

BIRGITTE NYMANN

Flad mave for altid  
*- så enkelt er det!*



POLITIKENS FORLAG

# Indhold

	<b>Forord</b> .....	004
Kap. 1	<b>Er din mave for stor?</b> .....	008
Kap. 2	<b>Har du overskydende fedt?</b> .....	016
	SÅDAN FJERNER DU DET!	
Kap. 3	<b>Mangler din krop naturlig mad?</b> .....	024
	SÅDAN BLIVER DIN KOST OPTIMAL!	
Kap. 4	<b>Spiser du for meget sukker?</b> .....	056
	SÅDAN FÅR DU VENDT SUKKERKURVEN!	
Kap. 5	<b>Driker du nok vand?</b> .....	072
	SÅDAN FÅR DU GODE DRIKKEVANER!	
Kap. 6	<b>Har du en dårlig fordøjelse?</b> .....	080
	SÅDAN FORKÆLER DU DIN FORDØJELSE!	
Kap. 7	<b>Spiser du mad, du ikke kan tåle?</b> .....	098
	SÅDAN FINDER DU DIN TOLERANCETÆRSKEL!	
Kap. 8	<b>Har du svamp?</b> .....	118
	SÅDAN FÅR DU BUGT MED SVAMP!	
Kap. 9	<b>Har du væskeophobninger?</b> .....	126
	SÅDAN FORSVINDER DE HURTIGT!	
Kap. 10	<b>Er du stresset?</b> .....	132
	SÅDAN FÅR DU RO OG OVERSKUD!	
Kap. 11	<b>Mangler du søvn?</b> .....	146
	SÅDAN BLIVER DU FRISK OG VELUDHIVILET!	
Kap. 12	<b>Mangler du bevægelse og træning?</b> .....	156
	SÅDAN SÆTTER DU AKTIVT IND!	
Kap. 13	<b>Er dine mave- og rygmuskler utrænede?</b> .....	162
	SÅDAN BLIVER DU FLOT, FAST OG FLAD!	
Kap. 14	<b>Træningsprogrammer</b> .....	184
Kap. 15	<b>Opskrifter</b> .....	246

# Forord

Jeg har set folk mindske deres taljemål med 10 cm på fire uger uden at ændre deres kost. Jeg har set folk smide fra 10 til 30 cm omkring maven på otte uger og få energi, overskud, bedre fordøjelse, smuk hud, et bedre parforhold og større succes på deres arbejde og i fritiden. Jeg har set folk skifte vaner fra den ene dag til den anden. Og jeg har set folk ændre vaner i et roligere, men vedholdende tempo. Jeg har set store succesvægttab. Og jeg har set dem, der gav op på forhånd. Ens for alle dem, der opnåede succes, var, at de troede på, at de selv havde en mulighed for at ændre, hvordan de havde det. Og ens for alle dem, der ikke opnåede succes, var, at de ikke tog deres følelser alvorligt og bare fortsatte i samme spor som før.

## ***Drømmen om den flade mave – kan blive til virkelighed NU!***

Hvis du vil have en fladere mave og mere energi og lyst til livet, skal du ændre det, du gør lige nu. For hvis du ikke har en flad mave, energi og stor lyst til livet, gør du et eller andet, der gør, at du ikke har det, som du gerne vil have det. Der er stort set ingen mennesker, der er usunde uden selv at have gjort en masse for at blive det. Så vil du være sund, skal du gøre lige så meget, som du gjorde for at blive usund. Det tager ikke længere tid at spise sund mad end at spise usund mad. Sund, mættende, velsmagende og energigivende mad kan laves hurtigere, end du kan ringe til pizzeriaet og få pizzaen leveret. Det gælder bare om at vide hvordan. Og det samme gælder træning. Når træning er tilrettelagt ordentligt – og passer til dig – tager den ikke oceaner af tid fra alt det andet, du også gerne vil. Træning føles kun som en byrde, når det er noget, der kræver al din viljestyrke, og som du ikke gør af lyst.

Det sundeste valg er det, du vælger, uden at det kræver noget specielt. Modsat hvad man skulle tro, er det nemlig min erfaring, at det ikke er mangel på viljestyrke, der giver dårlige kostvaner. Har du svært ved at sige nej tak til fed og sukkerrig mad, og har du svært ved at styre din appetit, kan det være, fordi din krop ikke er ernæret korrekt. Den vil derfor sætte alle mekanismer i gang for at få dig til at lede efter føde, der kan tilfredsstille den. Også selvom du har spist masser af kalorier. En overvægtig krop kan således sagtens være fejl- og under-

ernæret. Det handler derfor ikke så meget om viljestyrke som at få dækket din krops basale behov og gøre den tilfreds og glad.

## ***En flad mave – resultatet af en sund og stærk krop***

De fleste, der vil have en flad mave, vil det som oftest af kosmetiske grunde. Det samme gælder en god kropsholdning, som er svært at opnå, hvis ikke maven er flad (man får dog ikke automatisk en god kropsholdning, fordi maven er flad!). I bestræbelserne efter den flade mave og den gode kropsholdning koncentrerer alt for mange sig kun om ét område af kroppen, hvilket betyder, at resultaterne udebliver. Og når resultaterne udebliver, mistes motivationen for at gøre en indsats.

I denne bog vil jeg beskrive kroppen som et hele og ikke som dele, der kan repareres hver for sig. En flad mave opnås ikke med for meget fedt på maven, oppustede tarme, for lidt træning og bevægelse og for stort sukkerforbrug og stress, der påvirker nattesøvn og giver en øget trang til søde sager. En flad mave skal ses i en meget større sammenhæng, end de fleste af os gør os forestillinger om. Når vi ser på vores krop som et sammenhængende hele, opnår vi meget lettere gode resultater.

## **En flad mave kræver din indsats**

En vigtig forudsætning for en flad mave er, at du optimerer din fordøjelse. I tarmsystemet sidder 75 procent af vores immunforsvar, og tarmsystemet har et større netværk af nerver end din hjerne. Derfor er det vigtigt, at tarmsystemet kører optimalt. Fordøjelsen påvirkes af alt, hvad du gør. Og med den vestlige livsstil udfordres tarmfunktionen konstant af stress, rygning og alkohol, dårlig fødevarekvalitet og forkeret nærings sammensætning, for lidt bevægelse og for dårlig kropsholdning. Når din fordøjelse ikke fungerer optimalt, vil maven ikke kunne blive flad. Og en mave, der er oppustet, giver en lang række problemer i resten af kroppen, fordi musklerne blandt andet ikke kan give ordentlig støtte til rygsøjlen og bækkenet. Dårlig fordøjelse giver tilmed en stor risiko for, at du spiser mere sukker end nødvendigt, ligesom den øger din appetit mere end nødvendigt.

Foruden at optimere din fordøjelse bliver du nødt til at gøre en indsats for at få indarbejdet gode kostvaner. Du må træne din mave og ryg og resten af kroppen rigtigt (og i det hele taget bevæge din krop rigtigt til hverdag). Og du må se på, hvor meget du stresser og sover. Alle disse områder påvirker hinanden. Og nej, det er ikke så svært, som det lyder. Det gælder i virkeligheden om, at du behandler din krop, som den er skabt til at blive brugt. Man kan ikke tænke ordentligt på tom mave, og man kan ikke koncentrere sig, hvis man skal tisse, er søvnig, fryser og så videre. Kroppens basale

behov skal dækkes, før alt andet fungerer optimalt. Og når du dækker din krops basale behov, vil du opleve en helt ny fornemmelse af din krop – af din energi, dit velvære, din fremtoning, dit humør, din kreativitet og ikke mindst dit selvværd.

### **FÅ HOVEDET MED**

For at leve sundt skal du arbejde med dine vaner. En vigtig del af din livsstilsændring kan du finde i dit hoved. Tanker og vaner er meget tæt forbundne, og for mange negative tanker og overbevisninger om dig selv og verden kan i høj grad påvirke alt fra din fordøjelse til fedtlagringen på din mave, ligesom det kan influere på din energi og din evne til at mærke, hvad der er rigtigt for dig. Ønsker du at være sund, slank og energifyldt, skal du lære at sortere, hvad du vælger at bruge dine tanker på.

### **START STILLE OG ROLIGT**

Ovenstående og 1000 andre ting vil jeg nu beskrive i de følgende kapitler så kort og udførligt som muligt. I bogen finder du en lang række test, som kan afdække, hvor dine livsstilsproblemer er, og hvor du skal sætte ind. Start dér, hvor det er nemmest for dig at skabe ændringer, og arbejd dig gennem kapitlerne i dit tempo – i hvert fald hvis du vil skabe varige resultater med energi og overskud.

God fornøjelse.

## **Find et tempo, der passer til dig!**

Bogen er opdelt i en række kapitler, der hver fortæller specifikt om et område, som kan give en tykkere eller oppustet mave. Alle kapitlernes emner går ind over hinanden, for kroppen kan ikke opdeles og kun ses på i dele. Når jeg alligevel gør det, er det for at forsøge at gøre det så overskueligt som muligt. Gå i gang med det område, du synes virker nemmest at starte med. Du kan ikke ændre dine vaner på en dag, men du kan ændre nogle af dem, og når de er ændret, og du har fået resultat og energi, er der mere overskud til at gå videre med andre områder. Gå frem i dit tempo, og hav tålmodighed. Vil du have en flad mave for altid, skal du gøre det i et tempo, der passer til dig.

# KAP.1

## Er din mave for stor?

*Vidste du, at du kan måle din talje med et målebånd og finde ud af, om du er usund – også selvom du ikke er tyk på resten af kroppen?*

*Vidste du, at når taljemålet er for stort, har du større risiko for at få ondt i ryggen?*

*Vidste du, at når maven er stor, er der forstørret risiko for, at du udvikler velfærdssygdomme?*

### **Hvordan ser du, om din mave er for stor til at være sund?**

Den hurtigste og mest korrekte måde, hvorpå du kan finde ud af, om din mave er for stor, er ved at kigge på den med fornuftige øjne. Hvis maven buler ud, uanset om du er tyk eller tynd, er maven for stor i forhold til at være sund. Om det så er fedt, dårlig fordøjelse eller svage mavemusklere – eller det hele på én gang, der giver den store mave.

Er maven for stor, er kroppen usund! Jo større omkredsen på din talje er, desto mere usund er du – med langt større risiko for at få følgesygdomme deraf. Men endnu vigtigere: Når maven ikke er flad (uanset hvad det skyldes), har du ikke samme energi og overskud til at nyde dit liv, som du ellers ville have. Og det har ikke noget at gøre med udseende – overhovedet. Det er bare et faktum. Det kan godt være, at du synes, at du har det fint nok. Og så er det jo fint. Men for dig, der vil have det rigtigt godt, skal du vide, at det at have en flad mave og velfungerende mave- og rygmuskler er alfa og omega. Og så er der den langsigtede virkning af at leve sundt: Du forebygger sygdomme, smerter og træthed, som tærer på din evne til at nyde dit liv. Og hvad er det, du er sat i verden for? Er det ikke at have det rigtigt godt på alle måder?

### **Hvorfor er mavefedtets så usundt?**

Spiser du for meget sukker, hvidt brød og andre hurtigoptagelige kulhydrater, øger du fedtlagringen. Jeg taler her også om fedtet under huden, der sidder og giver en donutlignende figur på maven, og "håndtagene", som buler ud over bukselinningen. Du øger dog ikke udelukkende lagringen af fedt, for der er i høj grad også væske at finde i dette væv. Væskeophobninger i kroppen er altid et tegn på ubalance, og på at kroppen er i gang med at beskytte sig selv for at have det bedst muligt. Væskeophobningerne kommer ikke væk af, at du spiser mindre. De forsvinder først, når du stopper med at gøre det, som er årsag til dem!

Når fedtet sætter sig på maven, sætter det sig også inde omkring dine organer. Når fedtet sætter sig omkring organerne, kan organerne ikke arbejde optimalt, fordi de ikke får optimal næring, og der opstår der inflammation i vævet, som øger risikoen for åreforkalkninger og dermed blodpropper og hjerneblødninger. Når fedtet sidder og fylder, skubber det på mavens muskler og ændrer den måde, de arbejder på. Og når mavens muskler ikke arbejder, som de er skabt til, kan de ikke holde dit skelet optimalt, og det kan give smerter i ryg, hofter, nakke, skuldre, knæ og fødder. Den øgede fylde i maveregionen giver også en dårligere vejrtrækning. Og når din vejrtrækning er besværet vil en lang række andre muskler spænde for meget, og det kan også skabe muskel- og ledsmerter, samtidig med at

organerne og tarmsystemet ikke bliver masseret ordentligt, hvilket igen går ud over organernes arbejde.

## MÅL DIN TALJE

Er du mand, bør dit taljemål ligge under 94 cm målt lige omkring kroppen ud for navlen, og kvinder bør have et mål på under 80 cm. Fedtet omkring maven er farligst for din sundhed, og derfor bør taljemålet ikke overstige de nævnte værdier. Her tages ikke hensyn til vægt, højde eller fedtprocenter, men bare til omkredsen af taljen. Uanset hvor stor tilhænger du er af fedtprocentmålere og andet udstyr, SKAL taljemålet holde sig inden for ovenstående, for at du kan kalde din krop sund. Så kan det godt være, du synes, at du har for meget fedt på hofter, arme eller lår, men der sidder det ikke og udgør anden risiko, end at du bliver træt af det. Jo større taljemål i forhold til det anbefalede, desto større risiko har du for at udvikle forskellige livsstilssygdomme, som for eksempel type 2-diabetes. Lav gerne en test hver 2.-3. uge, når du ændrer kostvaner, så du kan følge dine fremskridt på nært hold.

**OBS:** Er dit taljemål under 80 cm, og du er overvægtig ifølge BMI-målingerne, eller synes du, at der sidder for meget fedt på hofterne, skal du spise lidt mere kulhydrat for at tabe dig på en sund måde end den, jeg anbefaler her i bogen.

### **Hav styr på fejlkilderne!**

*Boksens tal gælder kun for personer i standardstørrelser (de gælder altså ikke for meget høje eller meget lave mennesker). Er du ualmindelig høj, kan du godt have en flad mave og en sund krop, selv-om taljemålet er højere end det tilladte. Og er du ikke så høj, kan dit taljemål godt være under ovenstående, uden at du er slank på din mave. Er du stadig i tvivl om, hvorvidt dit taljemål er for stort, kan du finde ud af, om du er overvægtig i generel forstand. Det gør du ved at udregne dit BMI.*

## BEREGN DIN BMI

Den mest benyttede metode til at vurdere, om din vægt er for høj, er at udregne dit BMI = Body Mass Indeks. BMI fortæller, hvor mange kilo du vejer pr. m<sup>2</sup> krop. For at kunne udregne dit BMI skal du kende din højde og din vægt:

BMI = vægt i kilo/højde i meter/højde i meter

**OBS:** BMI-formlen kan kun bruges til personer over 18 år.

### *Resultat*

Jo længere over et BMI på 18,5-25, du ligger, desto større indflydelse har det på din sundhedstilstand. De sygdomme, der oftest ses hos overvægtige, er blandt andet type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, slidgigt og nedsat frugtbarhed.

< 18,5 → Du er undervægtig. Undervægt er behæftet med en række risici for udvikling af sygdomme – dog ikke i samme grad som overvægt. Blot fordi man er undervægtig, er man ikke nødvendigvis usund.

18,5-25 → Du er normalvægtig. Men normalvægt er ikke nødvendigvis lig med sundhed. Er du i dårlig form, er der stadig stor risiko for udvikling af velfærdssygdomme. Har du større mængder fedt omkring livet, kan det ligeledes være usundt, til trods for at BMI ligger under 25. Den bedste måde at forebygge velfærdssygdomme på er ved at være normalvægtig og i god form.

25-30 → Du er overvægtig. Og din risiko for udvikling af følgesygdomme af overvægt er stærkt forøget. Skyldes din overvægt større mængder fedt på kroppen, bør du tabe dig – og hellere nu end senere, for erfaring viser, at er man først overvægtig, forsætter vægtøgningen støt gennem livet, hvis der ikke gribes ind.

30-35 → Du er svært overvægtig. Og du er så overvægtig, at man kalder det fedme. Skyldes din svære overvægt, at du har store mængder fedt på kroppen, har du stor risiko for nu eller i fremtiden at komme til at døje med nogle af overvægtens følgesygdomme. Du bør tabe dig nu. Gå roligt i gang, så vægttabet bliver permanent. Husk, at vægten ikke er kommet på kort tid – og derfor kan du heller ikke fjerne den med rekordfart, hvis den skal blive væk for altid.

> 35 → Du lider af svær fedme. Og du er så overvægtig, at du sandsynligvis er hæmmet i din dagligdag. Fedme på dette niveau er direkte livstruende, og det er vigtigt at komme ned i vægt. Søg eventuelt hjælp hos din læge eller en anden person, der kan støtte dig i dit valg.

### **Hav styr på fejlkilderne!**

*Er du spinkelt bygget, eller har du en skæv fedtfordeling, kan du godt have for meget fedt på maven, i forhold til hvad der er sundt, og stadig ligge inden for normalområdet. Beregn din talje-hofte-ratio, hvis du har fedt på maven, og dit BMI rammer normalen (se herunder). Hvis du har kraftig muskulatur, skal du desuden være opmærksom på, at store muskler vejer meget. Dit BMI kan derfor godt blive forvrænget.*