

NM i kryssord starter nå!

NR. 40 - 29. SEPTEMBER 2008

KR 38

Hjemmet

7 veier
til slank
kropp

Fjern fettet DER DU VIL

REISE
Thailand
for alle

Marius:
Mamma var
rusmisbruker

Lekker
tilbehør



LUN
STRIKK



Søte fristelser



Smarte løsninger

**SLANKE-
METODER!**

**Mage,
 rumpe
 og lår**

Mange opplever at
fettet lett samler seg på mage,
 rumpe eller lår når de går opp
 i vekt, men at det ikke er like lett
 å kvitte seg med de uønskede
 fettansamlingene.
**Her er 7 måter å fjerne
 problemfettet på.**

**Fjern det fettete
 du helst vil bli kvitt**

HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Lene Anita Haraldsen
Illustrasjonsfoto: colourbox.com (CB),
Esten A. Borgos (EB) og Ina Agency (IA)

TRENING

Du kan endre kroppen mye gjennom trening. Men dersom du for eksempel har anlegg for ridebukselår, vil du ikke kunne omforme disse til syklistlår uten å slanke resten av kroppen også.

For det er dessverre ikke mulig å punktforbrenne fett fra et område ved å gjøre spesielle øvelser for en bestemt kroppsdel. Fett vil tas fra hele kroppen når forbruket er større enn inntaket, og kanskje forsvinner puppene før magen. Du kan påvirke problemområdene noe ved å styrketrening musklene i dette området, med en oppstrammende effekt. Med magen kan du gjøre mye ved å være bevisst holdningen din. En sammen-sunket holdning med litt krum rygg gir en større mage visuelt sett, enn en holdning der du retter deg opp og trekker skuldrene litt bak og ned.

VIBRASJONSTRENING

Vibrasjonstrening er en 40 år gammel teknologi som ble oppfunnet for å hjelpe russiske kosmonauter med å holde muskulaturen ved like mens de var vektløse på lange romferder.

Vibrasjonstrening gir deg en effektiv treningsøkt. Apparatet virker på overarmene, hoftene, magen, lårene og leggene. Den overfører vibrasjonene til kroppen når du gjør øvelser på maskinen. Jo større motstand du gir, desto større blir effekten. Ristemaskinen fører blant annet til vektneidgang, økt forbrenning og strammere kropp.

Behandlingssted: På denne nettsiden finner du en oversikt over noen av de mange treningsentre-

Behandlingssted: Sliter du med et spesielt område på kroppen, kan det være lurt å kontakte en personlig trener som kan hjelpe deg med dette. De fleste treningsentrene tilbyr i dag dette, for eksempel SATS og Friskis & Svettis.

Tid: Du får synlige resultater av styrketrening i løpet av seks til åtte uker, avhengig av hva du gjør, og hvor mye ekstra fettvev som er der. Er det mye fettvev, må dette reduseres før du ser en ordentlig forskjell.

Pris: Hvor mye det koster å leie personlig trener, varierer fra treningscenter/kjede til treningscenter/kjede. Du kan få én time for alt fra kr 400 og oppover. Du får kjøpt både enkelttimer og pakker på for eksempel 30 ganger. Det anbefales å kjøpe en pakke, for da rekker du å komme godt i gang. Å trene på et treningscenter uten instruktør koster 350–650 kroner i måneden.

Varighet: Dette må du holde ved like med mosjon og riktig kosthold.

ne rundt om i landet som tilbyr vibrasjonstrening:

www.vibe-easy-train.no

Du kan også kjøpe et eget apparat til hjemmebruk. Se for eksempel disse nettsidene:

www.nordicfitness.no

www.treningspartner.no

www.g-sport.no

Tid: 10 minutter tre-fire ganger i uken holder. Synlige resultater kommer etter ca. 14 dagers trening.

Varighet: Som med all annen trening må dette holdes ved like.

Pris: Medlemskap på et treningscenter koster 350–650 kroner i måneden.

Apparat til hjemmebruk koster 2000–4000 kroner.

KOSTHOLD

Det går dessverre ikke an å fjerne fett på en naturlig måte mens vi sitter i sofakroken og hiver i oss usunn mat. Kostholdet har stor betydning for hvordan kroppen vår ser ut.

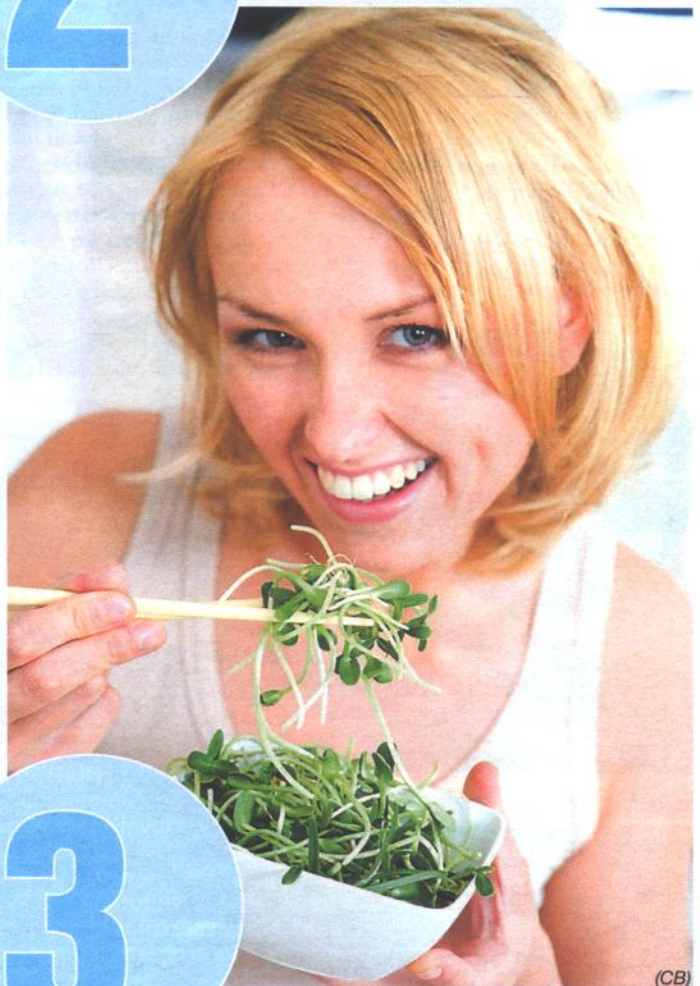
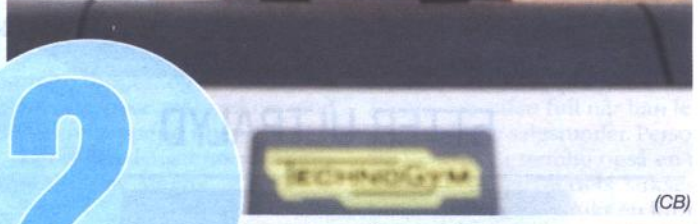
Generelt er det slik at vi ikke kan punktlanke oss; vi kan ikke selv bestemme hvor på kroppen vi skal miste kiloene. Men for dem som har en tendens til å legge på seg rundt magen — de med såkalt *epilefasong* — vil et riktig tilpasset kosthold med lite kjappe karbohydrater og nok proteiner føre til at kiloene rundt magen forsvinner fortest.

Disse karbohydratene er det mye av i sukker og stivelse. Unngå derfor søte drikker og matvarer og lyse bakevarer. Velg heller mat med mye fiber, lite sukker og nok protein. Altså: Svært grovt brød, magre

melkeprodukter, grønnsaker, belgfrukter, egg, fisk, kylling og kjøtt. Et slikt kosthold vil føre til at blodsukkeret holder seg stabilt, og det vil være lettere å gå ned i vekt, særlig for dem som har en stor mage i utgangspunktet. Også andre enn de midjetykke vil gå ned i vekt, men bortsett fra rundt magen er det ikke mulig å bestemme hvor på kroppen man skal gå ned. En slankekur kan altså like godt gi deg mindre bryster som mindre lår.

Tid: Hvor lang tid det tar fra du legger om kostholdet til du merker resultater, kommer selvfølgelig an på hvor feil kosthold du har, og hvor overvektig du er. Har du gjort store endringer, vil resultatene komme raskere, men generelt vil de fleste se resultater etter noen uker.

Varighet: Fortsett med det nye kostholdet, ellers kommer problemet tilbake.





FØR ULTRALYD

4

ULTRALYD

Ultral lyd fjerner fett raskt, effektivt og smertefritt. Raske pulser av ultralyd skytes inn i fettvevet, og du kan redusere livvidden med 1–3 centimeter på bare én behandling.

Det finnes flere typer ultralydbehandlinger. Felles for dem er at man ved hjelp av ultralyd ødelegger fettceller og deretter fjerner eller forbrenner fettene som frigjøres.

Ved Ultrashape-, Cellsonix- og Ultracontour-behandling sendes lydbølgene mot fettcellene gjennom huden. Ved Vaser-metoden fører man en ultralydsonde inn gjennom et snitt i huden og trekker det ødelagte fettvevet ut av kroppen med en kanyle.

Behandlingssted: Svært mange klinikker rundt om i landet tilbyr ultralydbehandling. Du bør

ta kontakt med lokale spa- og skjønnhetssalonger samt plastikkirurgiske klinikker for å finne ut hva som tilbys der du bor.

Du kan for øvrig lese mer om behandlingsformene hos disse tilbyderne:

Ultrashape: Ellipse-Klinikken, www.ellipseklinikk.no

Cellsonix: Triangelklinikken, www.triangelklinikk.no

Ultracontour: Clinique Belle, www.cliniquebelle.no

Vaser: Fornebuklinikken, www.fornebuklinikken.no

Tid: Behandlingen tar fra 15 til 60 minutter og gir en umiddelbar effekt. Normalt vil du se resultater etter bare én behandling – fra 1 til 3 centimeter.

Varighet: Varierer ut fra hvilken metode du velger. Uansett metode, bør du følge opp med et sunt kosthold og mosjon.

Pris: Fra kr 1000 til kr 5000 pr. behandling.



ETTER ULTRALYD

5

SHAPEMASSAGE

Med Shapemassage kan punkt fett ditt fjernes mens du ligger i ro. Metoden er en kombinasjon av flere behandlingstyper, og bidrar til å redusere fettdeponiene dine.

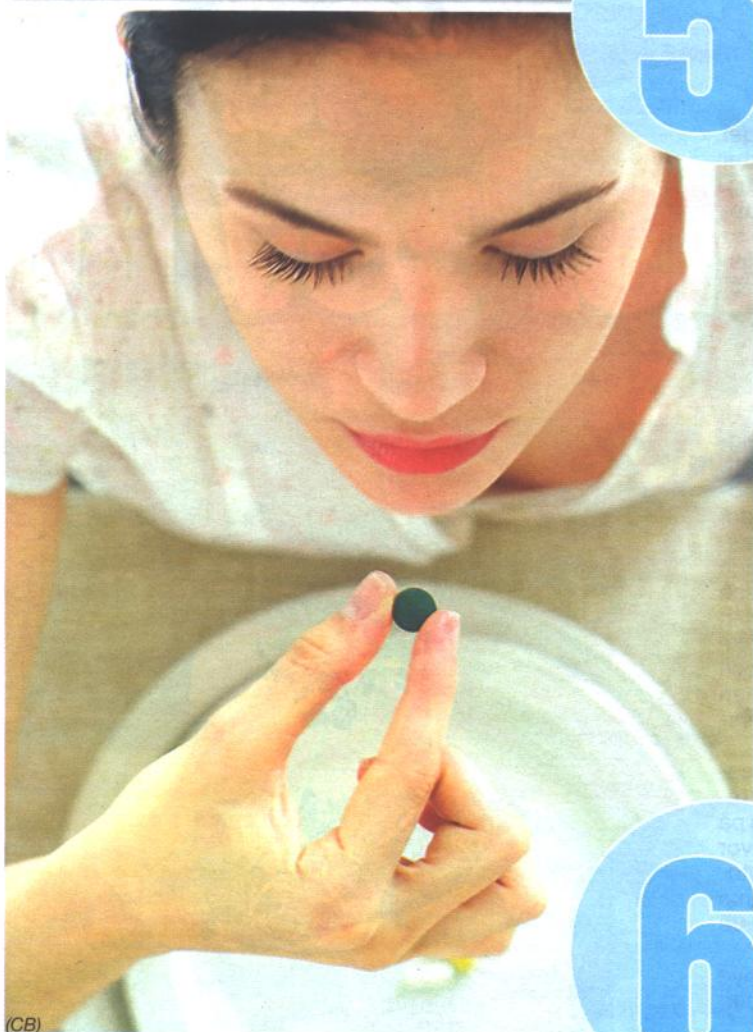
Behandlingsformen øker mikrosirkulasjonen i underhudsvevet. Effekten er at celleforbrenningen økes og fettdeponiene reduseres. Metoden er en kombinasjon av bindevevsmassasje, lymfedrenasje, kosthold, trening og motivasjon.

Behandlingssted: En oversikt over behandlingssteder finner du på nettsiden www.shape4life.no

Tid: Det anbefales at du behandles én gang i uken i ca. 10 uker. Resultatet varierer fra person til person, men de fleste opplever 5–10 cm reduksjon rundt sete og hofter, på lårene en reduksjon på 2–4 cm rundt øverste delen av lårene.

Varighet: Dette er ikke en slankekur, resultatene av behandlingen opprettholdes ved hjelp av økt aktivitet og et sunt kosthold. Terapeutene vil hjelpe deg videre med gode kostholds- og mosjonsvaner.

Pris: Ca. 750 kroner pr. behandling.



6

PILLER

Det finnes en rekke slankepiller på markedet. De nyeste heter 30 days, er norske og reseptfrie. Av reseptbelagte piller finnes Reductil, som øker metthetsfølelsen, Acomplia, som reduserer appetitten, og Xenical, som reduserer fettabsorpsjonen.

30 days koster 359 kroner for en måneds forbruk. Pillene består av seks urter som skal rense nyrer og lever og stimulere kroppens evne til å kvitte seg med skadelige avfallsstoffer, og betaglukaner, som skal stimulere vårt naturlige immunsystem. Pillene er ment å angripe magefettet, og i løpet av 30 dager skal man kunne gå ned to størrelser.

Uansett hvilken slankepille du velger, bør du kombinere den

med fysisk aktivitet og endret kosthold.

Behandlingssted: Reductil, Acomplia og Xenical er reseptbelagte, så du må kontakte fastlegen din. 30 days fås kjøpt i helsekostbutikker.

Tid: De fleste som går på de reseptbelagte slankepillene, går ned minst 2 kilo første måned. En studie viser at 30 days har effekt på magefettet. I snitt ble brukerne 4,0 cm slankere rundt magen, 3,8 cm smalere rundt midjen, og 2,0 cm slankere rundt hoftene.

Varighet: Dette kan for mange være en fin måte å komme i gang, men det er viktig å følge opp med sunt kosthold og mosjon. Spesielt hvis du ønsker å beholde den nye figuren.

Pris: Reductil koster ca. 282 kroner i måneden, Acomplia ca. kr 697, Xenical ca. kr 579 og 30 days ca. kr 359.

(CB)

FETTSUGING

En del av det fettete som ikke lar seg slanke bort, kan fjernes ved hjelp av fettsuging. Men fettsuging kan ikke erstatte slanking.

Fettsuging er et operativt inngrep som utføres under lokalbedøvelse. Fettet suges ut med et tynt stålør, ofte etter at man har løst opp fettcellene med ultralyd. Behandlingen føles som en kraftig massasje. Du kan dra hjem rett etter operasjonen. Fettsuging brukes oftest på hofter, lår og nedre del av magen. Den øvre delen av magen, forsiden av lårene, leggene og midjen er vanskelig å behandle.

Det bør ikke fjernes mer enn et par kilo med fett av gangen, da det er en grense for hvor mye bedøvelse man tåler. Det kan ikke fjernes for mye fett fra ekstremt overvektige pasienter på grunn av muligheter for komplikasjoner.

Behandlingssted: Fettsuging kan man få utført ved klinikker over hele landet. Eksempler på klinikker med hjemmesider hvor du kan lese mer om inngrepet, er:

Fornebuklinikken,
www.fornebuklinikken.no

Klinikk Stokkan,
www.klinikkstokkan.no

Aleris, www.alerishelse.no

Tid: Rett etter behandlingen vil du tydelig se at fettete er fjernet, men du hovner opp litt i løpet av det første døgnet. Hevelsen går ned etter et par uker.

Varighet: Fettcellene som fjernes, kommer ikke tilbake. Legger du på deg igjen, vil dette fettete legge seg på andre kroppsdelene.

Pris: Fettsuging koster fra kr 9000 til kr 24 000, avhengig av hvor du ønsker å fettsuges.

7

«Fjern det fettete du helst vil bli kvitt»



KIRURGI

Det er definitivt ingen slankemetode, men det er mulig å operere bort skjemmende slapp hud og «hudskjørt», for eksempel etter en stor vektreduksjon.

Operasjonen strammer da opp magehuden. Full mageplastikk kan ikke gjøres hos sterkt overvektige på grunn av risiko for komplikasjoner.

Full mageplastikk koster mellom 30 000–40 000 kroner.

NB! Mageplastikk på kosmetisk grunnlag dekkes ikke av det offentlige.