

Spis "levende" mad, sørg for at få din skønheds-søvn og kom ud af stressmøllen, og så lige en omgang koncentreret mavetræning, og vupti – så er den flade mave tættere på virkeligheden.

TEKST: METTE ROER FOTO: GETTY IMAGES

FLAD MAVE

for altid?



Får du vand nok?

Du skal drikke 1/3 af din kropsvægt. Undgå små mundfulde, drik i stedet 2-3 dl ad gangen, og fordel vandet over hele dagen. Hyppige symptomer på vandmangel: led-smertesmerter, tør hud, tørre læber, ophobning af væske, tørre slimhinder, tørt hår, negle der knækker, kuldsår, mindre energi og overskud, mangel på træningsresultater, forhøjet blodtryk og større appetit.

Mange kvinder kigger sig selv i spejlet og får furer i panden af at se på stykket mellem bryster og ben. De har forgæves forsøgt at lave mavebøjninger for at ende med at tage en toastekage i stedet. Ifølge sundhedseksperter Birgitte Nymann skal du tænke lidt bredere end blot de evindelige gentagelser af mavebøjninger, der ikke alene kan tage livet af "pølsen" på maven. LIME har været med Proacademy og Birgitte Nymann på Flad mave for altid-kursus, hvor vi blev kloge på, hvorfor det ikke altid bare hjælper at droppe fedtet, men at man skal slå ned på både søvn, stress, fordøjelse og madkvalitet i hverdagen for at få en flad mave. Vi giver her

de bedste råd videre til en flad mave – og ikke mindst et sundt liv! Som sundhedseksperter Birgitte Nymann siger, har alle de råd, hun giver til en fladere mave, den fantastiske bivirkning, at de er med til at gøre os sunde og friske i hverdagen.

- En flad mave kræver en indsats for at få indarbejdet gode kostvaner, kræver at du træner mave og ryg og resten af kroppen rigtigt. Du skal lære at håndtere din daglige mængde stress, og du skal have en fordøjelse, der fungerer. Og nej, det er ikke så svært, som det lyder. Det gælder i virkeligheden om at behandle kroppen, som den er skabt til at blive brugt, forklarer Birgitte Nymann. »

Bevæg dig i hverdagen

Birgitte Nymann anbefaler, at du:

- Træner 120 min. om ugen.
- Dyrker motion 15-60 min. dagligt (fx cykler på arbejde).
- Daglig bevægelse 15-60 min. dagligt (her tæller også støvsugning).
- Bevægelse giver energi, god form, overskud og tærer på fedtdepoterne på maven. En god idé er også at købe en skridttæller, ifølge Birgitte Nymann skal du gå min. 10.000 skridt om dagen.

Sov dig til en flad mave

En god nats søvn er vigtig, og det skal være i timerne mellem 22 og 06. Sørg for at fjerne "støj". Få computer, fjernsyn og mobil ud af soveværelset. Og mærklæg dit soverum, lyder rådene fra Birgitte Nymann.

Mangel på søvn:

- Øger appetitten og risikoen for at blive overvægtig med en faktor 5.
- Øger trang til sukker og hurtigt-optagelige kulhydrater.
- Øger produktion af kortisol, som også øger appetitten, men som også mindsker kroppens evne til at restituere – både fysisk og psykisk.



En flad mave kræver både gode kostvaner og træning.

» Har du en god fordøjelse?

En god fordøjelse er ifølge Birgitte Nymann uhyre vigtig. Har du dårlig fordøjelse, optager kroppen ikke den næring, den skal bruge, med risiko for faldende vitalitet, overvægt og sygdom. Immunforsvaret forringes, man kan få forstoppelse og oppustet mave.

Hold øje med:

God fødearekvalitet, sammensætningen af fødevarer, stress/tanker, rygning/alkohol. Få evt. undersøgt, om du kan have en svampeinfektion (Candida-overproduktion).

Birgitte Nymanns råd til dig:

Undgå stress, drik vand, indtag probiotiske midler (spørg i en helsekostforretning), tyg din mad grundigt. Og lad være med at holde dig. Når man skal, så skal man!

De bedste kostråd til en flad mave

Spis levende mad, lyder det fra Birgitte Nymann. Levende mad er mad, der fordæres, og som dør er vitaminer, mineraler og enzymer i. Du får mere energi, overskud, kreativitet, overblik og livskraft, hvis du sørger for at spise mad med "liv" i. Sørg for at spise 5-6 måltider fordelt over dagen. Undgå for meget sukker og alkohol. Levende mad er alt, hvad du kunne dyrke, plukke, samle eller fange selv: Fx kød, fisk, æg, grøntsager, frugt, avocado, nødder, kerner og frø.

Tænk også over, at maden skal være så lidt forarbejdet som muligt, så er der flest vitaminer, mineraler og enzymer til din krop.

Laver du din mavetræning korrekt?

Du kommer ikke uden om mavetræning, men det nytter intet at lave uendelige mængder af mavebøjninger, hvis du ikke laver dem rigtigt. Få, korrekte øvelser giver dig meget mere end 1000 forkerter.

Sådan lærer du at spænde maven korrekt: Stå med god kropsholdning. Tag fat i huden omkring lænden med to fingre, så du har en hudfold mellem fingrene. Sug nu navlen ind mod rygsøjlen, så meget du kan uden at løfte skuldrene, og uden at der ændres på huden mellem fingrene. Hvis huden strammer/forsvinder mellem fingrene (også selv den mindste smule), så bruger du de forkerte muskler til at suge maven ind med. Øv dig, til du kan suge maven ind uden at bevæge ryggen. Vigtigt for at få en flad mave og stærk ryg og i det hele taget for, at kroppen er velfungerende.

- Hvis du ikke kan mærke en øvelse i mavens muskler, udfører du ikke øvelsen korrekt, siger Birgitte Nymann.

Træn med dvd'er

Hvis du er til fitnesshold eller andre mavetræningshold, kan du lave øvelser derhjemme. Der findes mange gode trænings-dvd'er Birgitte Nymann har bl. a. lavet dvd'en Flad mave for altid. #

Læs mere på www.birgittenymann.dk eller www.proacademy.dk.