

Ærlighet varer lengst

Tygg litt på overskriften. Vi vet at ærlighet er en bra ting, men er vi så ærlige? Jeg sikter i dette tilfellet til hvordan kostholdet vårt egentlig er og hvor høyt aktivitetsnivået vårt faktisk scorer. Min erfaring er at vi har veldig lett for å underrapportere matinntaket og overrapportere treningen. Dette gjør vi både til andre og oss selv, og det virker som om jo flere ganger vi gjentar «sannhetene» desto riktigere blir de.

Nå går vi raskt mot sommeren, og de fleste av oss har ambisjoner om å fråse i bær, frukt og grønt. I høysesongen for norske produkter så trenger vi jo nesten ikke annen mat. Dessuten er det så utrolig godt å grille grønnsaker. Kjenner du dette igjen? Eller at nå som det blir sommer så skal vi trene ute, og vi setter all annen aktivitet på pause. Men, hva kommer det av at så mange legger på seg og blir i dårligere form i løpet av sommersesongen?

Jeg tenker at vi rett og slett ikke er ærlige. Det er så utrolig «riktig» å si at vi skal grille masse grønnsaker, men de fleste av oss har problemer med å holde oss unna ostepølser og andre godsaker som

FAKTA

Lise Wollberg Vestli

Er daglig leder på Drammen EasyLife Senter – Norges eneste treningssenter kun for vektreduksjon og livsstilsendring.

trylles frem. Tilbehøret til grillmaten er også ofte noe som gir seg selv i form av potetsalat, dressinger og sauser. Sånn har det alltid vært, og dermed repeterer vi uten særlig motforestilling. Men, innrømmer vi dette for oss selv?

Når det gjelder fysisk aktivitet så er det mulig at antall turer blir flere, men vi vet jo at en tur kan være så mangt. Blir du andpusten? Svett? Tar du en intervalløkt i motbakken? Legger du deg ned på bakken og tar styrkeøvelser? De færreste av oss gjør dette, selv om vi vet at det er så enkelt å finne et treningsoppsett der vi trener uten utstyr. Så, selv om vi går turer er intensiteten manglende.

Grunnen til dette spørsmålet om ærligheten er fordi jeg opplever at veldig mange ikke forstår hvorfor kiloene kommer på og at formen blir så dårlig etter sommersesongen. Først når kontrollspørsmål stilles avdekker vi fakta litt etter litt. Ja, det har blitt mye stillesit-

ting. Nei, turene har ikke hatt så mange pulstopper. Jo, det har blitt alkohol ved flere anledninger enn ellers i året, og grillmaten har nok ikke vært så sunn og ren som ønskelig.

Hvordan kan vi møte sommeren på en måte som gjør oss fornøyde også etter ferien? Om du har gode mat- og treningsvaner bør du tviholde på disse så godt som mulig. Innse at om du skal erstatte en spinningtime med tur i skogen må du legge inn noen ekstra gir så du får opp pulsen. En styrkeøkt kan du gjerne ta i friluft, men da bør du finne noen øvelser slik at sannsynligheten for at du virkelig får tatt i er tilstede. Matmessig er det smart om vi også i sommer skiller på hverdag og helg så vi ikke har fritt spillrom i åtte-ti uker.

Uansett – om du vil lure deg selv litt her og der så er det din sak, men ikke bli overrasket dersom det har uønskede konsekvenser.

red@byavisadrammen.no



I 2016 har vi pusset opp mer enn 1000 kjøkken

Vi bytter dører, skuffer, benkeplater og vask
Vi bygger om og bygger på - alt etter ditt ønske
- uansett type og alder på ditt kjøkken

Gi oss en dag eller to så skal vi forvandle
kjøkkenet ditt slik at det fremstår som flunkende
nytt - miljøvennlig og til en rimelig pris

Kampanjetilbud!

GRATIS benkeplate eller fronter til badet
ved hel kjøkkenfornyelse

Gratis hjemmebesøk og kostnadsoverslag!

Kontakt vår kjøkkenkonsulent og bestill befaring nå!

Ring 2222 2900

eller kontakt din lokale kjøkkenkonsulent Hedvig Færø
Telefon 9904 5151 eller epost til hedvig@smarkkjokken.no



SMART

www.smarkkjokken.no

Kjøkken

Kjøkken - Garderobe - Bad