

TRENING SOM FORBRENNER FETT

BMI er benyttet som veileder i gjennom mange år, men er nå nærmest gått ut på dato. Det viser seg nemlig at de med høy muskelmasse slår ut på overvekt, selv om fettprosenten er lav.

MÅL er det nye i denne vekt-diagnosen, og denne brukes nå over hele verden i faglige fora. Til og med Folkehelseinstituttet i Norge!

GJELDENDE **MÅL** FOR MENN:

Normalvekt har et midjemål på under 94 cm

Har et mål i høyde med navlen på under 100cm

Overvekt har et midjemål på mellom 94 – 101 cm

Har et mål i høyde med navlen som overstiger 100cm

Fedme har et midjemål på over 102 cm

GJELDENDE **MÅL** FOR KVINNER:

Normalvekt har et midjemål på under 80 cm

Har et mål i høyde med navlen på under 89 cm

Overvekt har et midjemål på mellom 80 – 88cm

Har et mål i høyde med navlen som overstiger 90 cm

Fedme har et midjemål på over 89cm

* midjemål er omkretsen i høyde med hoftekammen.

Trening for de som går på Zenlife vektontroll fra uke 2.

Det viser seg at den beste formen for trening er å gå tur eller trene på studio på tredemølle som har en 1% stigning. Treningstiden bør vare minimum 30 minutter. 5 minutter lett gange, øk puls til tabell, se under i minimum 20 minutter, og avslutt med rolig gange slik at pulsen går ned.

Etter trening tilfører du kroppen kun proteinholdig mat og vann. Må tilføres innen en halvtime etter trening.

Venter du 3 timer før neste måltid må kroppen selv skaffe seg karbohydrater fra det overflødig fettet. Dette gjør at den totale fettprosenten i kroppen går raskt ned. Dette har også en positiv virkning på forhøyet nivå triglyserid (over 1.7) det samme gjelder for høyt total kolesterol og fordelingen mellom LDL og HDL. (HDL skal utgjøre minimum 28% av total kolesterol.)

Anbefalt puls under trening:

20 år	100 - 145Puls
30år	100 - 140Puls
40 år	100 - 130Puls
50 år	100 - 120Puls
60 år	95 - 115Puls
70 år	90 - 110Puls
80 år	80 - 100Puls

Basis for utregningene er at du har en hvilepuls mellom 55 - 68

Høyere trenings-frekvens (puls) tømmer lagrene av karbohydrater, kroppen må således tilføres karbohydrater etter trening for at du ikke skal føle ubehag/fall i blodsukker. Hard trening gir mindre fettreduksjon.

Har du ikke pulsklokke kan du rett og slett gå slik at du blir varm og svett/klam mellom skulderbladene.

Dette utklippet ligger åpent på nettet og skaper en meget god pedagogisk forståelse av hvordan fett forsvinner.

Hvor blir fett av?

Her forstår en hvorfor en får vond smak i munnen, og endret kroppslukt når en går på zenlife-dietten.

En vanlig myte er at fett blir omgjort til muskler når du trener, men dette er ikke tilfelle.



Selv om fett forlater kroppen, forlater det ikke jorda. Sjekk hvor det blir av:

– Fett kan ikke bli til muskler. Fett er og blir en fettcelle.

Blir til vann

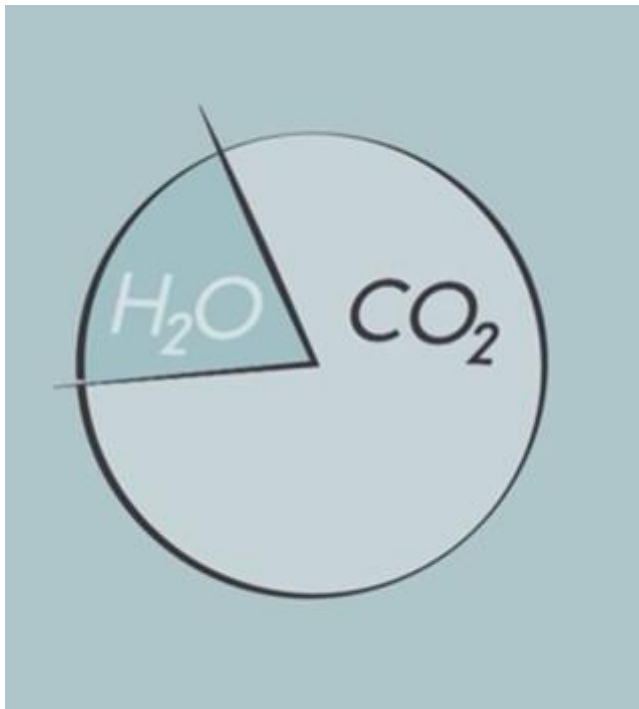
Et fettmolekyl består av tre ulike atomer: oksygen, hydrogen og karbon.

– Oksygen og to hydrogen kan bli til vann. Så ja, noe av fett kan forsvinne som veske. Dermed er det altså mulig å tisse eller svette ut noe av fett.

Men det siste atomet, karbonet, kan ikke bli til vann. Det må altså forlate kroppen på en annen måte.

– I alle forbrenningsreaksjoner er det et materiale som reagerer med oksygen. Dette kalles oksydering.

Fettet brenner opp



FORBRENNING AV FETT: 16 % blir til vann, mens 84 % pustes ut som karbondioksid. (CO_2)

– Ved hjelp av oksygen forbrennes fett. Vekten reduseres og fett forsvinner tilsynelatende i løse lufta. På akkurat samme måte som en dissende rumpe plutselig bare kan bli borte.

Blir til karbondioksid

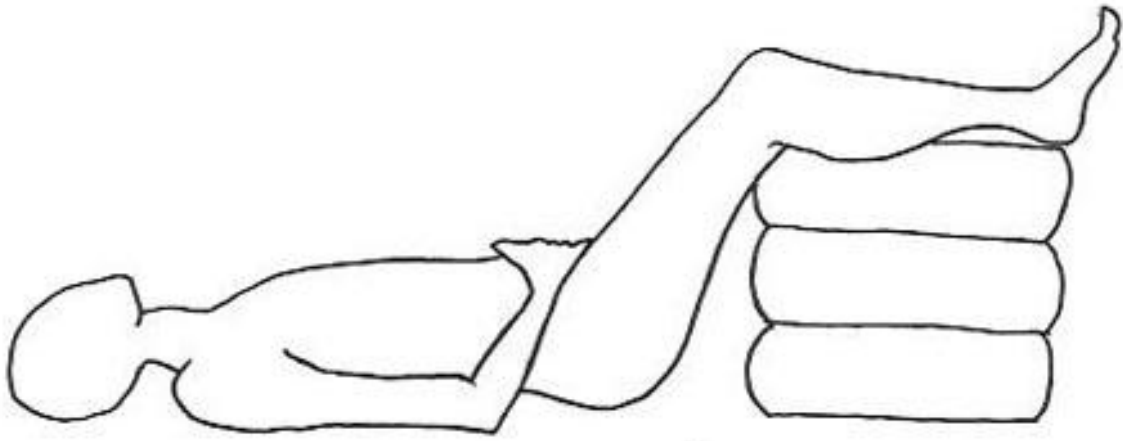
Med et apparat som måler karbondioksid i lufta, kan man sjekke hvor mye som blir omgjort mens lyset brenner.

– Her fosser det ut karbondioksid. Fettet blir altså til karbondioksid.

Mesteparten av fett som forbrennes puster vi altså ut, mens bare en liten del kommer ut som veske.

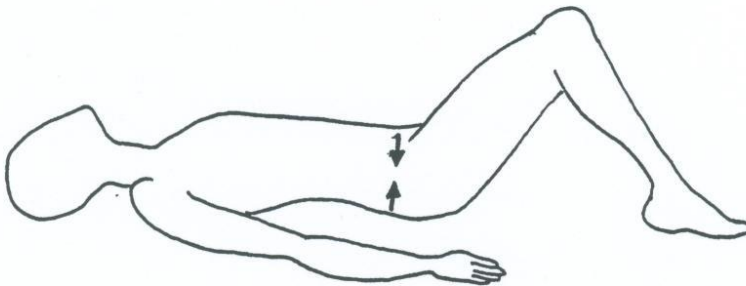
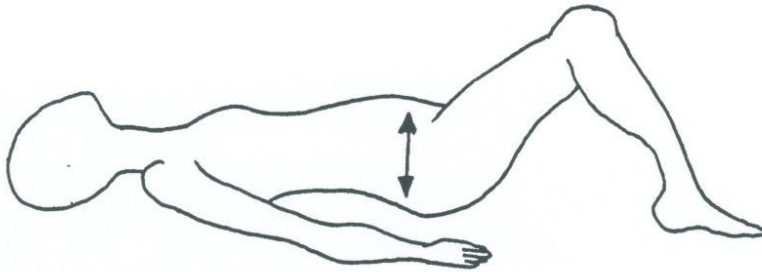
– 16 % blir til vann, mens 84 % blir til karbondioksid som vi puster ut.

Enkle pusteøvelser du bør gjøre:



Øvelsen gjøres daglig, 4 minutt om morgenen – 4 minutt om kvelden
Pust inn med nesen – ut med munnen
(1 min er ca 10 dype åndedrag)

Grunnleggende



- Innånding:** magen ut
bekkenet tilbake
- Utånding:** magen inn
bekkenet fram

Lene Marie Silkeboen 2000

Lykke til!

Copyright Zenlife.no 2019