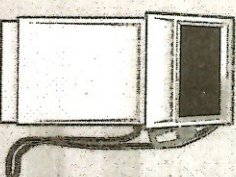


bilis

FORBRUG & SUNDHED

Boligpriser
 Boliger til salg
 Nye i går
 Prisfald i går
 Prisstigninger i går

78.555	Kvm-priser i Danmark
130	GENTOFTE
74	33.406 KR.
3	LOLLAND
7.865 KR.	



Benzinpriser	Andring siden i går
Byfri 92	12,61 BENZIN
Byfri 95	12,64 +0 ØRE
Byfri 98	12,82 DIESEL
Diesel	11,46 +3 ØRE

Kilde: benzinpriser.dk, Statistisk Institut

38 SLANKETRICK

NUL DIÆT, NUL SULT: Det behøver ikke at være så svært at blive

Af TORBEN BACGE og ANDERS BRANDTJØFT

Spis kalcium, æg og nyd stærkt mad. Det er nogle af de mange smarte tricks, du kan bruge for at give din fedtforbrænding en kick-start her forud for bikini-sæsonen.

Det kan faktisk mange gange godt lade sig gøre at presse vægten ned uden at gå på en ofte træls slanketur - med evig følelse af afsavn og gnavende sultornemelse. Nogle få justeringer kan også batte.

»Heltene en række smarte tricks kombineret med nogle nye holdbare vaner end end at de sædvanlige slanketure, hvor man typisk sultner sig selv og efter en kort periode falder

tilbage i de gamle, usunde vaner, « siger læge Charlotte Bech, der underviser i og skriver bøger om vægttab og sundhed.

Spis flere sunde proteiner

»Et rigtig godt trick er at spise flere sunde proteiner og fedtstoffer om morgenen. Derved slipper man ofte for den uskyldige sukkertrang ud på eftermiddagen. Det er, når kroppen ikke får nok af de gode næringsstoffer, vi let forfalder til det fedende. Hvis jeg havde behov for at tabe mig lidt her før badesæsonen, ville jeg om morgenen vælge at spise især nødder og meget gerne rigeligt med valnødder. Hvis man kan få det med, er det også en rigtig god idé f.eks. at spise lidt friske oliven og en halv

eller hel avocado - sprængfyldt med de gode fedtstoffer.

For yderligere at modvirke den uskyldige sukkertrang over midtdag, er det også vigtigt at få rigeligt med proteiner ind i morgennåltidet. Yoghurt og god ost f.eks. Først og fremmest bliver du hurtigere mæt, hvis du skruer op for proteinerne i mæden. Og samtidig bruger du mere energi på at forbrænde proteinet. Det betyder, at hvis du spiser f.eks. 100 kcal fra protein, så bliver du mere mæt, end hvis du havde spist 100 kcal fra kulhydrat eller mad med meget fedt.

Forbrændingen sættes i vejret
 Men protein hæmmer ikke bare tygsten til at overspise, fordi du bliver

Heltene en

række smarte

tricks kombineret med nogle nye holdbare vaner end en af de sædvanlige slanketure, hvor man typisk sultner sig selv

Læge Charlotte Bech

omsætte protein fremfor kulhydrater og fedt. Der altså både en gevinst på forbrændingen og ved, at du ikke spiser så meget, hvis du erstatter fedt og kulhydrater med proteiner.

Og her er et stykke godt brød med nøddesmør en sikker genvej til både masser af fine proteiner og fedtstoffer.

Mens det er vigtigt at få rigelig morgennad, behøver man slet ikke spise så meget om aftenen. Et godt slanketrick er at spare på portionerne om aftenen. Prøv om du kan nøjes med lidt grovpasta med grøntsager f.eks.

Og gå en rask travetur bagefter - 20-30 minutter, så du når at forbrænde lidt ekstra, før du lægger dig til at sove, og din forbrænding

Snyd dig i bikini-form

Med en række smarte tricks kan det lykkes dig at smide nogle kilo, inden badebøjet skal findes frem. Uden at gå på en særlig slanketur - og uden at skulle kæmpe med sult.

3 Kalcium er godt. Flere studier viser nu, at kalcium påvirker både forbrændingen i kroppen og cellerne, kan binde sig til fedtet i tarmen og mindske optagelsen. Mælk, ost og yoghurt har et højt indhold af kalcium. Også mandler, spinat, broccoli og en række af de mørkegrønne bladgrøntsager er kalciumrige.



1 Begynd om morgenen med et koldt æg - det gør dig mæt, og du sparer kalorier. Æg er en super fødevarer, fordi det indeholder så at sige alle næringsstoffer. Du bliver ikke så hurtigt sulten igen. Hvis du ikke har problemer med kolesterol, kan det være tricket, der fungerer for dig.

4 Gå en tur før morgenmæden. Flere førende slankeeksperter anbefaler, at man drikker et stort glas vand og går en rask tur, før man spiser morgenmad. Det stimulerer fedtforbrændingen - og så bliver man også lidt mere vågen af det. En forklaring kan være, at insulin-niveauet er meget lavere, når man har fastet under søvnen. Målinger har nu vist, at fedtforbrændingen kan være helt op til 50 procent før morgenmæden - sammenlignet med senere på dagen.

2 Drik kaffe og te. Begge drikke indeholder koffein og kan hjælpe dig med vægtrab. Koffein øger fedtforbrændingen og energiomsætningen, helt ny forskning. Flere andre studier viser dog, at effekten af koffein er mindre, hvis du regelmæssigt indtager koffeinholdige drikke. Mange studier har vist, at grøn te hjælper til at forbrænde fedt. Det skyldes bl.a. indholdet af katekiner.



5 Stærk mad er super. Chili, ingefær, hvidløg og sennep indeholder alle stoffer, som øger energiforbrændingen og sænker din appetit. Et meget 'spicy' måltid gør dig hurtigere mæt. Stærk mad har i flere studier vist sig at dæmpe trangten til noget sødt.

8 Rigtig søvn er alta og omega. Det ultimative slanketrick er at sikre sig rigeligt med hvile. Både fordi man som regel spiser mere, når man er længere vågen, og fordi appetitten meget let øges, når man er i søvnmunderskud.

9 Brug små tallerkener. Det er i en lang række studier påvist, at vi spiser mindre, når der er mindre plads på tallerkenen. Den psykologiske effekt er stor.

6 Spis aldrig, når du føler dig stresset - eller er oppe at køre psykisk. Man nyder ikke maden - smager ikke på samme måde - som når man er afslappet og i balance. Spiser du hurtigt, ryger der gerne flere kalorier ned.

7 Spis suppe. En god suppe indeholder oftest færre kalorier. På grund af konsistensen vil mavesækken typisk bruge længere tid på at tømme, og hjernen modtager da signaler om, at du er mæt.

10 Dyrk mere sex. Seksuelt aktive personer forbrænder rigeligt med kalorier. Også intensivt kys-seri kan få has på nogle af de overflødig kalorier.



11 Brug gerne sennep (inager). Prøv at smøre det på brødet i stedet for smør med de mange overflødig kalorier. F.eks. sennep under magert kød pålæg.

12 Når du køber fisk på dåse, så vælg den med vand, ikke med olie (rigtig kaloriebombe).

13 Drik et stort glas vand før hvert eneste måltid. Tilset evt. nogle gange lidt fibre. Det kan være pektin, guar(bønner) eller havrekli.

14 Hvis du spiser en del letchup, så lav den selv. Færdig tomatket-chup indeholder snilt op til 20 g sukker pr. 100 g.

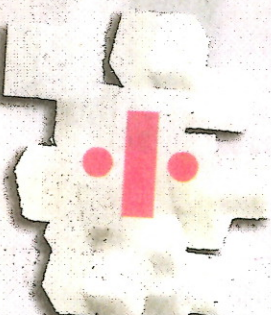
15 Vælg de magre oste. Rigtig mange er helt vilde med ost, og det kan ses. Det virer med magre ostetyper, som smager forbavsende godt. Prøv også med lidt mager hytteost.

16 Vælg altid fuldkornspasta og fuldkornris. Mætter bedre, er sundere, modvirker sukkertrang.



17 Vælg sødestof i stedet for hvidt sukker - hvis du ikke kan undvære den slags.

18 Prøv at dampe maden - grønt, sager, fisk. Det smager bedre, end du tror. Og du sparer fedtstof.



plus

BT FORBRUG & SUNDHED

Boligpriser

Boliger til salg
Nye i går
Prisfald i går
Prisstigninger i går

Kvm-priser i Danmark	78.555
GENTOFTE	130
33.406 KR.	74
LOLLAND	3
7.865 KR.	

Kilde: Boliga.dk i går kl. 17



Benzinpriser

Blyfri 92	12,61	Ændring siden i går
Blyfri 95	12,64	BENZIN +0 ØRE
Blyfri 98	12,82	DIESEL +3 ØRE
Diesel	11,46	

Kilde: benzinpriser.dk; Statoils i-sterpriser

38 SLANKE-TRICK

NUL DIÆT, NUL SULT: Det behøver ikke at være så svært at blive

Af **TORBEN BAGGE**
og **ANDERS BRANDTOFT**

Spis calcium, æg og nyd stærk mad. Det er nogle af de mange smarte tricks, du kan bruge for at give din fedtforbrænding en kickstart her forud for bikini-sæsonen.

Det kan faktisk mange gange godt lade sig gøre at presse vægten ned uden at gå på en ofte træls slankekur - med evig følelse af afsavn og gnavnende sultfølelse. Nogle få justeringer kan også batte.

»Hellere en række smarte tricks kombineret med nogle nye holdbare vaner end en af de sædvanlige slankekur, hvor man typisk sulter sig selv og efter en kort periode falder

tilbage i de gamle, usunde vaner,« siger læge Charlotte Bech, der underviser i og skriver bøger om vægttab og sundhed.

Spis flere sunde proteiner

»Et rigtig godt trick er at spise flere sunde proteiner og fedtstoffer om morgenen. Derved slipper man ofte for den ustyrlige sukkertrang ud på eftermiddagen. Det er, når kroppen ikke får nok af de gode næringsstoffer, vi let forfalder til det fedende. Hvis jeg havde behov for at tabe mig lidt her før badesæsonen, ville jeg om morgenen vælge at spise især nødder og meget gerne rigeligt med valnødder. Hvis man kan få det ned, er det også en rigtig god idé f.eks. at spise lidt friske oliven og en halv

eller hel avocado - sprængfyldt med de gode fedtstoffer.

For yderligere at modvirke den ustyrlige sukkertrang over middag, er det også vigtigt at få rigeligt med proteiner ind i morgenmåltidet. Yoghurt og god ost f.eks. Først og fremmest bliver du hurtigere mæt, hvis du skruer op for proteinerne i maden. Og samtidig bruger du mere energi på at forbrænde protein. Det betyder, at hvis du spiser f.eks. 100 kcal fra protein, så bliver du mere mæt, end hvis du havde spist 100 kcal fra kulhydrat eller mad med meget fedt.

Forbrændingen sættes i vejret

Men protein hæmmer ikke bare lysten til at overspise, fordi du bliver

»Hellere en række smarte tricks kombineret med nogle nye holdbare vaner end en af de sædvanlige slankekur, hvor man typisk sulter sig selv

Læge Charlotte Bech

hurtigere mæt. Forbrændingen ryger nemlig i vejret, fordi kroppen skal bruge meget mere energi på at

omsætte protein fremfor kulhydrater og fedt. Der altså både en gevinst på forbrændingen og ved, at du ikke spiser så meget, hvis du erstatter fedt og kulhydrater med proteiner.

Og her er et stykke groft brød med nøddesmør en sikker genvej til både masser af fine proteiner og fedtstoffer.

Mens det er vigtigt at få rigelig morgenmad, behøver man slet ikke spise så meget om aftenen. Et godt slanke-trick er at spare på portionerne om aftenen. Prøv om du kan nøjes med lidt grovpasta med grøntsager f.eks.

Og gå en rask travetur bagefter - 20-30 minutter, så du når at forbrænde lidt ekstra, før du lægger dig til at sove, og din forbrænding

Snyd dig i bikini-form

Med en række smarte tricks kan det lykkes dig at smide nogle kilo, inden badetøjet skal findes frem. Uden at gå på en særlig slankekur - og uden at skulle kæmpe med sult.

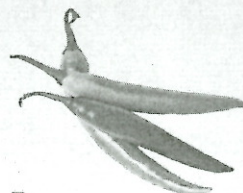


1 Begynd om morgenen med et køgt æg - det gør dig mæt, og du sparer kalorier. Æg er en super fødevarer, fordi det indeholder så at sige alle næringsstoffer. Du bliver ikke så hurtigt sulten igen. Hvis du ikke har problemer med kolesterol, kan det være trick, der fungerer for dig.

2 Drik kaffe og te. Begge drikke indeholder koffein og kan hjælpe dig med vægttab. Koffein øger fedtforbrændingen og energiomsætningen, hvis du indtager et par kopper kaffe kort før din daglige træning, viser helt ny forskning. Flere andre studier viser dog, at effekten af koffein er mindre, hvis du regelmæssigt indtager koffeinholdige drikke. Mange studier har vist, at grøn te hjælper til at forbrænde fedt. Det skyldes bl.a. indholdet af katekiner.

3 Calcium er godt. Flere studier viser nu, at calcium påvirker både forbrændingen i kroppen og cellerne, kan binde sig til fedtet i tarmen og mindske optagelsen. Mælk, ost og yoghurt har et højt indhold af calcium. Også mandler, spinat, broccoli og en række af de mørkegrønne bladgrøntsager er calciumrige.

4 Gå en tur før morgenmaden. Flere førende slankeeksperter anbefaler, at man drikker et stort glas vand og går en rask tur, før man spiser morgenmad. Det stimulerer fedtforbrændingen - og så bliver man også lidt mere vågen af det. En forklaring kan være, at insulin-niveauet er meget lavere, når man har fastet under søvnen. Målinger har nu vist, at fedtforbrændingen kan være helt op til 50 procent før morgenmaden - sammenlignet med senere på dagen.



5 Stærk mad er super. Chili, ingefær, hvidløg og sennep indeholder alle stoffer, som øger energiforbrændingen og sænker din appetit. Et meget »spicy« måltid gør dig hurtigere mæt. Stærk mad har i flere studier vist sig at dæmpe trangten til noget sødt.

6 Spis aldrig, når du føler dig stresset - eller er oppe at køre psykisk. Man nyder ikke maden - smager ikke på samme måde - som når man er afslappet og i balance. Spiser du hurtigt, ryger der gerne flere kalorier ned.

8 Rigelig søvn er alfa og omega. Det ultimative slanke-trick er at sikre sig rigeligt med hvile. Både fordi man som regel spiser mere, når man er længere vågen, og fordi appetitten meget let øges, når man er i søvnunderskud.

9 Brug små tallerkener. Det er i en lang række studier påvist, at vi spiser mindre, når der er mindre plads på tallerkenen. Den psykologiske effekt er stor.



10 Dyrek mere sex. Seksuelt aktive personer forbrænder rigeligt med kalorier. Også intensivt kysseri kan få has på nogle af de overflødige kalorier.

11 Brug gerne sennep (mager). Prøv at smøre det på brødet i stedet for smør med de mange overflødige kalorier. F.eks. sennep under magert kødpålæg.

12 Når du køber fisk på dåse, så vælg den med vand. Ikke med olie (rigtig kaloriebombe).

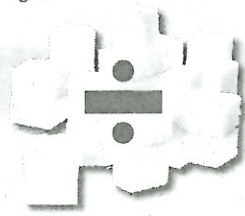
13 Drik et stort glas vand før hvert eneste måltid. Tilsæt evt. nogle gange lidt fibre. Det kan være pektin, guar(bønner) eller havrekliid.

14 Hvis du spiser en del ketchup, så lav den selv. Færdig tomatketchup indeholder snildt op til 20 g sukker pr. 100 g.

15 Vælg de magre oste. Rigtig mange er helt vilde med ost, og det kan ses. Det vrirler med magre ostetyper, som smager forbavsende godt. Prøv også med lidt mager hytteost.



16 Vælg altid fuldkornspasta og fuldkornsris. Mætter bedre, er sundere, modvirker sukkertrangen.



17 Vælg sødestof i stedet for hvidt sukker - hvis du ikke kan undvære den slags.

18 Prøv at dampe maden - grøntsager, fisk. Det smager bedre, end du tror. Og du sparer fedtstof.



www.bt.dk/bttv

Bilen der skal redde Saab

Det er nu et år siden, at Saab blev reddet af GM. Nu er den første bil efter redningen på gaden. Og det er vigtigt for Saab, at den bliver en succes. Ellers er Saab truet på livet, lyder det.

K DER DUER

bikini-klar

nedsættes,« siger Charlotte Bech, der mener, at det måske allerbedste slanketrick er at sørge for aldrig at være for træt.

Træthed er en slankefælde

»De færreste er desværre meget lidt bevidste om, at træthed er den helt store slankefælde. Når vi er trætte, falder koncentrationen i kroppen af mæthedshormonet leptin markant, mens koncentrationen af sulthormonet grelin stiger. Det er træthed, der typisk får os til at fylde os med alt det fedende. Så et virkelig virksomt slanketrick er at tage mange, måske korte powernap og koble af flere gange med noget skægt og så vidt muligt få de timers natlig søvn, man har behov for.«

19 Når du tager light-produkter, så vær bevidst om ikke at indtage mere - ellers nytter det jo ikke.

20 Sænk din stuetemperatur til 19 grader - øger kroppens energibehov.



21 Spis fisk to gange om ugen - f.eks. laks. Damp gerne.

22 Vælg saltstænger i stedet for chips, hvis du ikke kan undvære snacks foran tv.



23 Vælg den mindst fedende is. Sorbet i stedet for flødeis.

24 Drik tomatssaft om morgenen - mætter hurtigt.

25 Gå dig slank. Gang forbrænder lige så mange kcal som løb. Selv om du forbrænder flere kalorier pr. minut, når du løber, end når du går, så indhenter du kalorieforbruget på den ekstra tid, du er om at gå en given distance i stedet for at løbe den.

26 Kog, bag, damp oftere, end du steger i smør/olie.

27 Start dagen med byg. Du kan koge grød af bygflager (på samme måde, som du laver havregrød), eller du kan lave grød af hele, kogte bygkorn. Mætter godt - blokerer for sukkertrangen.

28 Sundt fedt mætter bedre end usundt. Prøv om du kan begrænse dit indtag af fede mælke- og kødprodukter.



29 Vej dig hver morgen - det holder snuden i sporet.



30 Motion giver dig en bedre forbindelse til din fysiske sultfølelse og din krops reelle behov lige nu. Så lyt til den - og afvis belønnings-tankerne.



Du kan spare en kedelig slankekur, hvis du følger de smarte trick til at få vægten ned og blive bikini-klar til sommer. Modelfoto: Istock

LÆS MERE PÅ NÆSTE SIDE



PRIS-TJEK

Apple Mac Mini

Intel Core 2 Duo:
2.40GHz / 2GB / 320GB
/ DVD-RW / Mac OS X
10.6 Snow Leopard
Desktop Computer

shg.dk	5.356,-
Elgiganten	5.428,-
Pixmania.com	5.474,-
wupti.com	5.555,-
Dustin home	5.558,-

PriceRunner

slank

I SAMARBEJDE MED SLANKEDOKTOR

DAGENS SLANKETIP

Sørg for at drikke 2 liter væske om dagen. Gerne bestående af vand, friskpresset juice og grøn te. Når du opretholder din væskebalance, fungerer din forbrænding nemlig optimalt.



Vil du også tabe dig?
Få hjælp til at smide de overflødige kilo med B.T.s slankeklub. Læs mere på www.bt.dk/slank