

SPØRG OM...  
SUNDHED OG KOST

# Hvordan får jeg min fedtprocent ned?

*Hejsa,*

Jeg er en pige på 22 år, som er ret frustreret. Jeg er 175 cm høj, og jeg vejer 71 kg, hvilket jeg synes er i overkanten. Jeg vil meget gerne ned på 65 kg, da jeg tænker, det vil passe godt til min kropsbygning.

Mit problem er, at jeg har utrolig meget fedt under huden - overallt! Min fedtprocent blev for nogle måneder siden målt til 32 %, og det var ikke omkring de indre organer, hvor det var så lavt som det næsten kunne blive.

MEN jeg træner meget i perioder og forsøger virkelig at spise sundt, men der sker vitterligt intet! Det meste af mit fedt sidder på min mave, min ryg, siderne og mine lår. Mit taljemål måler 80 cm.

Hvordan kommer jeg det til livs? Skal jeg have undersøgt mit stofskifte eller lign.? Jeg er ved at være godt træt af det, for selvom jeg virkelig yder en indsats, sker der intet. Hvis jeg f.eks. virkelig arbejder hårdt i tre uger, kan jeg MÅSKE smide et enkelt kilo. Jeg undgår alkohol og søde sager, dog har jeg en dag om ugen, hvor jeg giver mig selv lov til det, men ellers undgår jeg hvidt brød og den slags.

Jeg har kun været under 70 kg én gang, men det var med en MEGET usund metode, som jeg ikke ønsker at benytte igen. HJÆLP!

*Mvh Elsebet*



Kost- og sundhedsekspert  
CHRISTINA BENDIX er klinisk diætist

*Kære Elsebet*

Dit mål om 65 kilo synes jeg lyder rigtig fint set i forhold til din højde. Jeg vil give dig ret i, at din fedtprocent er alt for høj, og det vil klart være sundt for dig at tabe nogle kilo. Her tænker jeg især fedtkilo. En fedtprocent på omkring 25 vil være et godt mål at sætte sig.

Du kan du gøre som følger:

**TRÆN** – ofte, regelmæssigt og hårdt. Motion øger din forbrænding og især din fedtforbrænding. Ved regelmæssig motion vil du på sigt opleve, at kroppen øger din hvileforbrænding, så du ganske enkelt forbrænder mere – også når du sover. For at øge din fedtforbrænding, vil jeg anbefale dig, at du styrketræner. Allier dig med en personlig træner, der kan tilrettelægge et hårdt styrketræningsprogram, så du styrketræner ca. fire gange om ugen. Dertil skal du kardio-træne, dvs. løbe, svømme, cykle, danse – alt gælder og tæller – bare du får pulsen op – gerne ½-1 time dagligt. Det lyder benhårdt, men det virker.

**SPIS** - ofte. Små sammensatte måltider, der stimulerer din forbrænding, holder dig mæt og blodsukkeret stabilt. Et par gode råd: Spis proteiner – magre mælkeprodukter, dog max. ½ liter dagligt, fisk gerne dagligt, kylling/kalkun.

**Spis grøntsager** – og gerne til hvert måltid, hav fokus på de grove, mættende grøntsager.

**Spis sundt fedt** – 1 håndfuld nødder dagligt eller ½ avocado.

Undgå: Alle former for fast food og fødevarer med sukker.

1 dag om ugen kan du godt unde dig selv noget lækkert – MEN begræns stadig mængden, så du ikke går helt bananas og risikerer at tage det på, du har tabt i løbet af ugen. Du kan altid få dit stofskiftet målt hos lægen, men jeg tror ikke, det er der, hunden ligger begravet. Et tjek skader dog ikke. Jeg er sikker på, at hvis du væbner dig med tålmodighed og udholdenhed, så skal du nok nå det, du drømmer om.

*Kh Christina*

## VIDSTE DU...

At mål i sig selv, sjældent motiverer nok? Det der giver mening og motivation for de fleste er GEVINSTEN ved dit mål. Så et godt trick er: Sæt dig ned og brainstorm på alle de gevinster du vil få ud af, f.eks. at tabe dig eller dyrke mere motion. For kostekspert Christina Bendix er gevinsten ved motion bl.a. et bedre humør og en bedre selvfølelse.

"At appelsinhuden også bliver pænere – ja, det motiverer mig også – men primært er det altså, at jeg får det bedre indeni. Og det sætter gang i en positiv spiral, hvor jeg i endnu højere grad, får lyst til, at være god ved mig selv."

## HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's diætist, Christina Bendix., så skriv til [brevkasser@Qmag.dk](mailto:brevkasser@Qmag.dk) og skriv 'kost' i emnefeltet.

