



MARIA HOANG
GIVER DIG STJERNERNES
BEDSTE TIPS OG TRICKS
TIL SUNDHED, KOST
OG TRÆNING.



Blod, sved og boksehandsker. Ej, o.k., blod var der ikke rigtig noget af – men sveden haglede i hvert fald!

KIG IND
testet

BOOT CAMP

Glem alt om quick fixes og kure, der lover dig at blive bikiniklar på tre uger. En boot camp med en personlig træner er benhårdt arbejde, og du skal VILLE det. Til gengæld er resultatet også lige til at juble over!

UGE 1

Allerede inden træningen starter, kommer jeg på min første opgave. Krisztina har nemlig sat os alle sammen til i tre dage at føre nøjagtig dagbog over alt, hvad vi putter i munden. Det har jeg selvfølgelig glemt alt om, så da jeg kommer i tanke om det på andendagen, bliver det unægtelig et temmelig broget billede. Da jeg sender min dagbog fra de første to dage, får jeg det derfor råt for usødet: "Den eftermiddag er der ingen, der bliver slank og stram af!". Point taken. Den første omgang personlig træning går tjept, og jeg når på intet tidspunkt at kede mig, i løbet af den time det selv tager. Øvelserne er korte, men superhårde, og jeg går derfra med tunge ben og arme og ikke mindst balder, der gør så ondt, at jeg i dagene efter er nødt til at støtte mig til diverse badeværelsesmøbler, når jeg skal sætte mig for at tisse.

To dage efter mødes vi om morgenen til den første omgang holdtræning, og selv om vi er 11 stykker med vidt forskellig form og kondition, formår Krisztina alligevel at gøre træningen både hård og effektiv og samtidig sjov for alle. Senere på dagen – da jeg har fået slæbt mig på arbejde med et legeme, der føles halvdødt og gennembanket – modtager jeg resultatet af onsdagens måling, der viser, at min fedtprocent ligger på 27,3. Krisztina foreslår, at vi sammen arbejder for at få den ned på omkring de 20.

★★★★★

Hvad: Fire ugers boot camp, som bl.a. består af:

- To ugentlige træningsgange – en med personlig træner og en på hold
- Et skræddersyet træningsprogram
- Måling af fedtprocent og fedtmasse
- Ti dages online kostvejledning
- Goodie bag med produkter til en værdi af ca. 1.000 kr.

Hvor: Personlig træner Krisztina Maria Fekete, www.krisztinamaria.com

Pris: 5.450 kr.

UGE 2

Jeg lægger godt ud med at være virkelig fokuseret på kosten, og det lykkes mig at spise masser af grøntsager og protein, knap så mange kulhydrater og stort set intet sukker. Den personlige træning kører også godt, og mine ben er tunge som bare fanden i dagene efter. Ved holdtræningen kan jeg mærke, at jeg allerede er kommet i bedre form, og giver den fuld gas. Men så er weekenden som bekendt skudt i gang, og denne byder på god mad og vin i (lidt for) lange baner. Og det kan mærkes ugen efter, hvor jeg på ingen måde føler mig så stram og godt tilpas som ugen forinden. Samtidig må jeg se i øjnene, at jeg simpelthen ikke kan nå at træne tre til fire gange om ugen, og der er ingen tvivl om, at jeg ikke slider så hårdt ved maskinerne og vægtene, som jeg burde.

UGE 3

En smugtur på vægten viser, at jeg ikke har tabt mig det mindste endnu. Hvilket ikke er så over-raskende, for nogle dårlige vaner er svære at slippe. Der ryger stadig for mange kalorier ind i form af café latte (newsflash: Selv om de er på minimælk, er der altså stadig kalorier!), bolsjer og (i weekenden) rødvin. Samtidig har jeg accepteret, at jeg ikke kommer til at styrketræne ud over mine timer med Krisztina, og da jeg heller ikke kommer ud at løbe, bliver det en ganske sløj uge på motionsfronten. Det kan mærkes – og bliver kommenteret af træneren, som ikke ligefrem synes, at min kostdagbog ligner noget fra en, der gerne vil tabe sig. Til gengæld giver jeg mig virkelig alt, hvad jeg kan, ved både ene- og fællestræningen og kommer ud at cykle 16 km i weekenden, så jeg prøver at lade være med at slå mig selv for meget i hovedet over det, jeg ikke gør – og i stedet glæde mig lidt over det, jeg rent faktisk gør.

UGE 4

Motionsmæssigt kommer jeg på banen igen, og ud over mine to "faste" træningsdage om ugen kommer jeg ud at løbe og cykler desuden til og fra arbejde en dag (20 km hver vej), så jeg føler mig faktisk godt tilpas. En af aftenene skal jeg ud at spise, men det er heldigvis sushi, så jeg føler mig ikke alt for syndig. Det gør jeg til gengæld, da jeg bestiller restaurantens tre små crème brûlée-hapsere... Men al min dårlige samvittighed forsvinder som dug for solen, da Krisztina efter den fjerde uges allersidste træning sender mig resultatet. Jeg har nemlig skrælet, hvad der svarer til syv pakker smør af min fedtprocent, som nu er 24,9. Og så har jeg øget min muskelmasse med to kilo! Woop!

Hmmm...
Hvornår må jeg
få kage?



Squats slipper man ikke uden om, hvis man vil have en fast bagdel. Og det får man med Krisztinas træning, hvis man ellers er indstillet på at arbejde hårdt og give sig fuldt ud!



Hollywood-stjernerne er vilde med boot camp. Her er Kim Kardashian på vej ind til celebfavoritten "Barry's Bootcamp" for at træne sin berømte popo!

Plus: Det her er ikke et "quick fix", og Krisztina prøver heller ikke at sælge det sådan. Tværtimod! Hun er hård, barsk og tough, og hun lægger ikke skjul på, at det her kræver en målrettet indsats og hårdt arbejde fra en selv. Og det virker! Fedtet er smeltet af, jeg ser friskere ud – og vigtigst af alt: Jeg har det fantastisk!

Minus: Prisen ser jo umiddelbart høj ud, men når man ser på, hvad man får, er det faktisk ikke dyrt. Til gengæld er træningen – hvis man skal leve fuldt op til programmet – tidskrævende, i de fire uger det tager, så det kræver en del planlægning.



Lad dig ikke narre af, at Krisztina er et lille nips. Hun er benhård og klar til at piske dig rundt! Krisztina Maria er kendt for sine hårde, men effektive metoder og har bl.a. trænet karrierekynderne Anne Sophia Hermansen, Michelle Hviid, Anna Thygesen og tv-værten Lisbeth Østergaard.