Pernille

Spis en ananas om dagen...

Ananas virker bakteriedræbende, letter fødeøjelsen OG indeholder enzymet bromelain der medvirker til, at nedbryde fedt.

Hej Pernille!

Jeg læser og følger dine råd i bogen, '10 kilo-10' uger og det går jo forrygende. Men jeg har lige et lille spørgsmål. Er det ok at spise vilde ris? Ifølge pakken er det jo spækket med fibre og gode kulhydrater. Tak for hjælpen og i øvrigt KANON-site.

Svar:

Vilde ris hører til i den sunde madpulje. Spis du bare løs, men ikke hver dag, og husk!!! at erstatte risen med grøntsager indimellem. Det lyder som om du har fundet "melodien" - jeg glæder mig på dine vegne...

Hilsen Pernille

"Nes au lait"

Kaffe er et nydelsesmiddel, der kan stresse kroppen unødigt. Hvis du hører til en af dem, der drikker løbende af termokanden dagligt, så burde du måske overveje, at erstatte et par af kopperne med the.

Jeg under mig selv ca. 2 kopper "Nes au lait" hver dag. "Nes au lait" er et levn fra TV-branchen. Du fylder en kop halvt eller kvart op med vand, tilsætter ca. 2 tsk Nes-cafe med eller uden koffein. Resten af koppen fyldes derefter med skummetmælk. Slutteligt giver du drikken ca. 2 minutter i mikoovnen. VOILA'!! Og så en god avis!!

Sådan holder du dine pander og pletter:

ALDRIG, ALDRIG SULFO når du vasker dine gryder og pander aft!

Brug teflon eller jerngryder /-pander. Sorg for, at de altid har en let fedtet overflade. Når du har vasket dem med varm vand, kan du evt. gnide dem efter med en olivenolievædet klud. Hvis du ved et uheld alligevel har læt vasket din gryde med sæbe, kan du sætte den på blusset med en god sjat olie i bunden samt salt. Lad det varme godt igennem, sluk derefter for blusset og lad det stå natten over eller i dit køkkenskab til næste gang gryden skal i brug. Hvis gryden har denne let fedtede overflade, kan du ofte helt undvære fedtstof når du steger. Hvis ikke, kan du "spraye" olien på med lette pust. Vælg en god olivenolie.

KALENDER

JANUAR 2003	FEBRUAR	MARTS	APRIL	MAJ	JUNI	
1 O	1 L	1 L	1 T	1 T	1 S	
2 T	2 S	2 S	2 O	2 F	UGE 23	
3 F	UGE 6	UGE 10	3 T	3 L		
4 L			4 F	4 S		2 M
5 S	3 M	3 M	5 L	UGE 19	3 T	
UGE 2	4 T	4 T	6 S		4 O	
	5 O	5 O	UGE 15		5 M	5 T
6 M	6 T	6 T		6 T	6 F	
7 T	7 F	7 F	7 M	7 O	7 L	
8 O	8 L	8 L	8 T	8 T	8 S	
9 T	9 S	9 S	9 O	9 F	UGE 24	
10 F	UGE 7	UGE 11	10 T	10 L		
11 L			11 F	11 S		9 M
12 S	10 M	10 M	12 L	UGE 20	10 T	
UGE 3	11 T	11 T	13 S		11 O	
	12 O	12 O	UGE 16		12 M	12 T
13 M	13 T	13 T		13 T	13 F	
14 T	14 F	14 F	14 M	14 O	14 L	
15 O	15 L	15 L	15 T	15 T	15 S	
16 T	16 S	16 S	16 O	16 F	UGE 25	
17 F	UGE 8	UGE 12	17 T	17 L		
18 L			18 F	18 S		16 M
19 S	17 M	17 M	19 L	UGE 21	17 T	
UGE 4	18 T	18 T	20 S		18 O	
	19 O	19 O	UGE 17		19 M	19 T
20 M	20 T	20 T		20 T	20 F	
21 T	21 F	21 F	21 M	21 O	21 L	
22 O	22 L	22 L	22 T	22 T	22 S	
23 T	23 S	23 S	23 O	23 F	UGE 26	
24 F	UGE 9	UGE 13	24 T	24 L		
25 L			25 F	25 S		23 M
26 S	24 M	24 M	26 L	UGE 22	24 T	
UGE 5	25 T	25 T	27 S		25 O	
	26 O	26 O	UGE 18		26 M	26 T
27 M	27 T	27 T		27 T	27 F	
28 T	28 F	28 F	28 M	28 O	28 L	
29 O		29 L	29 T	29 T	29 S	
30 T		30 S	30 O	30 F	UGE 27	
31 F			31 L	30 M		
				UGE 14		
		31 M				

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
		UGE 36			UGE 49
1 T	1 F	1 M	1 O	1 L	1 M
2 O	2 L	2 T	2 T	2 S	2 T
3 T	3 S	3 O	3 F	UGE 45	3 O
4 F	UGE 32	4 T	4 L		4 T
5 L		5 F	5 S	3 M	5 F
6 S	4 M	6 L	UGE 41	4 T	6 L
UGE 28	5 T	7 S		5 O	7 S
	6 O	UGE 37	6 M	6 T	UGE 50
7 M	7 T		7 T	7 F	
8 T	8 F	8 M	8 O	8 L	8 M
9 O	9 L	9 T	9 T	9 S	9 T
10 T	10 S	10 O	10 F	UGE 46	10 O
11 F	UGE 33	11 T	11 L		11 T
12 L		12 F	12 S	10 M	12 F
13 S	11 M	13 L	UGE 42	11 T	13 L
UGE 29	12 T	14 S		12 O	14 S
	13 O	UGE 38	13 M	13 T	UGE 51
14 M	14 T		14 T	14 F	
15 T	15 F	15 M	15 O	15 L	15 M
16 O	16 L	16 T	16 T	16 S	16 T
17 T	17 S	17 O	17 F	UGE 47	17 O
18 F	UGE 34	18 T	18 L		18 T
19 L		19 F	19 S	17 M	19 F
20 S	18 M	20 L	UGE 43	18 T	20 L
UGE 30	19 T	21 S		19 O	21 S
	20 O	UGE 39	20 M	20 T	UGE 52
21 M	21 T		21 T	21 F	
22 T	22 F	22 M	22 O	22 L	22 M
23 O	23 L	23 T	23 T	23 S	23 T
24 T	24 S	24 O	24 F	UGE 48	24 O
25 F	UGE 35	25 T	25 L		25 T
26 L		26 F	26 S	24 M	26 F
27 S	25 M	27 L	UGE 44	25 T	27 L
UGE 31	26 T	28 S		26 O	28 S
	27 O	UGE 40	27 M	27 T	UGE 1
28 M	28 T		28 T	28 F	
29 T	29 F	29 M	29 O	29 L	29 M
30 O	30 L	30 T	30 T	30 S	30 T
31 T	31 S		31 F		31 O

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = lyst

s = sult

FREDAG D. / LØRDAG D. / SØNDAG

l = lyst *s = sult*

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst* **s** = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst* **s** = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

$l = lyst$ $s = sult$

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst* **s** = *sult*

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

TORSDAG D. / ONSDAG D. / TIRSDAG D. / MANDAG D. /

l = *lyst*

s = sult

l = *lyst*

s = *sult*

F R E D A G , D L Ø R D A G D . / S Ø N D A G , D

I N T E N T I O N E R

Eksempler på madvarer, der gør dig smuk, slank og sund:

A-38 er en yoghurt/tykmælk med acidophiluskultur. Den er genial som dressing eller kold sauce. Brug den både til salater og kødretter. Smages til med eksempelvis persille, dild, citron, muskat eller hvidløg, salt og peber. Ligeledes god som morgenmad med en hjemmelavet musli og klid.

Er god for maven, forebygger tyktarmskræft og skedekatar.

Abrikoser brugte kineserne allerede for 5000 år siden som et livsforlængende middel, og den dag i dag anbefaler fransk naturmedicin abrikoser mod at ældes for hurtigt. Abrikoser er også fordøjelsesregulerende, gode mod uren hud, svækelse og nedsat immunitet. Spis dem friske, dog er tørrede abrikoser lidt af en delikatesse, hvis du kæmper med din smag for søde sager.

Ananas letter fordøjelsen og bekæmper bakterier. ...Og så indeholder ananas et enzym kaldet bromelain, der er med til at nedbryde fedt.

Appelsiner er lidt af et vidundermiddel. P.g.a. sit høje C-vitaminindhold kan appelsinen være med til at bekæmpe en lang række sygdomme. Virker febernedsettende. Duften og smagen af appelsin virker antidepressivt, og så er C-vitamin godt for huden. Højt fiberindhold!!!

Artiskokker værdsættes så meget i Frankrig, at man taler om en artiskok-lægevidenskab. Hovedanvendelsen er at rense leveren, men den skulle også være effektiv mod ophobninger i vævet. Fremmer blodcirkulationen og styrker blodkarrene. Skulle bevirke et fald af forhøjet blodfedt.

Auberginer er vanddrivende og kolesterolsænkende.

Avokadoer er udover at smage godt, karudvidende og kræfthæmmende. Er blevet brugt som behandling mod hudsygdomme og hårtab.

Banan er godt som pålæg på tørre klidkiks og rugbrød. Jeg har altid banan med i tasken, det mætter og gør maveslimhinden mere modstandsdygtig overfor syre.

Bananen er også god til at søde med, hvis du blander i en frugtslake. Er brugt som diætmiddel ved mave- og tarm-sygdomme.

Bladselleri er et traditionelt middel i Vietnam mod forhøjet blodtryk. Har desuden en mild vanddrivende virkning. Indeholder otte forskellige grupper af kræfthæmmende forbindelser. Put et par friske tomater i din blender med lidt bladselleri og isterninger. Blend det hele til en fin masse og smag til med salt, peber og tabasco.

Blomkål er lækker i salater eller som en let stuvning (minus fløde, brug letmælk i stedet) til kødretter. Er medlem af den berømte korsblomstfamilie og indeholder derfor mange af de samme kræftbekæmpende og hormonregulerende forbindelser som broccoli og kål. Menes specielt at være hæmmende i forbindelse med bryst- og tyktarmskræft. OBS! Langvarig opvarmning ødelægger virkningen. Spis dem rå eller let tilberedte.

Blommer indeholder en række grove fibre, som virker fordøjelsesfremmende. Frugtsaften er mildt afførende. Er bakteriehæmmende.

Broccoli er en god kilde til kalcium, hvilket er så vigtigt for kvinder. Har samme gode egenskaber som blomkål. Indeholder en enestående samling af alsidigt sygdomsbekæmpende stoffer. Ekstremt kræfthæmmende virkning blandt andet overfor brystkræft. Som andre grøntsager fra korsblomstfamilien sætter den fart i fjernelsen af østrogen fra kroppen og medvirker dermed til at afværge brystkræft. Rig på kolesterolsænkende fibre. Har virus- og mavesårshæmmende virkning. En stor kilde til krom, der hjælper med at regulere insulin og blodsukker. Vend et par broccoliklaser, løg og hvidløg på teflonpanden i en anelse olivenolie. Tilsæt en dåse flåede tomater og lidt basilikum. Smag til med salt og peber og evt. en smule chili.

Bønner har en kraftig kolesterolsænkende virkning og er med til at regulere blodsukkerniveauet.

Chilipeber er godt for bihuler og luftveje. Løser slim i lungerne og er forebyggende mod en række sygdomme. Det meste af chilipeberets farmakologiske virkning skyldes capsaidnin (giver den stærke smag). Capsaicinin virker desuden kraftigt smertestillende. Paprika, der er fremstillet af stærke chilipebere, har et højt indhold af naturlig aspirin (salicylater). Man hæver stofskiftet og forbrændingen ved at komme stærk chili i maden. Chili skader IKKE maveslimhinden.

Citron skulle være godt mod gigt, venelidelser, hæmorer, åreknuder og årebetændelse. Højt C-vitamin indhold. Nogle biokemikere anbefaler, at man dropper tandbørsten og i stedet renser mund og tænder med citron to gange dagligt. Det høje indhold af C-vitamin dræber de kariesdannende bakterier, citronsyren renser munden og holder den frisk. Citronens indhold af kalk, forstærket af C-vitaminet, holder tænderne stærke. Det er som altid godt med et par skiver citron i en kande vand til køleskabet.

Dadler har et højt indhold af naturlig aspirin. Har en afførende virkning. Dadler er et godt bud på alternativt slik, hvis det pludselig brænder på....

Ferskenen blev i Kina regnet for en livsforlængende frugt. Er fordøjelsesfremmende. Stenene skal du holde dig fra, de indeholder blåsyre og er giftige.

Figner trækker vand til tarmen og øger derved mængden af afføring. Er effektive som afføringsmiddel. God ved lever og galdelidelser. I oldægyptisk medicin benyttede man en blanding af mælk og figensaft mod en række lidelser. Brændte figner smager godt i en frugtsalat. (Efter kuren, da mange brændte figner er tilsat sukker). Friske figner kan enten spises, som de er, eller ristes let... Hmmmm. Soltørrede babyfigner smager og føles som karameller.

Fisk og fiskeolie har jeg allerede nævnt utallige gange. En fantastisk kilde til proteiner og omega-3-fedtsyrer. Indeholder desuden store mængder E-vitamin, som er meget vigtig for huden. En del fisk har et højt indhold af antioxidanter, som f.eks. selen og co-enzym Q-10, hvilket blandt andet skulle kunne blokere for udviklingen af tyktarmskræft og spredning af brystkræft. Spis fisk så tit som muligt. Fisk to gange ugentligt skulle forebygge hjerteanfald. 30 gram om dagen skulle nedsætte risikoen med 30%. Indholdet af olie kan lindre symptomerne på en lang række sygdomme.

Og der er nok at gå i gang med: i Danmark kan fiskes over 130 forskellige fisk. Hver dag landes over 50 slags. Gå i benet på din fiskehandler og få frisk fangst på middagsbordet.

Fiskefileter med peberrod:

Drys fileterne med salt og peber. Rul dem om en lille portion revet peberrod. Lag dem i hver sin stanniopakke, pynt med tomater, lidt løg, rosiner og tilsat et par skefulde vand eller tør hvidvin.

Luk pakkerne til og anbring dem i en opvarmet ovn (180 grader) i ca. 25 minutter. Serveres med grøntsager.

Grapefrugt indeholder store mængder C-vitamin og regulerer fordøjelsen. Frugtkødet skulle indeholde en type pektin, der sænker blodkolesterolet og vender udviklingen af åreforkalkning hos dyr. Fjerner affaldstoffer. Er kræfthæmmende. Saften er virusbekæmpende.

Græskar har et højt indhold af betacaroten og kan derfor forebygge en lang række sygdomme.

Grønkål indeholder ligeledes store mængder betacaroten. Er medlem af korsblomstfamilien og regnes for en af de mest kræftforebyggende og alsidigt sygdomsbekæmpende grøntsager.

Gulerødder kan lovprises i en uendelighed, det kan der skrives tykke bøger om - jeg vil forsøge at fatte mig i korthed. Guleroden er: kræfthæmmende, blodkarbeskyttende, immunstærkende, infektionsbekæmpende... En gulerod om dagen skulle kunne sænke forekomsten af slagtilfælde hos kvinder med 68%. Indholdet af betacaroten i en middelstor gulerod skulle kunne halvere risikoen for lungekræft.

Gurkemeje er et krydderi, der ofte er blevet priset for sin medicinske virkning. Det er stoffet curcumin, der giver krydderiet sin intense, gule farve. Curcumin kan anvendes til bekæmpelse af infektioner hos dyr og symptomer på leddegigt hos mennesker. Beskytter leveren mod giftstoffer, styrker maven, reducerer blodsukkeret hos sukkersyge. Er kræfthæmmende.

Havrekli og havregryn hører til gruppen af komplekse, uforarbejdede kulhydrater, de nyttige kulhydrater. Havregryn indeholder en imponerende mængde af de vigtigste næringsstoffer, f.eks fibre, vitaminer og mineraler.

Havregryn nedsætter kolesterolniveauet og medvirker til at stabilisere blodsukkeret. Har østrogen og antioxiderende virkning. Kan bekæmpe nikotinrang og har antidepressive egenskaber.

Havregryn er en god måde at starte sin dag på. En portion havregryn med skummetmælk mætter godt og feder så meget mindre end en lang række andre morgenmadsprodukter. Du kan også lave havregrød, kogt enten på vand eller skummetmælk. Er det svært at undvære sukkeret, så kan du lette overgangen med lidt rosiner og en anelse nødder. Havregryn er en fast ingrediens i en hjemmelavet musli.

Hindbær har virus- og bakteriebekæmpende virkning. Højt indhold af naturlig aspirin. Er gode mod feber, kramper og galdelidelser. Fremmer fordøjelsen. Urtethe på hindbærblade får livmoderens muskler til at slappe af som forberedelse til en fødsel. Hindbær smager skønt og er et af sommerens lækreste bær. Spis dem lige fra busken, med skummetmælk eller blend dem til en sommerdrik med isterninger og evt. lidt banan og appelsin.

Honning har kraftige, antibiotiske egenskaber. Er søvndyssende og virker beroligende. I et af mine programmer priste Barbara Cartland honningens mange egenskaber. Hun beskrev, hvordan hun brugte det både indvortes som udvortesen kilde til skønhed og evig ungdom.

Hvedeklid var et af grundelementerne i min egen kur, og selvom jeg nu efter kuren ikke spiser hvedeklid i samme mængder, er det en daglig rutine. Hvedeklid sætter gang i fordøjelsen, med andre ord skal du på toilettet ikke een, men ofte flere gange dagligt. Før jeg begyndte at spise hvedeklid, kunne der gå dage mellem de store toiletbesøg. Hvedeklid sætter gang i maskineriet og renser godt ud. Man føler sig lettere og mindre oppustet. Hvedeklid er desuden kræfthæmmende og skulle virke brystkræfthæmmende hos kvinder, da det mindsker kroppens indhold af østrogen.

Jeg anbefaler GG Helseklibrød (norsk! - G.Gundersens Larvik A/S). Det er tørre kiks med 85% hvedeklid, det svarer til 45% kostfibre. Kiksene spiser du med al slags pålæg. Susanne Bjørkmann hævder, at du kan spise dem med hvadsomhelst... For mit eget vedkommede blev det hovedsageligt med makrel i tomat eller banan. Med en pakke klidkiks og et par bananer i en pose var jeg rustet, hvis sulten pludselig meldte sig. I perioder, når det hele blev for "tørt", røg kiksene i blenderen og derefter ned i glaskrukken med min hjemmelavede musli, som drys til A-38.

Knap så effektiv, 31% kostfibre, men mere velmagende er AXA's "Fiber sund", der består af hvedeklid, ristet med dadler, til drys på yoghurt eller A-38.

Hvidløg er et alsidigt vidundermiddel. Siden oldtiden har hvidløg været brugt til en lang række sygdomme, og listen er uendelig. Udover at virke hæmmende på mange livstruende sygdomme, deriblandt kræft, er hvidløg diarrehæmmende og vanddrivende. Hvidløg virker ligeledes mod skæl, hårfald og dårlig hud. Jeg har en veninde, der med succes har behandlet en tilbagevendende skedekatar/svamp med hvidløg. Hver aften lagde hun et fed frisk hvidløg op i skeden (ikke for langt op... det skal jo ud igen!!) samt i endetarmen. Hun sov med hvidløgsfeddene om natten og fjernede dem næste morgen. Det virkede, duftede særpræget, men vir-

kede... (Jeg ved ikke, om det havde indflydelse på sexlivet!!! - take it or leave it, baby!!)

Det er bedst at spise hvidløg rå. Brug friske hvidløg, som du bruger almindelige løg (blot i mindre mængder). Skær et fed hvidløg i små tern og drys det over din rugbrødsmad med agurk, tomat, kartoffel eller makrel.

Ingefær har i århundreder været anvendt i Asien til behandling mod kvalme og opkast, hovedpine, tilstoppet næse og bryst, diarré, mavepine, forkølelse og nervelidelser. Skulle efter sigende kunne bekæmpe salmonella og stafylokokbakterier. Og så sætter ingefær forbrændingen i vejret!!

I dag bliver ingefær anbefalet til gravide som et effektivt middel mod kvalme og egner sig også fortræffeligt til forebyggelse af søsyge.

Køb dine ingefær friske hos grønthandleren eller det lokale supermarked. Det er en lille, knudret rod, der holder sig godt på grøntsagshylden i køleskabet. Du kan rive ingefær frisk, som krydderi til mange af dine madretter, men vær forberedt på den stærke og gennemtrængende smag. Specielt til kylling og fisk smager ingefær skønt. Du kan også skære din ingefær i skiver og lægge et par stykker i the-kanden. Theen tager den kraftige smag til sig - det er himmelsk og stærkt!!!

Jordbær udover at smage godt er de virus- og kræfthæmmede. Gode mod blærelidelser, nyresten, leversygdomme og blodmangel.

Brug dem i frugtsalater eller blend dem sammen med anden frugt til en skøn shake.

Kanel skulle stimulere insulinaktiviteten og smager i øvrigt skønt i madretter og the. Når jeg besøger min søster i Grækenland serverer hun æbler i fine, næsten papirstyndede skiver, drysset med en anelse kanel. Hun serverer delikatessen til kaffe eller the, ganske som vi spiser kager eller wienerbrød.

Små stykker kanelstang kan bruges på samme måde som ingefær i theen, små rutiner, der er hyggelige, smager godt og feder ikke. Prøv at drysse lidt kanel på din yoghurt, A-38, havregryn eller -grød.

Jeg vil anbefale dig at eksperimentere med kanel til dine kød- og grøntsagsretter. Læg eksempelvis grøntsager i et ildfast fad (alle dine rester fra køleskabet!!!), hæld en anelse vand ved, drys en smule kanel over, lidt salt og peber og så i ovnen en times tid til halvanden. Husk at checke væden jævnlige - retten må ikke tørre ud. Kanel stopper en løbsk mave og er derfor god ved diarre. Kanel kan også hjælpe, hvis man lider af luft i maven og sure opstød.

Kartofflen er Danmarks nationalgrøntsag nummer et. Mange danskere kan ikke spise et måltid mad uden kartofler. Kartofflen bidrager da også med mange gode

ting: den mætter, kan tilberedes forskelligt, den er kræfthæmmende og forebygger forhøjet blodtryk. MEN kartoflen rummer også en stor mængde tomme kulhydrater og knap så mange fibre som en del andre grøntsager. DERFOR er det en god idé at skære ned på kartoffelforbruget, og i stedet erstatte knolden med nogle af de mange andre grøntsager, der findes. Brug kartoflen som pålæg eller i salater. Intet smager bedre end en ny, ikke for gennemkogt kartoffel på et stykke groft rugbrød. Da jeg startede min kur, fik jeg himmelvendte øjne, når jeg nævnte fraværet af hvidt brød og kartofler. Man skulle tro, hele vort liv var baseret på kuvertbrød og kartofler. Vi har vænnet os til kartofler og brun sovs - væn om! I stedet for at spise dig mæt i kartofler vil du lære at sætte pris på de mange andre grøntsager der findes.

Karse er godt, hvis man ønsker at forbedre bakteriefloraen i mund og tarme. Karse indeholder et stof, der minder om penicillin.

Kirsebær kan bekæmpe selv den mest hårdnakkede forstoppelse. Er generelt styrkende. En skøn mellemspise.

Kiwi kaldes også for kinesiske kirsebær. Indeholder store mængder C-vitamin. Er mildt afførende.

Kryddernelliker virker betændelseshæmmende. I gamle dage et benyttet middel ved tandpine.

Kål nød stor anseelse i antikkens Rom som kur mod alverdens sygdomme. Kål indeholder utallige antioxidanter og kræftbekæmpende stoffer. Fremmer omsætningen af østrogen og menes dermed at modvirke brystkræft. Brug frisk kål i dine salater. Stuvet kål smager godt til dine kødretter. Put den fintskårede kål i en gryde og tilsæt lidt vand (aldrig mere vand end der er kål). Når kålen har kogt, kan du erstatte det fordampede vand med en anelse letmælk. Er det for tyndt, kan du jævne med en smule maizenamel rørt op i vand, men kun hvis det er strengt nødvendigt. Smag til med salt, peber og muskatnød.

Lakrids kan være stærkt vanedannende... Da jeg var barn, sendte min moster mig indimellem til bageren for at købe lakrids. Det var gerne når hun havde menstruation. Hun lå hjemme i sækkepuden med en varmedunk på maven og så frem til, at jeg vendte tilbage med posen: for 50 kroner blandet... det var meget dengang. Overdrivelse fremmer forståelsen. Fem minutter senere var trangen kureret og resten af lakridsen gik ubeskåret til MIG.

Denne kur tager afstand fra ALLE former for slik, så du må vente til kiloene er væk, og du er tilfreds med resultatet. Til den tid kan du godt, indimellem, kigge lidt dybt i poserne, men lad det høre til sjældenhederne og vælg så en lakrids, der også gør gavn!! RIGTIG, ÆGTE LAKRIDS.

Ægte lakrids har intet med kunstig lakrids eller anis at gøre, ægte lakrids er fremstillet af lakridsmasse, og det står på deklarationen. Ægte lakrids har kræftbekæmpende egenskaber, er bakteriedræbende, modvirker mavesår, diarré og er vanddrivende. For meget lakrids forøger blodtrykket og frarådes derfor gravide. Indtil du igen kan nyde et stykke lakrids - en gang imellem - må du nøjes med lakridsrod!!

Lakridsroden er en god opvikker i perioder, hvor du er nede og føler dig træt. Køb et par "rødder" og hak/klip/skær dem i mindre stykker. Læg stykkerne i et gammelt syltetøjsglas og hæld kogende vand over. Når drikken er kølet af, sætter du låg på og anbringer glasset i køleskabet. Dagen efter har du en herlig lakrids-snaps, som du kan tage en slurk eller to af om morgenen. Drikken er stærkt opvikkende, og jeg har ladet mig fortælle, at det ikke er noget, man skal benytte sig af i for lange perioder ad gangen, da det kan stresse organismen. Kan holde sig 3-4 dage i køleskab.

Du kan uden konsekvens søde din the med lakridsrod, jo mere fintskåret roden er - des sødere smag.

Lucernespirer... ja spirer i det hele taget. Lucerne indeholder bla. P-vitamin (under gruppen bioflavonoider), der styrker hud og blodkar. Mindsker muligheden for bristede kar. Styrker optagelsen af C-vitamin.

Løg, herunder alle slags løg... skalotteløg, purløg, porrer, kan kurere hvadsomhelst - at dømme efter de mange lovord. Kræftforebyggende, virusbekæmpende, bekæmper astma, bronkitis kan virke nerveberoligende. Løg skulle holde blodårene elastiske.

Majs er kræft- og virushæmmende. En god erstatning for eksempelvis ris.

Meloner har blodfortyndende virkning og virker vanddrivende. Orange meloner indeholder antioxidanten betacaroten.

Til skønhedspleje bruges vandmeloner til at stramme og friske huden op med.

Muslien blander du selv. På den måde kan du sikre dig en lang række kilder til gode fedtstoffer og vigtige vitaminer. Hold dig til nogle af følgende ingredienser - eller dem alle!!

Havregryn

Fuldkornsblanding

Hvedekliid (Højt kostfiberindhold minimum 30% - du kan blende dine kiks)

Nødder

Solsikkefrø

Græskarkerner

Pinjekerner

Rosiner

Hørfrø

Sesamfrø

Hirseflager

Spis den med skummetmælk, yoghurt eller A-38.

Er du lækkerstulten, kan en god musli stille den værste længsel, og så er den fuld af gode ting for dig og din krop.

Nødder er skønt, når blot man ikke fylder sig med dem hver dag. Nødder er stærkt fedende. Men et par enkelte nødder i løbet af en dag gavner og beriger dig med lidt af det fedtstof, din krop kræver for at kunne fungere.

Er gode i musli eller sammen med rosiner og frugt, når resten af familien eller vennerne kaster sig over chips med dip.

Valnødder og mandler er med til at sænke kolesteroltallet, og indeholder høje koncentrationer af antioxiderende oleinsyre og monoumættede fedtstoffer, ligesom olivenolie, hvilket bla. er med til at beskytte blodkarene mod skader. Nødder har generelt et højt indhold af antioxiderende E-vitamin. Paranødder er rige på selen. Jordnødder er gode til at regulere insulin og blodsukker. Amerikanske undersøgelser har vist, at en håndfuld jordnødder kan give hjernen et ordentligt spark. Så har du en af disse tågede dage, hvor du føler dig distræt og meget lidt frisk... så nup et par jordnødder.

Oliven har af flere kulturer været betragtet som et middel til evig ungdom og et stærkt, sundt liv. Min søster, der er græsk gift på sekstende år, bruger den koldpressede jomfruolie som kur til sine hænder, ansigt og hår. Du kan også med succes gnide dine fødder ind i frisk olivenolie, tage et par bomuldsokker på og sove med det natten over. Olivenolie gør godt udvortes som indvortes.

Indvortes er olivenolie med til at hjælpe leveren med afgiftningsarbejdet, nedsætter blodtrykket, regulerer blodsukkeret, og så kan olivenolie virke kræfthæmmende. Smørret har du droppet i dette forløb. Når du en sjælden gang skal bruge fedtstof så sørg for, at det er den rigtige slags. Fedt, der gavner... som god olivenolie.

Papayaen er ikke så brugt i Danmark, men en hyppig gæst på morgenbordet i Asien og Sydamerika. Et effektivt middel mod forstoppelse.

Pastinak er desværre en meget overset grøntsag. Den indeholder seks forskellige kræftbekæmpende forbindelser.

Peberfrugten er rig på antioxiderende C-vitaminer. God til bekæmpelse af f.eks. forkølelse, astma, lungeinfektioner og lungelidelser.

Peberrod er slimløsende og bakteriehæmmende. Øger stofskiftet, så der forbrændes flere kalorier.

Persille er et af de mest effektive vanddrivende midler. Lav dig en the/suppe af kogt vand med finthakket persille, det smager næsten som boullion (uden salt!). Jeg brugte det flittigt mens jeg var gravid. Persille virker kræfthæmmende.

Pinjekerner skal spises når de er friske og helt hvide. Indeholder gode fedtstoffer, men som med nødder skal du ikke leve af pinjekerner, hvis du vil tabe dig. Brug dem i dine salater en gang imellem. Har en god indvirkning på åndedrætsorganerne.

Pærer har man brugt inden for naturmedicinen til at fremme sårheling og som febernedsættende middel.

Ribs er fordøjelsesfremmende. De indeholder pektin som bla. er med til at binde giftstoffer i tarmen og derved gøre dem uskadelige. Antibakteriel og god mod gigt-

Rosenkål tilhører korsblomstfamilien og har derfor mange af de samme egenskaber som broccoli og kål.

Rosiner er gode mod forstoppelse.

Rødbeder er bakteriehæmmende, smager guddommeligt og øger modstandskraften. Har du en svaghed for bagte kartofler, så prøv at erstatte dem med bagte rødbeder.

En råkostsalat af revet rødbede og revet æble tjener flere formål: det feder ikke, smager godt, mætter, æblet (pektinet i æblet) suger giftstoffer i tarmen, rødbeden stimulerer og øger modstandskraften.

Sennep har i århundreder været kendt som et slimløsende middel. Har bakteriehæmmende virkning.

En smule almindelig, gul sennep på en teske kan sætte forbrændingen i vejret med omkring 25% (45 kalorier ekstra på ca. tre timer).

Et stykke magert skinke med kål og sennep tjener flere formål. Proteinerne sætter forbrændingen i vejret, sennepen hjælper til, og kålen er med til at beskytte dig mod en lang række sygdomme.

Sesamfrø blev i det gamle Ægypten og Indien brugt som en slags folkemedicin. Et magisk krydderi der kunne kurere svimmelhed og hovedpine.

Sesamfrø er godt, hvis man vil have gang i fordøjelsen og så er det en god kilde til calcium. Knus dine sesamfrø i en morter og bland dem i din uundværlige musli.

Sojabønner menes at være bryskræfthæmmende.

Solbær er fordøjelsesfremmende, antibakteriel. Indeholder pektin, der binder giftstoffer i tarmene og derved gør dem uskadelige.

Solsikkefrø indeholder bla. zink, et livsvigtigt spormineral, der anbefales gravide og ammende. Er også virkningsfulde når det handler om den psykiske balance. Modvirker depressioner.

En skål solsikkefrø blandet med rosiner smager skønt, spis det som snacks. Bland solsikkefrø i din morgenmusik

Spinat står øverst på listen sammen med andre grønne bladgrøntsager, hvis man ønsker at forebygge eller hæmme kræft. Er rig på fibre. Spises rå eller let tilberedt. Salat af spinatblade smager herligt.

Stikkelsbær har et højt pektinindhold, er rige på fibre og derved gode mod forstoppelse.

Svesker er et velkendt afføringsmiddel, brugt igennem mere end 3000 år. Anses for at være generelt styrkende med et højt indhold af fibre og naturlig aspirin. Spis dem direkte fra posen eller dump et par stykker i din morgenyoghurt/A-38.

Tomater sættes i forbindelse med lavere forekomst af livmoderkræft og kræft i bugspytkirtlen. Er ligesom megen frugt en god kilde til C-vitamin.

Tranebær er et af de mest effektive midler mod blærebetændelse. Du kan købe kapsler på apoteket, men hvorfor ikke gøre tranebærsaft til en daglig, fast rutine? Usødet tranebærsaft kan du få i helsebutikker og hos materialisten. Desværre står den kun sjældent på hylderne i supermarkedet. I England er det lige så udbredt at drikke tranebærjuice, som det er at drikke appelsinjuice. Tranebærsaften virker forebyggende og kan kurere en mild blærebetændelse. Er du hårdt angrebet, bør du straks søge læge! Tranebær har desuden en virushæmmende virkning.

Æbler indeholder pektin og kan derved binde giftstofferne i tarmene. Indeholder kræftbekæmpende stoffer, er mildt bakteriehæmmende og virushæmmende. Hvis du begynder at spise æbler dagligt vil du opdage, at æbler hjælper dig til hvidere tænder. Selv ikke den mest effektive tandcreme kan erstatte et æble.

OBS!

Friske grøntsager som f.eks. kål og bønner samt hvedeklid tillægges stor betydning i kampen mod brystkræft. De aktiverer stofskiftet og er derved med til at fjerne overskuddet af østrogen i kroppen.

En omlægning af kosten skulle kunne nedbringe antallet af brystkræfttilfælde med op til 50%.

Kilde: Mad, din mirakelmedicin.

Egne notater og opskrifter

Adresser og telefonnumre:

Perchs Thehandel

Kronprinsensgade 5, 1114 København K.

En pragtfuld gammel butik, hvor min familie har handlet gennem generationer. Butikken åbnede første gang sin dør den 16. april 1835. Varer kan bestilles over telefonen eller via e-mail:

33153562 / www.perchs-the.dk

Her køber du dine klidkiks:

De omtalte klidkiks findes i to forskellige varianter. Begge varianter rummer 45% kostfibre og der er ca. 18 kcal pr. skive.

De kan spises med alle former for pålæg.

Kiksene kan købes i Matas eller i velassorterede helsekostbutikker. Magasin skulle ligeledes forhandle kiksene i deres "Mad og Vin"-afdelinger.

Hvis du stadigvæk ikke har heldet med dig:

Klidkiksene forhandles af Brdr. Lund-Hansen, der oplyser nærmeste forhandler på tlf.: 4656 3400.

Amokka

Dag Hammerskjolds Alle 36 - 40, 2100 København Ø.

Udover at rumme en dejlig café og restaurant kan Amokkas butik byde på kaffe, the og skøn chokolade. Ring for nærmeste forhandler eller bestil over nettet:

35253535 / www.amokka.com

Rasmus Bo Bojesen

Skøn chokolade med spændende smagsvarianter.

Ring for nærmeste forhandler eller bestil over nettet:

33790180 / www.bojesen.dk

Copenhagen Beauty Club

Puggaardsgade 13.st.tv. 1573 København V.

33328511 / www.figurslank.dk

Sygeplejerskernes Helseklinik

RosavejlØ, 2930 Klampenborg

39645403

Egne adresser og telefonnumre

Kilder

B Ø G E R

Find det i din kost

V/Frede Damgaard

Basis-inform. Ebeltoft. 9. oplag

Den psykiske krop. Om sundhed, sygdom og køn

Birthe Loa Knizek

Gyldendal 1993

Ren energi

Per Brun. En kompromisløs herre. Har skrevet en rå og inspirerende kogebog.

Tilbereder sine retter uden smør og fløde.

Centrum 1997

Mad - Din mirakelmedicin

Jean Carper

HAASE 1999

Klar besked om vitaminer & mineraler

Henrik Dilling

Aschehoug 1997

Sindet og legemet

René Dickstra

Borgen 1995

Politikens Graviditetsbog

Politikens Forlag 1999

Politikens Ordsprogs Leksikon

Politikens Forlag. 1. oplag 1994

Fedtfattig mad med 3 ingredienser

Sandra Leigh Draznin

Emma gad — vi gider ikke

Camilla Plum & Nanna Simonsen - Kogebog

ARTIKLER

Randomized trial on protein versus carbohydrate in ad libitum fat reduced diet for the treatment of obesity.

Skov, Toubro, Rønn, Holm, Aastrup.

International Journal of Obesity 1999; 23: 528-536.

Changes in renal function during weight loss induced by high vs low-protein low-fat diets in overweight subjects.

Skov, Toubro, Bülow, Krabbe, Parving, Aastrup.

International Journal of Obesity 1999; 23: 1170-1177.

Protein gør det lettere at tabe sig.

Per B. Mikkelsen

Workout & Fitness juni/juli 1999

EKSPERTER

Susanne Bjørkman, slanke- og skønhedsekspert.

Copenhagen Beauty Club, Puggaardsgade 13, 1573 København V

Gina Asbjerg, kinesiolog, akupunktør og zoneterapeut.

Sygeplejerskernes Helseklinik. Rosavej 10, 2930 Klampenborg

Forskningsinstitut For Human Ernæring. Landbohøjskolen, Frederiksberg.



Kære læser

Denne bog er blevet til efter en lang række forespørgsler og bygger udelukkende på egne erfaringer. Jeg er ingen ekspert inden for ernæring eller skønhedspleje, men jeg har været nysgerrig og ivrig efter at finde ud af, hvordan jeg kunne sikre mig en sundere og smukkere krop.

Ved at samle informationer og interviewe kvinder, der arbejder med krop og skønhed, stykkede jeg en personlig kur sammen. Den vil jeg gerne dele med dig.

Kærlig hilsen
Pernille

ISBN 87-773-1159-0



9 788777 311598

Ekstra Bladets Forlag