



2020-01-07 23:43 CET

Sunde måder at tabe sig på

Som gennemsnitsvægten bliver, højere, og kropsidealet bliver mindre, kan det være svært at følge med. Sygdomme som hjertekarsygdomme og diabetes type 2 bliver mere almindelige på grund af overvægt, og en mange lever med ekstra vægt eller ekstrem overvægt. Flere udvikler mentale problemer og spiseforstyrrelser på grund af skønhedsidealet og tager usunde beslutninger for at få vægten ned.

Mange ældre mennesker bliver også overvægtige på grund af mangel på aktivitet. Men mange ved ikke, hvordan man kan tabe sig på en sund måde, fordi der i dag er overflod af reklame om mirakelkure og slankepiller, som ofte ikke virker for særlig mange. Læs her, hvordan man kan holde sig sund og komme af med de ekstra kilo.

Lade være med at sulte dig selv

Et diet med meget få kalorier er en meget dårlig løsning specielt, hvis dit mål er at forbedre din livsstil, og ikke bare at tabe to kilo. Hvis du sulter dig selv, vil du ikke forbedre din form på nogen måde, og du vil ikke tabe fedt. Din krop vil tro, at der er sult, og vil derfor tage af musklerne i stedet for fedtet, dette vil forværre din fysiske form. Det betyder også, at hvis du begynder at træne, vil du bare modarbejde dig selv ved at tage musklerne på under træning og miste muskler på grund af din kost.

Det bedste er at spise en normal mængde kalorier, det er ca. 1800-2000 kalorier for kvinder og 2000-2200 for mænd. Du forbrænder derved flere kalorier, end du indtager ved at supplere med træning. Hvis du ikke har meget tid til træning, kan du skære en smule ned på kalorieindtaget.

Fokuser på forskellige typer motion

Hvis du træner det samme hver eneste gang, udelader du ikke kun mange muskelgrupper og træningsformer, men du kører også træt i det. Det vil blive en meget korttidsløsning. I stedet kan du supplere med andre typer træning.

Det er også vigtigt at træne på forskellige måder, så du træner hele kroppen og opnår de forskellige træningsområder. Det er både kondition, styrke, koordination og fleksibilitet. Hvis du har en sport, du dyrker eller er mere en fitnessperson, er en af de bedste ting at supplere med yoga.

Med yoga træner du både koordination, fleksibilitet og styrke, hvilket er langt mere, end du gør med mange andre sportsgrene. Hvis du vil starte yoga og har brug for en [yogamåtte](#), kan du se en [yogamåtte test](#) her.

Appetit kontrol

Hvis du gerne vil reducere din appetit og holde styr på, hvor meget du spiser, kan du i stedet for mellemmåltider spise eller drikke ting, som fylder lidt, men ikke indeholder kalorier. Det er en rigtig god ide at drikke en kop te i stedet for at spise en chokoladebar, når du er lidt sulten.

Hvis du spiser de rigtige ting, vil du også være mæt i meget længere tid. Grove grøntsager som gulerødder holder dig mæt meget længere end for eksempel salat eller agurk. Derudover er groft brød, magert kød osv. meget bedre at spise, fordi det tager længere tid at fordøje.