

Diana
Sørensen,
28

Tina Marie
Kragh Jensen,
40

Cindie
Juul-Larsen,
40



HVOR MEGET KAN DU *FORANDRE* DIN KROP PÅ *2, 4 & 6 UGER?*

Hvis du spiser sundt og træner, hvor meget kan du så ændre din krop på bare to uger? Og hvad sker der, hvis du bliver ved i 4 eller måske hele 6 uger? Læs med og se Diana, Tina Marie & Cindies fantastiske forvandling.

Af Maria Præst Foto Jacqueline Fluri Makeup Kit Lytjohan

SÅDAN TESTEDE VI DE 3 KVINDER

De tre kvinder i testen har testet det samme forløb, men med hver deres fokus, da de har hver deres kropstype, fortæller personlig træner Krisztina Maria. Overordnet set skulle de gøre noget andet, end de var vant til – både i forhold til kost og træning for at skabe nye resultater.

1 Træning: Kort, hårdt og godt. Kvinderne har trænet 4 gange om ugen a 30-60 minutter med skiftevis konditions- og styrketræning. Vil du se resultater, er kodeordet variation, så kroppen ikke kommer til at kede sig.

2 Kost: Nye, sundere kostvaner, hvor der stadig er plads til fornøjelse. De tre kvinder har levet efter reglen: Vælg det usunde fra, du godt kan undvære, og skær ned på det, du absolut ikke kan, så det ikke bare bliver et hurtigt vægttab – men en livsstil, der er holdbar på den lange bane.

EKSPERTEN

Krisztina Maria er personlig træner og livsstilsrådgiver. Hun er forfatter til flere bøger og skriver fast i BT. krisztinamaria.com



Ekspert
Krisztina Maria

„JEG HAR FÅET MIN SUNDE FORNUFT TILBAGE”

Tina Marie Kragh Jensen, 40, træner flere gange om ugen og har styr på sund kost, så hun er spændt på, hvad to uger med ekstra motivation og en eksperts øjne på sin sundhed kan gøre.

TINA MARIES LIVSSTIL FØR

Tina Marie går meget op i sundhed, elsker sund mad og går til powertræning to gange om ugen. I perioder løber hun også fem kilometer i nogenlunde tempo. Det eneste, der driller lidt, er hendes søvnrytme. Hun er udpræget B-menneske, så den bliver oftest midnat, inden hun kommer i seng.

– Jeg synes egentlig, jeg har meget godt styr på min sundhed, men jeg er meget nysgerrig og synes, det kunne være spændende at få et par andre øjne på.

SÅDAN GIK FORLØBET

Tina Marie spiser sundt og har altid grint lidt af palæo-bølgen og dens kulhydrathysteri. Alligevel har den sneget sig ind hos hende, så hun ubevidst har skåret kulhydraterne væk og er stoppet med at spise rugbrød, selv om hun elsker det.

– Jeg har følt, at jeg har manglet noget, når jeg ikke har spist brød. En tilfredsstillende simpelthen. Derfor var det fedt, at Krisztina sagde: „Drop det der, du må gerne spise kulhydrater”. Jeg er vild med hendes tilgang til kost, hvor det ikke er enten-eller, men du godt må skeje ud indimellem. Det er i virkeligheden superbanalt, men det rykkede virkelig noget for mig.

Tina Marie dyrkede i forvejen en del motion, men Krisztina opfordrede hende til at udfordre sig selv med intervaltræning i stedet for at løbe de sædvanlige fem km og samtidig øge sin styrke ved at indføre cirkeltræning med forskellige styrkeøvelser et par gange om ugen.

– Fitnesscentre er overhovedet ikke mig, så det fungerede rigtig godt, at det var nogle øvelser, jeg kunne lave ude på græsset i haven, nede på stranden eller

inde i stuen med fuld knald på min egen musik.

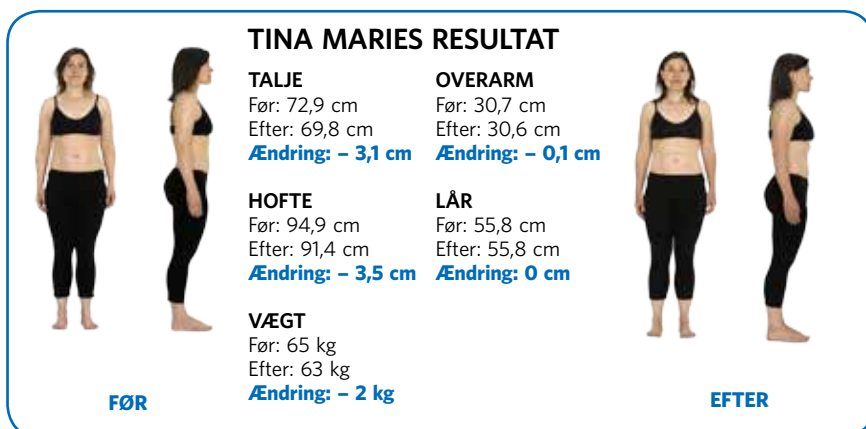
Tina Marie havde sværere ved at følge Krisztinas råd om at gå i seng tættere på kl. 22. Men derudover har det været let at indføre de forskellige livsstilsændringer, siger Tina Marie.

– Jeg vidste en masse om det i forvejen, men forløbet har bare fået mig tilbage til min sunde fornuft. Og så er det motiverende at have sådan en til at følge op. Jeg kunne godt finde på at aftale det samme med en veninde for at holde motivationen oppe.

TINA MARIES RESULTAT

På de to uger, som testen varede, formåede Tina Marie at blive strammet op på talje og hofter og tabe 2 kg, men allermest har hun fået reflekteret over sit syn på sundhed.

– To uger er jo ikke særlig lang tid, men jeg er blevet bevidst om at få mere styrketræning ind i mit liv og ikke regulere mig selv med kulhydrater fremover. Og så har det været godt for mig at prøve det med søvnen. Nu forsøger jeg at komme i seng halv elleve hver aften.



EKSPERTENS BEDSTE TIPS

1. Frygt ikke kulhydrater

Der har været meget hype omkring kulhydrater, men du skal ikke være bange for at spise pasta, ris og kartofler – bare du gør det med måde. Skær ned på portionerne i stedet, så du ikke spiser så meget.

2. Intervaltræning er godt

Tina Marie har løbet 5 km et par gange om ugen on and off. Løb i stedet tempoløb med mere fart på. Det former kroppen og sætter gang i efterforbrændingen.

A woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and blue and white patterned leggings, is sitting on a white stool. She is holding a large black number '2' in her hands. The background is a bright window with white frames.

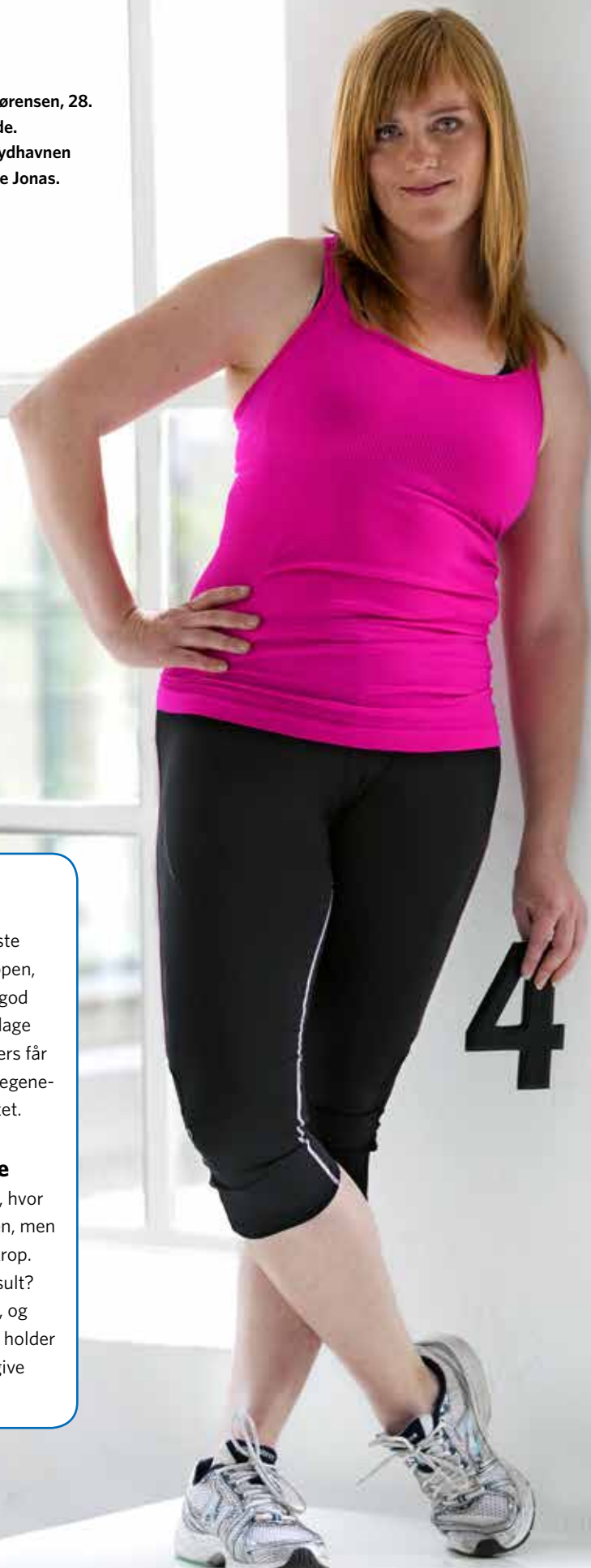
2

NAVN: Tina Marie Kragh Jensen, 40.
JOB: Pressekoordinator på et forlag.
PRIVAT: Bor på Amager med sin mand og to børn Alma, 8, og Pelle, 7.

NAVN: Diana Sørensen, 28.

JOB: Jobsøgende.

PRIVAT: Bor i Sydhavnen
med sin kæreste Jonas.



EKSPERTENS BEDSTE TIPS

1. Prioriter din søvn

Mellem kl. 22-02 sker de største del af genopbygningen af kroppen, så det er supervigtigt med en god søvnrytme, hvor du de fleste dage forsøger at gå i seng kl. 22. Ellers får kroppen ikke mulighed for at regenerere og vil derfor holde på fedtet.

2. Giv kroppen en pause

Diana havde en snækket tendens, hvor hun nærmest spiste hele dagen, men det gælder om at mærke din krop. Hvornår har du sidst mærket sult? Spis mere til hovedmåltiderne, og skru gerne op for fedtet, så du holder dig mæt i længere tid og kan give kroppen en pause.

„DEN NYE LIVSSTIL ER ALLEREDE BLEVET EN VANE”

Diana Sørensen, 28, er som tidligere badmintonspiller vant til at træne hårdt. Til gengæld er hun en natteravn og har tendens til at snakke hele dagen, så hun er topmotiveret til at forsøge at få sin kost under kontrol.

DIANAS LIVSSTIL FØR

Som ung har Diana spillet badminton på højt plan, og de seneste år har hun styrketrænet og gået på forskellige fitnesshold to-tre gange om ugen. Hun kan godt lide at være oppe om aftenen, så den bliver tit over midnat, før hun går i seng. Og så spiser hun måske lidt for meget.

– Maden er helt klart min største hurdle. Jeg har altid spist masser af brød, pasta og kartofler, mange mellemmåltider, og jeg elsker slik. Mit mål er at tabe mig en smule, men jeg er egentlig ligeglad med, hvad jeg vejer. Jeg vil bare gerne føle mig mere sund og trimmet.

SÅDAN GIK FORLØBET

Diana var allerede i en god grundform, så Krisztina opfordrede hende til at dyrke noget andet motion, end hun plejer – og

presse sig selv meget mere. I de fire uger, testforløbet har været, har hun dyrket cirkeltræning med forskellige styrkeøvelser, intervalcykling og -løb og suppleret med en enkelt holdtræning i sit fitnesscenter.

– Det har virkelig været en øjenåbner. Jeg er blevet mere bevidst om at variere min træning i stedet for bare at gå ned og tage det samme hold hver uge. Det har været superfedt, og træningen har ikke været noget problem for mig at følge.

Til gengæld har Diana måttet kæmpe mere med kosten.

– Det har været svært at være så bevidst om mine madvalg, men jeg har fået lavet en masse små ændringer, selvom det har været svært at skulle begrænse mig. Jeg har skiftet havregrynene ud med skyr om morgenen, skåret ned på mine mellemmåltider og spist mange

flere grønsager. Men jeg har også spist lidt usundt et par dage. Jeg kan godt lide Krisztinas filosofi om, at alt er muligt, bare jeg gør det med måde.

Endelig har Diana kæmpet med at komme tidligere i seng om aftenen. Det er lykkedes omkring klokken 23, men det har ikke været nemt.

DIANAS RESULTAT

Diana har rykket sig rigtig meget på de fire uger. Hun har tabt 5 kg og en masse centimeter rundt omkring på kroppen.

– Jeg vidste meget i forvejen, men det har været en god motivation at skulle rapportere til Krisztina og få feedback. Nu bestemmer jeg i højere grad selv, hvad jeg putter i min krop i stedet for bare at køre alt muligt ind. Det har ikke været nogen kur, men en plan for at leve mit liv på en anden måde, og jeg vil helt sikkert fortsætte. Jeg synes allerede, det er blevet lidt mere en vane på de fire uger. Den anden dag fik vi pizza, og der spiste jeg kun ét stykke i stedet for at kværne en hel. Det var nok, og det er fedt at være nået dertil. >

DIANAS RESULTAT

VÆGT

Før: 74,9 kg
Efter: 69,9 kg
Ændring: – 5 kg

OVERARM

Før: 29,3 cm
Efter: 28,1 cm
Ændring: – 1,2 cm

TALJE

Før: 81,7 cm
Efter: 76,2 cm
Ændring: – 5,5 cm

LÅR

Før: 59,4 cm
Efter: 57,4 cm
Ændring: – 2 cm

HOFTE

Før: 102,3 cm
Efter: 96,5 cm
Ændring: – 5,8 cm



FØR



EFTER

„JEG HAR LÆRT AT LYTTE MERE TIL MIN KROP”

Cindie Juul-Larsen, 40, er den vildeste livsnyder, der elsker mad og suser rundt til sociale arrangementer. Hvad sker der på seks uger, hvor hun fokuserer på at spise mindre og træne mere?

CINDIES LIVSSTIL FØR

Cindie er meget glad for mad. Hun elsker nybagt brød med smør, et godt glas vin og lækker mad generelt, og så er hun meget social, så det vrirler med fristelser til diverse arrangementer. Cindie spiller tennis, og så har hun ellers travlt med at passe sine tre krudtugler på 4, 7 og 10 år.

– Mit mål er helt klart at tabe mig. Jeg lever egentlig meget sundt, går tidligt i seng og drikker meget vand, men jeg spiser for meget, så jeg vil gerne lære at spise lidt mindre og prøve at få trænet flere gange om ugen.

SÅDAN GIK FORLØBET

Cindie lagde ud med en klassisk begynderfejl og kastede sig ud på sin første løbetur uden opvarmning og med fuld knald på.

– Krisztina havde sagt, jeg skulle starte blidt op, men jeg havde vildt travlt og ville bare have det overstået i en fart, så jeg fik en skade i hoften og har ikke kunnet løbe siden. Det har været min største frustration, fordi løb er så nemt at få passet ind. I stedet har jeg svømmet og dyrket cirkeltræning derhjemme med frivægte og sjippetove.

Også med kosten har Cindie været udfordret. Hun har haft middage, fester og fødselsdage flere gange om ugen, hvor der er blevet serveret masser af god mad.

– Jeg har lyst til det hele, når jeg er ude, så Krisztina er supergod, fordi jeg stadig må alt, bare med måde og i mindre mængder. Jeg var for eksempel til et arrangement med ost og pølse, hvor jeg spiste meget mindre, end jeg ellers ville have gjort.

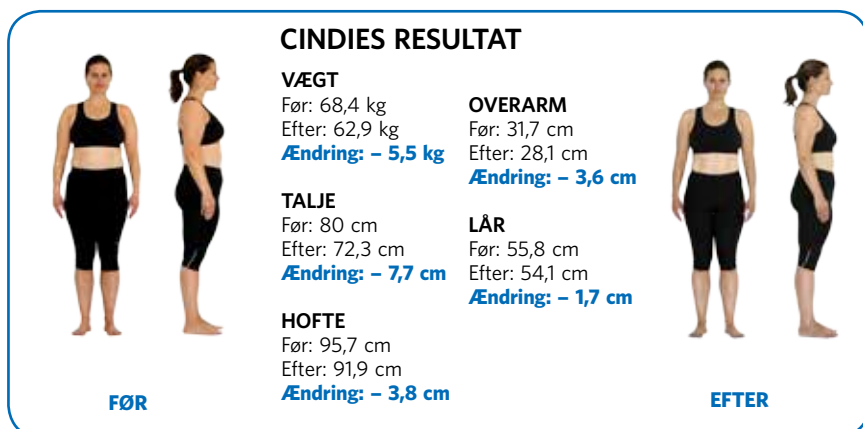
Generelt har Cindie forsøgt at skære ned på mængden af mad og er også begyndt at spise morgenmad.

– Jeg har aldrig været sulten om morgenen. Nu har jeg fundet ud af, at det var, fordi jeg gik propmæt i seng, fordi jeg spiste så meget til aften, så det er egentlig rart at kunne spise sammen med familien om morgenen i stedet for at sidde og nippe til en kop te.

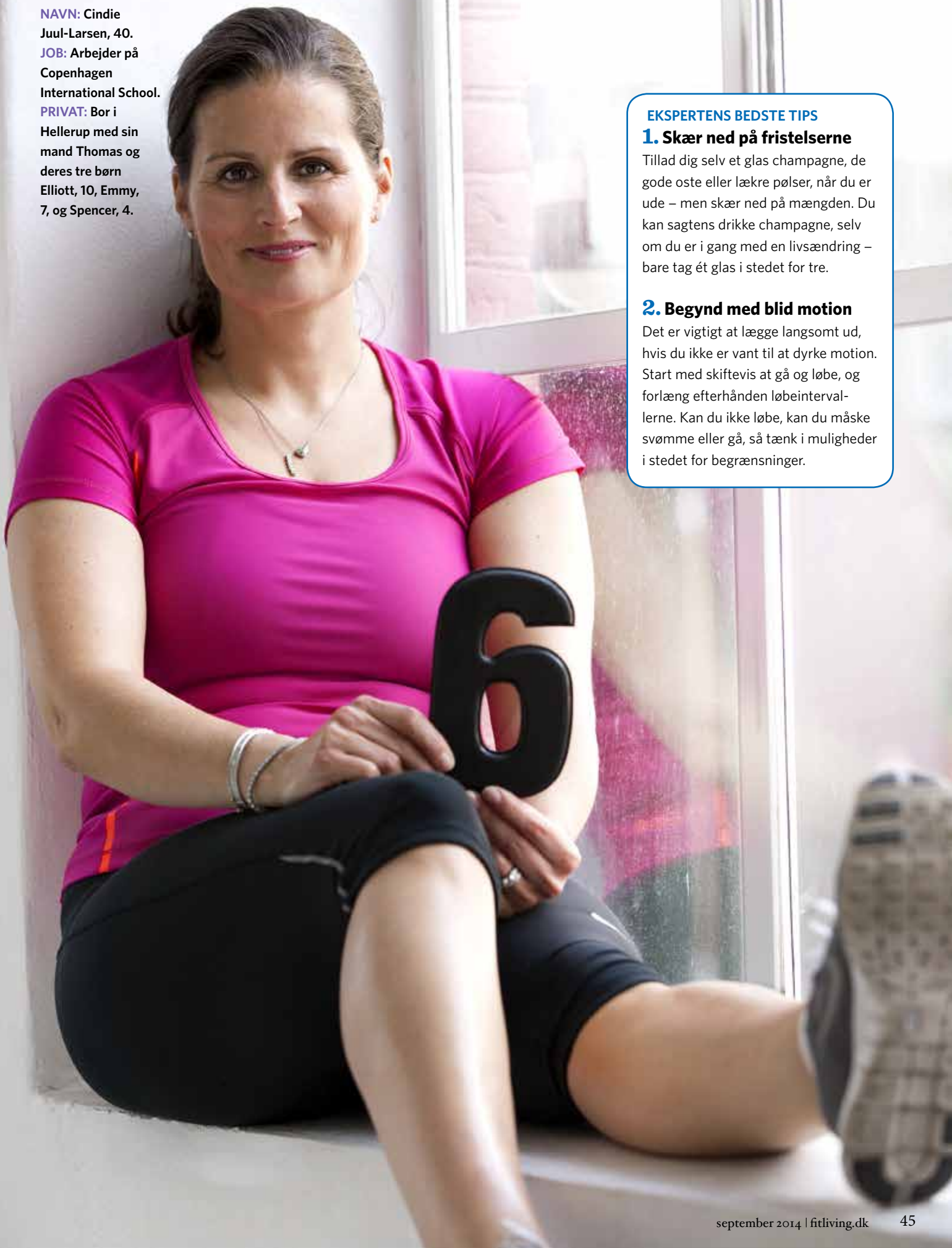
CINDIES RESULTAT

De seks uger med fuld fokus på kost og træning har gjort en forskel for Cindie. Hun er blevet væsentlig mindre på talje og hofter og har tabt 5,5 kg.

– Det er fedt, at jeg har tabt mig så meget, og jeg kan tydeligt se forskel på min krop. Pludselig kan jeg passe en masse af mit tøj igen. Men det har også fyldt rigtig meget for mig. Undervejs tænkte jeg flere gange, at lige så snart de seks uger var overstået, skulle jeg have en stor burger med pomfritter og remoulade, men det har jeg slet ikke haft lyst til. Jeg har lært at lytte mere til min krop. Hov, jeg er faktisk mæt nu. Jeg vil helt sikkert holde fast i den nye livsstil og måske prøve at tabe 5 kg mere, men det skal ikke fylde helt så meget fremover. *



NAVN: Cindie Juul-Larsen, 40.
JOB: Arbejder på Copenhagen International School.
PRIVAT: Bor i Hellerup med sin mand Thomas og deres tre børn Elliott, 10, Emmy, 7, og Spencer, 4.



EKSPERTENS BEDSTE TIPS

1. Skær ned på fristelserne

Tillad dig selv et glas champagne, de gode oste eller lækre pølser, når du er ude – men skær ned på mængden. Du kan sagtens drikke champagne, selv om du er i gang med en livsændring – bare tag ét glas i stedet for tre.

2. Begynd med blid motion

Det er vigtigt at lægge langsomt ud, hvis du ikke er vant til at dyrke motion. Start med skiftevis at gå og løbe, og forlæng efterhånden løbeinterval-lerne. Kan du ikke løbe, kan du måske svømme eller gå, så tænk i muligheder i stedet for begrænsninger.