

Tre glade gutter 30 kilo senere.
Ebbe, Henrik og Jesper valgte
tre forskellige veje til vægttab
og fik flotte resultater.

Ebbe
Pulverkur
÷ 15,5 kg

Henrik
Hård træning
÷ 7 kg

Jesper
Kost og træning
÷ 6,8 kg

Tre veje til hurtigt vægttab:

Sådan slipper du af med maven

Ebbe, Henrik og Jesper havde alle det samme problem: Maven var blevet for stor, og for at komme af med de overflødige kilo gik de på hver deres slankekur i otte uger – og fik succes. Find ud af, om du er til pulverkur, motion eller kombikuren.

Slankekure virker næsten aldrig. Og det, der fundamentalt set er galt med en slankekur, er netop, at det kun er en kur – altså en tidsbegrænset indsats mod overvægten. Utallige undersøgelser viser, at når kuren er ovre, vil ni ud af ti tage alle de tabte kilo på igen.

Derfor er den mest langtidsholdbare løsning at droppe tanken om en hurtig kur og i stedet lave varige livsstilsændringer ved at spise sundere og bevæge sig mere. På sigt er det den eneste strategi, som forhindrer deprimerende tilbagefald.

Alligevel kan der være gode grunde til at indlede sin nye slanke livsstil med en

effektiv kur, der høvler de første kilo fedt af kroppen. Motivationen får et gevaldigt løft af hurtige resultater, og mange begynder for alvor at tro på, at de kan komme til at leve som en slankere og sundere mand.

Om redskabet skal være en chokkur med pulver, massive træningsmængder eller en omlægning af kost og motionsvanerne, er op til dig. Det vigtigste er, at du i starten opnår et hurtigt vægttab, der giver synlige resultater og større velvære.

Er du fx typen, der elsker sport, men også god mad, vil det sandsynligvis være meget nemmere for dig udelukkende at bruge træningen som slankestrategi.

Mænd, der ikke brænder specielt meget for fysisk aktivitet, vil have lettere ved at få succes med en pulverkur, mens kombikuren er til dem, der kan lide at træne og godt kan leve med lidt mindre af al den gode mad.

Hvilken strategi du vælger, er op til dig selv. Den nyeste forskning viser nemlig med al tydelighed, at ikke én, men utallige veje fører til vægttab.

Vigtigst for din succes er, at du vælger en slankestrategi, der harmonerer med din personlighed, for ellers bliver det rigtig svært at bevare motivationen i de uger eller måneder, som er nødvendige for at komme af med de uønskede fedtdepoter. □

Sådan gjorde vi

Vi satte tre overvægtige gutter på slankekur i otte uger. Inden vi gik i gang, blev de alle vejede, fik taget deres taljemål samt målt deres fedtprocent.

Fedtprocenten fortæller, hvor stor en del af deres samlede kropsvægt, der består af fedt. For mænd i 30'erne og 40'erne skal fedtprocenten helst være mellem 11 og 18. Ebbe kastede sig over en skrap pulverkur, Henrik satte turbo på sin træning, mens Jesper valgte en cocktail af træning og kost-ændringer som sin slankestrategi.



... tre veje til hurtigt vægttab

÷ 15,5 kg

Ebbe • Pulverkur

Motivation: Jeg skal bestige et 6.100 meter højt bjerg i Himalaya til sommer sammen med et par gode venner. Med 112 kg plus bagage ville det være umuligt at nå toppen.

STRATEGI: Da jeg aldrig har været særlig sporty, valgte jeg at tømme køleskabet og fylde køkkenskufferne med Nupo-pulver. Fra den ene dag til den anden erstattede jeg alle måltider med pulver oprørt i vand. Til morgen-

mad drak jeg en shake med jordbærsmag – det var o.k., da jeg sjældent har den store appetit om morgenen.

Omkring frokost var det straks værre, fordi jeg ikke havde lyst til at sidde med min kakaoshake ovre i kantinen og se på de andre spise bøj med løg. Frokosten drak jeg i stedet foran computerskærmen.

Til aften snupede jeg i starten en varm Nupo-suppe, men efterhånden gik jeg over til at drikke to shakes til aftensmad. I alt fik jeg seks Nupo-portioner om dagen og ellers kun vand, kaffe og lightsodavand.

De første dage var jeg meget træt og uoplagt – slæbte mig på arbejde og sov 10-12 timer i døgnet. Det blev heldigvis bedre med tiden. Til gengæld var det en stor prøvelse at gå forbi et velduftende bageri eller en pølsevogn.

Jeg savnede også at sidde ved et veldækket bord, nyde synet af et lækkert måltid og at tygge min mad! Så selv om Nupo-pulver er nemt på den måde, at du ikke skal tage stilling til, hvor meget du kan tillade dig at spise af det ene eller det andet, er pulverkuren en behård test af viljestyrke.

Resultat: Jeg får masser af komplimenter og er meget glad for de synlige resultater. Nu vil jeg længere ned i vægt ved at spise sund mad og begynde at motionere lidt – det kræver jo også god kondition at bestige et seks kilometer højt bjerg.

FØR Ebbe vejede næsten 113 kg, da han startede pulverkuren. I løbet af den første uge tabte han 4,7 kg.

Ekspertvurdering: Seriøs forskning har blåstemplet pulverkure som en god måde at kickstarte sin kur på. Gode pulverkure, som fx Nupo og Cambridgekuren, sikrer, at du får stillet sulten, indtager meget få kalorier, men alligevel får alle de sunde næringsstoffer, som kroppen har brug for.

På pulverposerne står der, hvor mange kalorier du får, og jeg anbefaler et dagligt kalorieindtag på 7-800 kcal, hvilket får de fleste mænd til at tabe et sted mellem 1,5 og 2 kg om ugen.

Pulverkuren gør vægttab nemt ved at fjerne alle de svære valg. Men – og det er et stort men – man risikerer at tage alle kiloene på igen bagefter, hvis man vender tilbage til sine gamle usunde kost- og motionsvaner. Et andet stort problem ved pulverkuren er, at den er vanskelig at opretholde i længere tid ad gangen.

Jeg vil primært anbefale pulverkure til mænd, der står over for at skulle tabe sig meget – fx 15-20 kg. Spis pulver i to til fire uger, og nyd, at kiloene rasler af, men forbered dig allerede sidst i pulverfasen på at gå direkte over i sund og slankende kost samt nye motionsvaner.

Navn:..... Ebbe
Alder:..... 36 år
Stilling:..... Journalist
Højde:..... 193 cm

	Før:	Efter:
Vægt:	112,8 kg	97,3 kg
Fedtprocent:	32,1	25,7
Taljemål:	116 cm	104 cm



Henrik • Træning

÷ 7 kg

Motivation: I løbet af de seneste 4-5 år har jeg trænet mindre og fået mere stillesiddende arbejde. Når man så bliver ved med at spise, som man plejer, skal det jo gå galt. Til sidst var jeg ikke begejstret for mit eget spejlbillede.

STRATEGI: Da jeg af hensyn til jeres historie ikke måtte ændre på mine kostvaner, skulle der trænes ret meget. Vi har heldigvis et motionsrum på arbejde, hvor jeg kunne sætte mig på spinningcyklen og give den gas en times tid hver dag – også i weekenden. Den første uge tabte jeg halvandet kilo og var helt høj over resultatet.

Ved kontrolvejningen en uge senere havde jeg desværre kun tabt yderligere et halvt kilo. Jeg fik at vide, at man skal forbrænde cirka 7.000 kalorier for at tabe et kilo fedt, så jeg satte mig som mål at forbrænde 1.000 kalorier på kondicyklen hver dag. For mig tog det cirka en times trampen i pedalerne, før cyklen viste 1.000 forbrændte kalorier.

For variationens skyld løb jeg en tur engang imellem, kørte lidt på mountainbike og spillede floorball.

Resultat: Jeg har fået det meget bedre med mig selv efter at have tabt mig. Mit ansigt har fået en anden form, og det er superlækkert at få kommentarer fra venner og kollegaer. Min kondi er også i top. Nu vil jeg ændre lidt på min kost, og ellers fortsætte med at træne – gerne 4-5 gange om ugen.

Navn:..... Henrik
Alder:..... 38 år
Stilling:..... It-support
Højde:..... 193 cm

	Før:	Efter:
Vægt:	101,9 kg	94,9 kg
Fedtprocent:	25,5	21,7
Taljemål:	106 cm	99 cm

Ekspertvurdering: Motion er en effektiv måde at forbrænde fedt på, og så er det sundt, men der skal trænes enormt meget, hvis træningen skal kompensere for dårlige kostvaner. Fx kræver det tre timers ihærdig træning at forbrænde en enkelt burgermenu.

Du skal træne cirka 10 timer om ugen for at tabe dig et kilo, og får træningen dig til at spise mere, ja, så skal der trænes endnu mere. Hvis du går fra at træne meget lidt til at træne flere timer dagligt, sætter du kroppen under et enormt pres, der øger risikoen for at få overbelastningsskader.

FØR Henrik trænede et par gange om ugen, men spiste alt, hvad han havde lyst til, så vægten krøb langsomt op over 100 kg.

I starten af et træningsforløb vil jeg derfor anbefale relativt utrænede personer at gå forsigtigt til værks.

Du må gerne træne dagligt, men sørg for at variere træningen. De mest belastende træningsformer som løb og fodbold bør begrænses til et minimum, mens du gerne må skruer op for skånsomme træningsformer som roning, styrketræning og svømning.



Jeg har altid holdt mig i ro dagen efter en omgang træning, men det var fedt at se, at min krop godt kunne tåle at træne hver dag.

Henrik

Jesper • Træning og kost

÷ 6,8 kg

Motivation: Min mor har inviteret hele familien på badeferie i anledning af sin 50-års fødselsdag, og jeg vil ikke sidde på stranden med topmave.

STRATEGI: Små mellemmåltider var den første nyskabelse i min kostplan – især om eftermiddagen fjernede de trangen til noget sødt. I modsætning til tidligere, hvor jeg sjældent fik noget at spise om morgenen, startede jeg med en lille portion havregryn og mælk med en teskefuld sukker på til morgenmad.

Når jeg begyndte at blive sulten op ad formiddagen, snuppede jeg en banan og nogle gulerødder. Frokosten bestod ofte af et par skiver rugbrød med fedtfattigt kødpålæg og en stor salat. Hen ad eftermiddagen igen et mellemmåltid – eksempelvis en ostemad og en håndfuld nødder.

Før tog jeg som regel to eller tre portioner af aftensmaden, men under slankekuren har jeg nøjedes med én portion. Hvis jeg blev sulten inden sengetid, snuppede jeg et stykke frugt som dagens sidste mellemmåltid.

Jeg sparede også rigtig mange kalorier ved at drikke mindre mælk. Før drak jeg cirka en liter letmælk om dagen. Det skar jeg ned til et glas om morgenen, og ellers drak jeg vand, kaffe og te resten af dagen.

Jeg har stort set holdt mig fra slik, chips og øl i alle otte uger. Et andet nemt sted at spare var at lade være med at tage to gange kage, når nogen havde bagt. Faktisk synes jeg, at jeg har ændret forholdsvist lidt på mine spise-

Navn:..... Jesper
Alder:..... 29 år
Stilling:..... Sælger
Højde:..... 182 cm

	Før:	Efter:
Vægt:	90,5 kg	83,7 kg
Fedtprocent:	21,0	16,0
Taljemål:	97 cm	88 cm

vaner, så jeg har ikke følt de store afsavn. Jeg skulle have løbetrænet tre gange om ugen, men det blev i gennemsnit til 1-2 ture – og et enkelt besøg i fitnesscentret. Jeg regner med at holde min nye vægt fremover ved at leve lige så sundt mandag til fredag, men tillade mig lidt mere af det gode i weekenden.

Resultat: Jeg havde ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg ville tabe mig så meget og så hurtigt. Nu er jeg for første gang i årevis trimmet og klar til at tage på stranden. Vægttabet har givet mig den ekstra gevinst, at jeg nu har mere energi og sover bedre om natten.

Ekspertvurdering: Det gode ved at følge en slankekur, der både består af

FØR Jesper var ikke specielt stolt af, at han havde fået en "dunk" på maven, allerede inden han rundede de 30.

træning og kostjusteringer, er, at man fra starten arbejder på at ændre sine vaner. Efter slankekuren bliver det meget nemmere at videreføre den nye, slanke livsstil, der skal sørge for, at de overflødige kilo ikke vender tilbage igen. Jesper har gjort det virkelig flot og er helt på rette spor.



Før tog jeg ofte tre portioner aftensmad, nu nøjes jeg med én og så et lille mellemmåltid, hvis jeg bliver sulten.

Jesper