













# EN NY START



**EN 12-UKERS PLAN  
FOR Å ENDRE DITT KOSTHOLD  
OG KOMME I FORM**



# INNHold

9–17	Hvordan bruke denne boken? av <i>Berit Nordstrand</i>				
19–32	Bli mer fysisk aktiv av <i>Ulrik Wisløff</i>				
34–49	<b>TRINN 1 – uke</b> 	46	<b>Trening TRINN 1</b> Økt hverdagsaktivitet		46–49
36	Drikk smart – velg vann som tørstedrikk				
50–67	<b>TRINN 2 – uke</b> 	62	<b>Trening TRINN 2</b> Tidsklemma overvinnes		62–67
52	Bruk naturlig søt smak og bytt ut moderne hvete				
68–107	<b>TRINN 3 – uke</b> 	76	<b>Trening TRINN 3</b> Effektiv trening for helsas skyld		78 92
70	Bytt ut hvit ris og pasta				
110–235	<b>OPPSKRIFTER</b> (se spesifisert innhold på neste oppslag)				
238–279	<b>TRINN 4 – uke</b> 	252	<b>Trening TRINN 4</b> Intervallbaserte aktiviteter – Utfordringer		256 266
240	Godt og variert protein				
280–321	<b>TRINN 5 – uke</b> 	296	<b>Trening TRINN 5</b> Transportetappen		298 310
282	Smart fett – det er ikke <i>ett fett!</i>				
322–361	<b>TRINN 6 – uke</b> 	336	<b>Trening TRINN 6</b> Nytelse		336 346
324	Vitamin- og mineralrik mat, krydder og urter				
362	Veien videre				
364	Takk				
365	Litteratur				
373	Register				



# HVORDAN BRUKE DENNE BOKEN?

Velkommen til EN NY START. Følger du rådene i boken får du en tilværelse med velsmakende mat og en bedret fysisk form. Til sammen gir det deg et bedre, friskere og antagelig lengre liv. Vi er opp-tatt av at du selv kan gjøre ditt liv så bra som mulig at du kan øke din egen livskvalitet med et bedre kosthold og enkel trening. Gjennom å spise riktig mat slår du på forbrenningen, bedrer konsentrasjon og psyke, styrker immunforsvaret og forebygger sykdom. Særlig er det viktig å kutte ut sukker og andre raffinerte og sterkt bearbejdede råvarer. Hvis du i tillegg sitter mindre og beveger deg mer, kjenner du allerede effektene av EN NY START. De første nivåene i boken er de viktigste!

Når kostholdsendingene kombineres med kondisjonstrening og enkel styrketrening, vil du både føle deg bedre og samtidig oppnå en viktig helsegevinst.

Jeg (Berit) gir deg råd om hvilke matvarer som bør byttes ut, og hva du kan erstatte dem med, mens Ulrik Wisløff gir deg et gjennomførbart treningsprogram.

Ulrik, som er professor i fysiologi, følger de samme trinnene som jeg gjør, og gir deg en plan for hvordan du kan komme deg i bedre form. Oppskriften til Ulrik er at effektiv kondisjonstrening og enkel styrketrening kan endre din helseprofil som på hvert nivå styrker din helse.

På samme måte som alle mine kostholdsråd er basert på medisinsk forskning, er også Ulriks råd om trening basert på medisinsk og fysiologisk forskning. Det var derfor vi ville lage denne boken sammen.

Bokens mattips og aktiviteter strekker seg over 12 uker. Hver 2. uke får du et nytt oppdrag, som ukeoppdraget i TV-serien Farmen. Du får byttetriks i matveien, slik at du bytter ut næringsfattige matvarer

og mat som tapper kroppen din for energi og overskudd, med mat full av smarte byggeklosser som både bygger helse, psyke og fysikk. Mens overskudd og energi fyller kroppen din, gyver du løs på trinnets mosjons- og treningstips. Det er mye enklere for deg å komme i form og å holde motivasjonen oppe for trening når du starter med matråd som gjør at du får lyst til og behov for å bevege deg!

Kanskje du synes matgrepene er greie, men sliter med å motivere deg for like ambisiøse mål når det gjelder treningen? Det går helt fint. Følg bokens matråd trinn for trinn over 12 uker, men strekk treningstrinnene over noen flere uker. Fortsett gjerne på Trinn 3 med mosjon i noen måneder og gyv så løs på trinn 4–5–6 med trening når du kjenner deg moden for det. Er du i relativt god fysisk form, kan du gjerne starte på treningstrinn 4–5–6, men les de innledende kapitlene for å få smarte tips til økt hverdagsaktivitet og varierte treningstips. Matgrepene gir deg styrket treningseffekt uansett form. Kort sagt – denne boken er for alle!

Kjøp deg en notisbok og skriv ned hvilke mål du setter deg. Noter vekt og midjemål, de parametrene din fastlege nylig har registrert, som blodtrykk, langtidblodsukker, kolesterol og resultatene på kondisjonstall osv. Noter også hvordan du opplevde din første virkelige treningsøkt om du ikke har trent før. Jeg hater å jogge og trodde jeg skulle forgå under min første intervalløkt. Jeg følte meg tungpustet underveis og beina føltes som bly. Pulsen kom imidlertid raskt opp imot makspuls, noe vi vet gir fantastisk treningseffekt, så etter åtte minutters rask jogg var jeg fantastisk fornøyd med prestasjonen. Er du i elendig fysisk form, så får du makspuls av enda mindre og kan fryde deg over flott effekt bare av rask gange opp en trapp. Tilpass trinnene i boken slik at de passer nettopp deg, men hold ut på hvert trinn og gi aldri opp. Nå har du startet en reise som vil bygge helse, livskvalitet, overskudd og glede for resten av ditt liv!

Det er du som definerer lengden på hvert trinn –  
det gjør ingenting om 12 uker blir til 12 måneder,  
så lenge du oppnår dine mål.



## FORBEREDELSE SOM HJELPER DEG Å NÅ DINE MÅL

Som overlege i rusmedisin har jeg behandlet tung narkotikaavhengighet og utforsket triggere for motivasjon til endring hos en gruppe det kan være vanskelig å nå. Jeg har erfart at det å starte en vane er lettere enn å stoppe en uvane. Du lykkes best ved å holde fokus på det du nå skal starte med, forbered deg selv og juster kursen underveis om nødvendig!

- 1** Stol på at porsjonsprisen for dine måltider blir den samme selv om kiloprisen for noen av de råvarene du nå skal kjøpe er litt høyere. Se etter kvalitet fremfor pris når du handler. Med mer grønnsaker på fatet og god utnyttelse av restemat blir budsjettet omtrent det samme. Se restematen vi laget etter å ha laget maten til boken på side xx.
- 2** Hvis diameteren på din middagstallerken er gedigen, så gå til innkjøp av et litt mindre hverdagsstallerk. Det er fordi øyet vil ha mer enn magen, så en overfylt liten middagsstallerk vil føles mer tilfredsstillende enn et halvfyllt gedigent matfat.
- 3** Det er lettere for deg å praktisere porsjonskontroll eller å spise deg passe forsynt om du spiser langsomt. Det er fordi metthetshormonene da rekker å gjøre deg forsynt underveis i måltidet og ikke lenge etter at du har overspist. Bestem deg for å spise deg «ikke sulten» istedenfor kraftig forsynt eller «jeg greier ikke mer». Det vil krympe magemålet ditt litt, slik at du gradvis kjenner deg forsynt av litt mindre mat.
- 4** Når du begynner å trene, er det lett å tenke at du kan unne deg å spise mer. Forsøk å holde de samme porsjonsstørrelsene, så du oppnår dine mål for vektreduksjon.
- 5** Gå til innkjøp av ulike sorter grønn te, og kos deg med et tekrus før, underveis og etter måltidet. Det å kose seg med varm drikke vil naturlig sette ned spisehastigheten. Har du ikke tid? Så flytt måltidet til et annet tidspunkt!



- 6 Oppnå et mer stabilt blodsukker og mindre matsug ved å spise små og regelmessige måltider. Finn frem en gammel krittavle som du kan henge opp på kjøkkenveggen. De er dekorative! Skriv opp tidspunktet for dine hovedmåltider i starten, til de sitter som nye hverdagsrutiner.
- 7 Husk at «sliten etter trening» ikke betyr lavt blodsukker og behov for noe søtt. Sliten etter trening betyr bare at du skal være ekstra fornøyd med innsatsen! Og drikk godt med vann, slik at du fyller opp dine væskelager!
- 8 Husk at «sliten etter jobb» ikke betyr at du ikke klarer å trene. En rask treningstur med venner eller alene gjør underverker for kropp og sjel, og du vil føle økt overskudd etter en god dusj og smart mat.
- 9 Husk at «søvnig» ikke betyr sulten, selv om du får lyst på en oppkvikkende snack fordi hjernen din tenker at blodsukkeret ditt er for lavt. Det er proteiner du mangler og ikke sukker når du kjenner søtsug!
- 10 Lær deg å kjenne etter sultfølelsen før du velger å spise. På en skala fra 1 (ekstremt sulten) til 10 (ekstremt mett), hvor sulten er du egentlig? På 5 er du ikke sulten lenger og på 6 er du passe forsynt. Bruk litt tid på å kjenne etter om du virkelig er mer sulten før du fyller tallerkenen på nytt. Med regelmessige måltider er det jo ikke lenge til du skal kose deg med et nytt måltid du skal ha plass til!
- 11 Drikk alltid et glass vann før du spiser. Det vil øke vekttapet betydelig de neste 12 ukene.
- 12 Kos deg mer! Tygg ekstra på hver munnfull, kjenn på smakene av rene råvarer. Opplev mer nytelse, og mindre matsug.

Failure is only the opportunity to begin again,  
only this time more wisely.

Henry Ford

## NYTTIGE TIPS NÅR SØTSUG OG MATSUG FØRST MELDER SEG

Nå skal du slippe å tape kampen mot søtsuget du opplever i kroppen din. Du kan lære deg å ta kontroll over din appetitt!

- 1** Spis litt hver 3.–4. time.
- 2** Smarte snacks mellom måltidene holder blodsukkeret stabilt og søtsuget unna, og de kan til og med øke forbrenningen. Jeg har alltid en liten pose med nøtter, noen biter mørk sjokolade (mer enn 80 % kakaoinnhold) eller et eple med meg sammen med en vannflaske.
- 3** Legg en plan for hva du skal foreta deg når matsuget melder seg tross mangel på sult. Uansett om årsaken til søtsug er en vane eller behov for trøst, så er det ikke lurt å spise. Det finnes flere metoder som fjerner søtsug – finn en som passer deg! Tving hjernen til å tenke på noe annet, slik en av mine pasienter gjorde mot heroinsug. Hun fokuserte på «det motsatte» i situasjonen. Satt hun, så reiste hun seg, var hun innendørs, så kunne hun gå ut en tur. Ring en venn – etter ti minutters hyggelig samtale er søtsuget borte. Finn en aktivitet som gjør deg glad – hopp på trampoline med barna eller dra på bowling. Ha smart snacks stående klart i kjøleskapet. Unngå alle raffinerte råvarer og sukker og la deg inspirere av restematbildet fra fotooptakene til denne boken (side 00). I tillegg til «nødprovianten» jeg alltid har med meg, står det alltid grønnsaker, frukt, bær, ost, skinke, yoghurt og annen smart snacks hjemme i kjøleskapet!
- 4** Lær deg å lytte mer til kroppens behov og ikke fordøm deg selv! Still for eksempel spørsmålet: «Hvorfor står jeg her med en kjekspakke igjen? Hvilket legitimt behov er det jeg har, som jeg håper blir dekket med en kjeke? Trenger jeg stressdemping, trøst, mer glede, underholdning eller belønning?» Skriv ned tankene og følelsene dine i situasjonen. Tenk så igjennom hva som kan erstatte kjeksene. Stresser du, kan litt yoga til avslappende musikk eller et beroligende «hjemme-spa» faktisk fjerne behovet for søte kjeks. Gjenta øvelsen etter behov. Etter hvert blir du klokere på hva du egentlig har behov for og innfører vaner både kropp og sjel kan trives med.
- 5** Innfør en skrotmatdag – hos oss er lørdag dagen for å kose seg med litt godteri, is krem, lyst brød, sushi på hvit ris, pasta osv. Da slipper hjernen å hige etter det forbudte – da kan du se frem til skrotmatdagen når forbudne frukt kan nytes. Med økt kunnskap om matens næringsstoffer vil du nok oppleve at du gjør smartere matvalg selv på en skrotmatdag.

## MOTIVER DEG SELV!

Lag en punktliste for deg selv som beskriver hvorfor *du* så sterkt vil dette. Skriv ned målet ditt! Se for deg at du når målet. Si til deg selv: «Jeg gleder meg til å kunne leke med barna uten å føle meg sliten» eller «jeg gleder meg til å kjøpe en innsvinget kjole/dressjakke» eller «jeg gleder meg til å komme inn i den drakten/dressen jeg har vokst ut av» og «det skal bli herlig å kjenne på lyst og overskudd til mer i livet mitt». Først da får du satt din autopilot i modusen: *smart mat og aktivitet for et bedre liv*. Da får du drahjelp av ditt indre jeg på veien, så fysikken bedres og alderstillegget blir borte! Se på punktene når du kjenner at du har fått sviktende motivasjon og snakk med dine nærmeste så de heier deg fremover. Du gjør dette for deg selv og ingen andre, fordi du fortjener det! Hvem vet, kanskje du for første gang i livet kommer til å nyte en treningsøkt?

Premier deg selv etter hvert eneste trinn. Skriv dem ned i notisboken din, så du kan glede deg til premier som teaterbesøk, konserter, mat- og vinkurs, hytteturer, aktivitetsreiser eller nye klær. Hold fokus på hva du mestrer og blikket fast på dine mål. Glem det du ikke greier! Husk at hvert eneste skritt teller på veien mot målet ditt.

**Be comfortable being uncomfortable.  
It may get tough, but it's a small price to pay  
for a living dream!**

Henry Ford Peter McWilliams

Vi heier på deg!