



2020-02-07 12:26 CET

3 råd til at komme i god form

Kropsidealet er for de fleste helt uopnåeligt. Berømtheder og sociale medie kendisser viser i dag unge, hvordan man skal se ud. Den generelle befolkning bliver dog tungere og tungere. Mange lever i dag med overvægt på grund af vores kultur. Vi laver ikke meget bevægelse i dagligdagen, og der er altid adgang til fastfood, lige når der er brug for det.

Mange lever derfor med en utilfredshed, over hvordan de ser ud og tier til meget usunde metoder. Dog kan man sagtens komme i god form og tabe sig, uden at det tager på ens helbred, men i stedet gør en sundere. Læs her 3 råd til at komme i bedre form.

Slankekur

Mange frygter ordet slankekur. Det er, fordi der er en stereotype om, at det

handler om at sulte sig selv, og at man ikke kan spise andet end salat. I virkeligheden er den slags slankekure ikke særlig sunde, og ikke særlig effektive. Mange kan ikke gøre det i mere, end et par dage og vender derfor tilbage til de gamle vaner.

Desuden tager kroppen i stedet af musklerne, hvis man benytter den slags slankekure. Fordi kroppen tror, at der ikke er noget mad, og beholder derfor fedtet, fordi det er nødvendigt for at overleve. Din krop skal have de nødvendige proteiner, kulhydrater, fedt, mineraler osv. for at fungere. Kroppen bruger alle disse forskellige ting, derfor skal man ikke skære alt fedt ud for eksempel, fordi kroppen bruger fedt i cellerne.

Der er ikke en slankekure, som virker for alle, du skal finde den, som passer til dig og virker for dig. Bare fordi den virkede for nogen andre, betyder det ikke, at den vil for dig. Det er bedst at prøve sig lidt frem og finde det, der virker bedst. Læs mere på slankekur.dk.

Træning skal være sjov

Nogle elsker at tage i træningscenteret og hoppe på løbebåndet eller løfte jern, men mange finder det kedeligt og trist. Der er dog mange andre måder at få træning på. Det kan være med dans, som mange finder sjovt. Det kan man også gøre i mange træningscentre eller i danseklubber. Det er vigtigt, at du finder en sport, som du selv nyder, det kan være tennis, svømning, vandring eller meget andet. ’

Hvis du laver sport, eller træner i fitnesscenteret er det en god ide at supplere det med noget andet. De fleste sportsgrene træner ikke særlig meget fleksibilitet. Derfor kan det være godt at supplere med yoga for eksempel. Læs mere på Fit.dk.

Kontroller appetitten

Du kan reducere din appetit ved at have en fast rytme, så du spiser de samme tidspunkter på dagen. I stedet for chokoladebaren kan du drikke en kop te. Desuden behøver du ikke spise salat hele tiden, men du kan spise groft brød og andre mættende ting. De ting, som der er mindst kalorier i, mætter også mindst. Du behøver ikke være bange for kalorier, men du skal undgå de usunde af slagsen.