

hälso.info

diskussionsforum

Diskutera kost, motion & näringslära med andra besökare

Gå dit!

Vilka böcker är bra?
Klicka [här](#) för boktips!

glykemiakt: "dax - taba"



Bli en expert på det glykemiska indexet!

- fettförbränning
- uthållighet
- styrka

Köp Blodsockerblues idag!

[näringslära](#) [styrketräning & motion](#) [forum](#) [boktips](#) [FAQ](#)

Viktminskningstips

Nedan följer en del enkla tips som kan hjälpa dig att gå ner i

Motionera

Börja med någon form av motion. Det finns många som as aktivitet med idrottslektionerna man hade i skolan som kar var så roliga - välj en aktivitet som du tycker om. Kortare 30 minuter är en bra och billig form av motion och med er spelare eller minidisc kan promenaden bli riktigt skön. I tal kondition blir bättre kan du gå längre sträckor eller öka (farten) på promenaden.

Du behöver inte gå på morgonen för att promenaden ska var

Simning

En annan form av motion som passar många är simning. Det form av motion eftersom du hela tiden befinner dig i vatten lokala simhallar brukar vara ganska förmånliga.

Styrketräning

Styrketräning är en bra motionsform om du vill gå ner i vikt ökar nämligen din muskelmassa vilket gör att du din kropp energi även under vila. Tyvärr verkar många (speciellt tjejer) blir "biffig" om man styrketränar några gånger i veckan. De alls, när man har kommit förbi nybörjarstadiet är det i själva svårt att få större muskler. Om du tillhör de personer som inte få "för stora muskler" - fundera på på följande: skulle unga steroider om det hade varit lätt att öka i muskelmassa?

Det händer ganska ofta att personer som vill börja lyfta vikt man ska träna om man ska få lite större muskler, "men inte är lite som att gå till arbetsförmedlingen och fråga vilket välja om man vill tjäna pengar, "men inte vill bli miljonär".

Styrketräning är överlägset vanlig konditionsträning (promenad, aerobics etc.) på en punkt: efterförbränningen styrketräningspass kommer din förbränning att vara förhöjd dygn. Du kommer att använda mer energi under hela dygn bara sitter och läser. Efter "vanlig" konditionsträning är efter minimal (det handlar om några kilokalorier per timme).

Vilken aktivitet du väljer spelar ingen större roll. Den mot slutändan bränner mest fett är den som du orkar utöva veckor år efter år. Börja med 1-2 pass i veckan. Gör inte misstaget 5 dagar i veckan för att sedan sluta efter två veckor.

3 dagar i veckan för att sedan sluta efter två veckor.

Ät ofta

Försök att äta 5-6 mål mindre mål per dag. Forskning har visat att personer som äter flera mindre mål äter totalt sett mindre än 2-3 stora mål per dag. Genom att äta ofta håller du blodsockret på en stabil nivå vilket minskar suget efter sötsaker.

Protein

Ät mycket protein! Protein finns i kött, fisk, mjölkprodukter och i t.ex. bönor. Protein mättar bättre än kolhydrater. Protein mättar inte till fett men om det skulle ske (vid högt kaloriintag) skulle 30% energin från proteinet gå förlorad vid omvandlingen till fett.

Fett

Det är viktigt att du får i dig essentiella (livsnödvändiga) fettsyror. Det finns rikligt med sådana i fet fisk, skaldjur och i linfrön. Om du tycker om fisk kan du köpa fisk - eller linfröolja i de flesta matbutiker. Ett billigt sätt att få i sig omega-3-fettsyror är att mala linfrön med en mortel och strö över gröten eller yoghurt till frukost.

Färdigkrossade linfrön har kort hållbarhetstid och oljan förstöras snabbt.

Glykemiskt index

Det glykemiska indexet är ett mått på hur snabbt ett matämne höjer blodsockret. Genom att äta mat med lågt glykemiskt index kan du hålla blodsockret på en stabil nivå vilket gör dig mindre sugen på mat. Lågt glykemiskt index mättar bättre än mat med högt glykemiskt index.

Generellt sett kan man säga att naturliga, obehandlade produkter har lägre GI än produkter som gått igenom en mängd olika processer. Som exempel kan vi ta råris som har lägre GI än vanligt vitt bröd som har lägre GI än vitt bröd.

Exempel på dåliga kolhydratskällor:

- ⌘ socker
- ⌘ godis
- ⌘ chips
- ⌘ pommes frites
- ⌘ vitt bröd
- ⌘ pommes frites

Exempel på bra kolhydratskällor:

- ⌘ havregrynsgröt
- ⌘ grönsaker
- ⌘ fullkornsbröd
- ⌘ all bran flakes
- ⌘ råris

[Glykemiskt index - tabell](#)

Vatten

Drick mycket vatten under hela dagen. Det är viktigt att in
Ett eller två glas vatten innan måltiden kan göra så att d
äta så mycket mat för att känna dig mätt.

Frukt

Frukt innehåller vitaminer och antioxidanter som skyddar din
har en skål full med frukt framme hela tiden kan du enkel
nyttigt och gott om du blir hungrig mellan måltiderna.

[Fler artiklar om näringslära](#)

[Köp Hälsovakten 2 för 399 kr!](#) Hälsovakten är Sveriges mest lovorda
mest köpta dataprogram för kostrådgivning och viktkontroll.

- ⌘ förändra din kroppsvikt
- ⌘ lär dig att äta rätt
- ⌘ få svar på frågor som t.ex. "Om jag äter en ärtbit, hur
promenera för att förbränna de extra kalorierna?"
- ⌘ [Köp Hälsovakten hos Åhlens](#)