

BIKINIKLAR

Tab 3 kilo på to uger

Giver synet af dine lår og din mave dig lyst til at hyre en personlig træner? ALT for damerne har bedt Sabrina Dinic om at afsløre nogle af sine nøgler til sommerens flotteste figur - følg bootcampen og kom godt i gang med at smide de første kilo.

AF CHRISTINA BØLLING. FOTO: PETER NØRBY OG INA AGENCY. TØJ UDLÅNT AF S FOR SNEAKERS.

– Du skal gøre, som jeg siger! Personlig træner Sabrina Dinic kan ifølge sig selv få alle til at tabe sig på rekordtid. Men hun kan - som hun siger - selvfølgelig ikke trylle, så du skal selv gøre arbejdet, og det betyder, at der ikke er plads til snyd og selvmedlidenhed de næste 14 dage. Du kan nemlig ikke både være på kur og spise slik i sofaen om aftenen eller hapse tre stykker brød fra brødkurven, bare fordi tjeneren tilfældigvis placerer en kurv på bordet. Slet ikke, når du lige har bestilt en stor bøf, som er ved at blive tilberedt... tag dig sammen og vent et par minutter.

Det hedder behovsudsættelse med et fint ord, hvilket er nemmere sagt end gjort, erkender Sabrina Dinic og tilføjer, at det kan man lære. Hun kender som personlig træner alle fælderne. Også de dårlige undskyldninger og de praktiske forhold i vores hverdag, der gør det svært at holde vægten.

– Pasta med kødsovs sammen med børnene

er bare én af de hverdagsting, der spænder ben for bikinikroppen. Er du klar over, hvor meget pasta med kødsovs danske kvinder spiser? Er det virkelig den mad, vi har lyst til? Nej, selvfølgelig ikke, men det er det nemmeste, så aften efter aften spiser vi det samme som børnene - eller måske spiser vi lige så meget som vores mand. Kvinder er eksperter i at tilpasse sig omgivelsernes smag og portionsstørrelser - og det bliver man tyk af, ligesom de færreste kvinder kan tåle at drikke vin hver dag, forklarer Sabrina Dinic.

Hendes bootcamp er normalt på 12 uger, for så lang tid tager det at ændre vaner grundlæggende. Men hun har indvilget i at lave en mini-bootcamp til ALT for damernes læsere, som en øvelse i at leve "ideelt" i to uger.

– Det giver dig øvelse i den livsstil, du vil være nødt til at forfølge mindst fem ud af syv dage

frem over, hvis du vil have en sund krop, der har det godt, og som ser ud, som du gerne vil have den til: Slink, veltrænet og med en god, sund udstråling.

– Når kroppen har det godt, ser den fantastisk ud. Og når du først opdager det, bliver du inspireret til at leve sundere, derfor er en bootcamp en rigtig god ide for mange. Som en slags kickstart.



Ovita eos
voluptam
iminimetur?
Bis ipsapeli-
cit quissinto



TÆL NED TIL BOOTCAMP

- ✓ Køb sportssko
- ✓ Køb behageligt tøj, som du kan bevæge dig i
- ✓ Køb en vandflaske (1/2 liter i en flaske uden pvc m.v.)
- ✓ Tøm dit køleskab (ud med fødevarer, der ikke står på listen)
- ✓ Tøm køkkenskabe for slik og kager (forær det væk)
- ✓ Køb ind efter indkøbslisten på næste side
- ✓ Prioriter kvalitet og økologi

9 NØGLER TIL AT SUNDERE, SLANKERE OG GLADERE KROP

1. MÆRK EFTER

For de fleste står ordet bootcamp for en slags "kold tyrker". Nu skal kiloene af i en rasende fart og helst på den hårdest tænkelige måde – op på spinningcyklen eller på med løbeskoene! De fleste af Sabrina Dinics kunder er vant til at træne regelmæssigt, når de møder op til en bootcamp.

– Alligevel ser mange af dem ud, som om de er i dårlig form: Maven er for rund, lårene fyldige og bagdelen for stor. De kan ikke forstå, hvorfor de bliver ved med at kæmpe med kiloene og være utilfredse med deres krop, når nu de gør alt det "rigtige" og f.eks. træner fire-fem gange om ugen, siger Sabrina Dinic, der er vant til at se skuffelsen, når hun i stedet for at finde piske frem beder folk om at begynde at mærke kroppen.

● **DIY: Mærk din krop. Hvordan har du det? Er du træt? Ifølge Sabrina Dinic har mange det elendigt med deres krop, og de mærker den stort set ikke. "Før du får kontakt med din krop, kan du ikke få noget ud af din træning. Træningen gavner ikke din fysik, hvis du ikke har "ringet" fysikken op!"**

● **NØGLE: Brug 5-10 minutter daglig på at "mærke kroppen". Sid ned, tænk og mærk efter. Intet andet!**

2. VEJRTRÆKNING

Irriterende. Men årsagen til de ekstra kilo på din mave skyldes måske noget så simpelt som, at du glemmer at trække vejret i hverdagen. Gør det lige nu, mens du læser disse ord og mærk, hvordan du et kort øjeblik får afbrudt din tankestrøm og skal starte forfra. Det er en pause, og åndedrættet er den

nemmeste vej til sunde pauser i hverdagen. Gør det til en god vane at trække vejret dybt ned i maven og tag en pause fra "skal", „burde" og dårlig samvittighed. Sabrina Dinic anbefaler, at du "trækker vejret" på faste tidspunkter. F.eks. når du kører i bil eller på cykel, når du har afleveret børn.

Træk vejret. Når hovedet er fuld af gøremål og pligter, skruer du automatisk op for tempoet i din krop og din hjerne, men eftersom dine mange opgaver ligger ude i fremtiden, kan du ikke komme af med den energi, du ophober – det giver stress. Den bedste kur mod stress er at tage en "mini-slapper" så snart du har lejligheden: Træk vejret!

Nøgle: Stress fører til overvægt, fordi det aktiverer kroppens stresshormoner, hvoraf nogle "opmuntrer" kroppen til at lagre fedt. Desuden får stress og søvnmangel mennesker til at spise 30% mere, viser undersøgelser.

3. KOSTEN

Zip-zap. Luk munden. Lyn lynlåsen. Spis kun, når du er "ægte" sulten. Sabrina Dinics bootcamp går ud på at fjerne følelser, forkælelse og overflødig pynt fra hverdagskosten for at øge opmærksomheden om, hvad du egentlig fylder dig med – og hvornår. Hun anbefaler, at du udelukkende spiser proteiner og grønt til samtlige måltider. Ikke for at være tarvelig, men fordi det mætter bedst og sikrer, at du får de vitaminer og mineraler du har brug for. Kulhydrater får du udelukkende fra grøntsager og de bær, du også godt må få (se side XX).

– Det er ikke fordi kulhydrater er dårlige, tværtimod, men problemet er, at hvis jeg siger, at du gerne må spise et stykke rugbrød,

så spiser du to, derfor er det nemmere – og mere effektivt – at sige no go til alt brød. Det kan folk huske, siger hun.

Spis tre proteinrige måltider. Du vil føle dig mæt i mange timer efter et proteinrigt måltid, og du skal spise dig ordentlig mæt tre gange daglig: morgen, middag og aften, lover Sabrina Dinic. Hvad der måtte være af "sult" derudover handler efter hendes mening om helt andre ting, som regel følelser, som du hellere skal bearbejde ved at mærke og tale om i stedet for at spise "på" dem.

Nøgle: Kroppen bruger 30 procent mere energi på at nedbryde protein end kulhydrat og fedt, så hvis du spiser 1500 kalorier, er det kun de 1000 kalorier, du skal forbrænde. Desuden virker proteiner stabiliserende på blodsukkeret, og stabilt blodsukker = viljestyrke.

4. HVOR MANGE HALVE LITER HAR DU DRUKKET I DAG?

Vand, te og kaffe til kl. 12 er de tilladte drikkevarer på Sabrina Dinics bootcamp. Vandet er vigtigt, fordi det mætter, understøtter den udrensingsproces et vægttab også er, og eftersom vi nærmer os sommeren, så er vand ekstra vigtigt. Du sveder mere end sædvanlig, også selv om du ikke kan mærke det.

Drik mere, end du plejer. Ifølge Sabrina Dinic er behovet for væske individuelt. Hun sætter aldrig deciliter-mål på til sine bootcampers. Men når du gerne vil tabe dig, kan mere vand – bare en halv liter mere – gøre en kæmpe forskel. Væskeunderskud kan i lighed med søvnunderskud undergrave dine ønsker om at få en slank krop, fordi kroppen

WALKING IS MEDICINE! Aperferere il idest, aut quunti velendi dus, sunt cupit

Walking is medicine! Aperferere il idest, aut quunti velendi dus, sunt cupit



EKSPERTEN

HVEM Sabrina Dinic

HVAD Sabrina Dinic er kendt som en af Danmarks mest seriøse trænere og bootcampspecialister, derfor skal der overtalelse til for at få hende til at lave en bootcamp på kun to uger:

- Man skal regne med, at vedvarende livsstilsforandringer og en permanent ændring af din krop tager ca. 12 uger. Men man ifølge træneren kan komme godt i gang på 14 dage, forudsat, at du følger kuren til punkt og prikke.

HVOR Personlig træner og tidligere ansvarlig for bootcamps på d'Angleterre, i dag personlig træner og ansvarlig for bootcamps hos Well-Come Fitness i Hellerup.

LIVSSTIL Træner selv benhårdt to timer ugentlig.

BAGGRUND Kommer oprindeligt fra Serbien, har boet i Danmark i tyve år.

LUKSUS-VERSION

12 ugers bootcamp med rådgivning, foredrag, personlig træning, kostvejledning, en uges detox m.v. koster 20.000 kr. I gennemsnit har deltagerne på Sabrina Dinics bootcamps tabt 5-12 kilo på 12 uger. **Se mere på well-comefitness.dk under bootcamp.**



„Du spiser rigtig fint... men hvornår skal du køre Tour de France?? Mange kvinder indtager lige så mange kalorier som Bjarne Riis, før han skal bestige Alpe d'Huez. De spiser enorme mængder mad i forhold til deres reelle daglige aktivitetsniveau”

Personlig træner Sabrina Dinic

”kæmper” i det skjulte. Der er folk, der har tabt adskillige kilo bare ved at øge indtaget af væske i det daglige. Det er udelukkende vand og urtete, du skal drikke mere af. Kaffe er okay i mindre doser og kun frem til kl. 12, derefter risikerer du at modarbejde kroppens naturlige rytme og din søvn med koffein, fordi det simulerer kroppen til at tro, den har kræfter, den reelt ikke har, og så går det galt. Du begynder ikke at kunne mærke dig selv (se punkt 1).

● **NØGLE:** Væn dig til at tænke i halvliters flasker i stedet for i glas, sådan som mange kure angiver. Start med et købe en pæn flaske uden pvc, så du slipper for, at flasken frigiver væmmelige stoffer, og fyld den op tre-fire gange i løbet af dagen, så er du sikre side.

5. GUS OG HAVBAD

Saunagus betyder 45 minutters ophold i en sauna med damp og aromaterapi, hvor du indånder f.eks. urter, der har en sundhedsfremmende virkning. Som eksempel virker salvie og kamille betændelsehæmmende. På modsatte side kan du se, hvilke olier, der understøtter dit vægttab.

Brug dine sanser. Du kan både bruge dufte-

sans, følesans og hørelse – og husk, at sanserne også hjælper dig med at mærke dig selv på den gode måde. Rent fysisk medfører kulde-varme, at kroppens temperatursystem bliver aktiveret, det øger blodcirkulationen og virker opstrammende på huden.

● **NØGLE:** Gus og havbad virker både som detox og som en form for selvforkælelse, hvilket understøtter dit vægttab på flere planer. Du opdager f.eks., at du ikke har brug for så meget mad, som du troede, men måske spiser af andre årsager. F.eks. fordi du keder dig, trænger til at forkæle dig selv, slappe af, mærke din krop, adspredelse, etc. Ifølge Sabrina Dinic kan en femdages detoxkur med saunagus hver dag hjælpe dig med at slippe ”afhængighed af sukker og ”stress-spising”, fordi du opdager, at du rent faktisk kan stimulere dig selv på andre måder end ved at spise, handle og shoppe, griner Sabrina Dinic.

6. TÆND FOR REALISMEN

Nej, du kan ikke tabe fem kilo på en uge. Og nej, dit stofskifte kommer ikke til at ændre sig, så du kan spise, hvad du har lyst til bagefter. Du vil formentlig – som de fleste, der går på slankekur – tage nogle af de kilo, du

taber på din bootcamp, på igen.

– Det er menneskeligt, du kan ikke være super-sund hele tiden, med mindre du kun ånder og lever for dit velvære. Hvis du har familie, børn og arbejdsliv med skiftende pres, vil dit fokus på dit velvære og din vægt svinge. Du vil tage på i perioder, hvor du har meget pres på udefra, understreger Sabrina Dinic. Kunsten er ifølge hende at droppe drømmescenarierne og gå mere realistisk til værks.

Sig ja til fødselsdagsboller. Børnefødselsdage, studenterfester, sommerfester og midt-dage med familien er noget af det, mange kvinder frygter, fordi de er på kur. Måske er du lige parat til starte din nye livsstil fra mandag, men du kan se, at allerede fredag er der sommerfest på jobbet... Hvad gør du? Mange ville sige aflæs eller sætte en masse regler op, men min erfaring er, at det ikke dur. Nyd det! Med mindre du har sundhedsmæssige problemer, et tårnhøjt BMI eller livstruende diabetes er det både unødvendigt og uhøfligt at bede om ”særførplejning”. Du kan jo bare rette ind og spise sundt igen dagen efter...

● **NØGLE:** Nyd livets glæder, når de byder sig - naturligvis uden at overspise. Det gælder om at få et naturligt forhold til mad (også lækkerierne) og til din krop.

BOOTCAMP DAG 1-14

● **MORGEN:** Gåtur eller svømning eller vent til senere på dagen.

● **MORGENMAD:** Rester fra aftensmaden (protein) eller æg (omelet, blødkogt æg eller æggekage med grøntsager, evt. 1 skive wannabee rugbrød). Alternativt: Skyr, mager græsk yoghurt eller hytteret med bær.

● **PÅ VEJ TIL JOB:** Træk vejret og lad tankerne flyve (hjælper dig med at fokusere bagefter)

● **FROKOST:** Vælg protein og grønt, f.eks. en pakke rejer og avokado.

● **EFTERMIDDAG:** Cykl fra jobbet, træk vejret og lad tankerne flyve.

● **ULVETIME:** Lav aktiviteter med børnene, slap af eller tag en kop te (men lad være med at spise)

● **AFTENSMAD:** Spis protein (hvis familien skal have pasta med kødsovs, så drop pastaen, men spis kødsovs med masser af grønt til.

● **EFTER MADEN:** Gå tur, sjipl med børnene eller slap af.

● **GÅ I SENG:** Senest kl. 22.00. Det er den bedste kur mod en stresset hverdag. Undersøgelser viser, at man spise 30 pct. mere, hvis man sover for lidt.

● **HUSK:** Morgen og aften 5-10 minutters ”mærk-kroppen-tid”

● **TRÆNING:** 20 minutters intervalløb, yoga, stretching, svømning eller gåtur. Evt, styrketræning ca. 30 minutter (hver anden dag).

WALKING IS MEDICINE! Aperferere il

idest, aut quunti velendi dus, sunt asd

cupit dsfh hsdkjfx hjsdkh sdkjf



7. MOTION

Dyrk yoga, stretching, meditation, svømning og gå lange ture i naturen. Det er den form for motion Sabrina Dinic anbefaler på en bootcamp – ikke hård spinning eller time-lange løbeture.

– Hvis du absolut ikke kan undvære træning, så kan du løbe en tur på 20 minutter tre gange ugentlig, ikke mere. Løbetræning bør være intervaller, hvor du skiftevis løber hurtigt og langsomt. Træning må ikke være en "kile" mellem dig om din krop eller være udtryk for selvhad eller foragt. Du skal nyde kroppen, mærke den – og hvornår har du helt ærlig sidst fået strakt hele kroppen igen?

Integrer motion i hverdagen. Tag cyklen til jobbet i stedet for at gå hen i motionscentret. Gå en tur før eller efter maden, så dine måltider bliver koblet sammen med aktivitet. En af de klassiske overvægtsfælder er efter

Sabrina Dinics mening, at vi spiser for meget OG kaster os i sofaen bagefter.

● **NØGLE:** Motion som "betaling" for over-spisning har ikke den ønskede virkning.

– Mange af mine kunder har bildæk og vejer alt for meget til trods for, at de træner fem-seks timer om ugen, når de opsøger mig for at få hjælp. Det er IKKE meningen, at du skal træne så meget og alligevel veje for meget, så spiser du for meget og forkert, og så er det det, der skal laves om, siger Sabrina Dinic.

8. EMMA GAD...

Måden, du spiser på, har også betydning for din vægt. Du spiser mere, når du er stresset og uopmærksom på, hvad du indtager, fordi du har for travlt eller har fokus på andre i stedet for på det, du har på gafflen. Tarmen fungerer ikke ordentligt, når du stresser,

fordi det sympatiske nervesystem, som kan kaldes vores "stress-nervesystem" og alle de hormoner, der knytter sig til det, hæmmer fordøjelsen.

Spis med nydelse, men uden følelser. Lad være med at spise, når du er oprevet eller ked af det. Din fordøjelse har også bedre af, at du er i balance, når du spiser.

● **NØGLE:** Når du tager hånd om dine følelser ved at tale om dem, mister du samtidig incitamentet til at blande mad og følelser sammen. På bootcampen bliver mad og måltider pludselig et helt "ufarligt" sted. Et pusterum i hverdagen, en nydelses-pause og en måde at gøre dig selv sundere og gladere på hver dag.

9. GØR DET NEMT = FREM MED DÅSERNE

Tun og makrel på dåse er måske ikke det, du tænker på som kulinariske højdepunkter, men det er dit bedste "kit". Sabrina Dinic anbefaler, at du sørger for at købe et arsenal af proteinrige, nemme kolonialvarer, som du har i køkkenskabet. Det er trods alt sundere end at spise slik, hvidt brød eller drikke sodavand, som mange gør, når sulten pludselig melder sig. Udover dåser, så vælg de nemme grøntsager.

Gør det nemt at vælge sundt. Køb agurk, flæk den på langs og gnav løs. Skræl gulerødder. Spis friske rejer i en halv avokado. Alt sammen opskrifter på fast food a la Sabrina Dinic.

● **NØGLE:** Hvis du både skal være sund, tænke rigtigt og bruge timevis på at tilberede din mad og samtidig fokusere på at vælge proteinrigt, øger du din risiko for at falde i.

– Vi kan ikke huske tusind ting, og mange er forvirrede over alt det her med, hvad der er sundt, biodynamisk og magert. Det vigtige, når du skal tabe dig er én ting: De rigtige råvarer, som mætter. Lad det være dit fokus.



**BIKINI
BOOTCAMP**



***FORKÆL
DIG SELV***

cum expellis ut odia se sam
elitiatem doluptae et et pro-
remolore ni aspitaer



FIND DIN INDRE SABOTØR

Alle ved, hvad der skal til for at leve sundt. Når vi ikke gør det, er det typisk, fordi der nogle bestemte træk i vores væremåde, der obstruerer. Bevidst eller ubevidst. Sabrina Dinic inddeler os i tre typer. Se, om du kan genkende dig selv i nogle af dem, og hvad du skal gøre for at komme videre.

LIVSNYDEREN/DEN GRÅDIGE

● **Typisk:** Har behov for selvforkælelse hver dag. Spiser slik, kager, ost og andre lækkerier hver dag, eller drikker vin daglig. Har svært ved at sige nej til "en fest".

● **Godt råd:** En ugentlig cheat-day, hvor du kan nyde alt det, du elsker. Udfordring: Brug bootcampen til at lære at udsætte dine behov - flyt opmærksomheden fra mad til andre former for selvforkælelse eller andre aktiviteter. Du behøver ikke at spise det hele hver dag!

● **Sabrina Dinics coachingråd:** Tag en dag ad gangen. Saml nydelsen til én dag om ugen - og nyd så fuldt ud!

STRESSPISEREN/ DEN UOPMÆRKSOMME

● **Typisk:** Har travlt og drikker for meget kaffe og dansk vand og går ofte for sent i seng.

● **Godt råd:** Skift fra dansk vand til postevand. Kulsyren får det til at "boble" i maven. Uden kaffe og dansk vand eller light-sodavand vil kroppen allerede være helt anderledes efter en uge. Undgå kaffe efter 12.00.

● **Udfordring:** Gå i seng senest 23.00, stå hellere tidligt op for at arbejde.

● **Sabrina Dinics coachingråd:** Du behøver ikke at have alt under kontrol. Træk vejret.

DEN DOVNE

● **Typisk:** Er træt og har mange dårlige undskyldninger for ikke at træne og spise sundt.

● **Godt råd:** Gør hverdagens gøremål mere aktive - lav ti squats, hver gang du skal op fra sofaen. Stil din vandflasker i køkkenet, så du skal rejse dig efter den mange gange i løbet af dagen/



SABRINAS GODE RÅD

- Gå en tur eller lav yogaøvelser før eller efter dine måltider i de dage bootcampen varer
- Sluk for tv'et
- Kom ud i naturen - nyd omgivelserne
- Tag cyklen til og fra job
- Gør noget nyt hver dag - prøv at ændre én lille ting ved dine rutiner. Drop Facebook, skriv et brev, gå i teatret i stedet for at se tv, etc.
- Tag konsekvensen og hyr en personlig træner, hvis du bare ikke kan motivere dig selv
- Nyd din mad. Når du er inviteret ud, så spis, hvad der bliver serveret. Spis bare bolle med smør til fødselsdagen, men vend tilbage til din „basiskost“, dvs. protein og grønt næste dag.

● INDKØB AF BASIS-VARER:

Cherrytomater
Agurk
Gulerødder
Hvidkål
Spidskål
(alle slags kål)
Spinat
Sæsonens salater
Løg

Avokado
Urter - køb krydderurter i stedet for blomster til din vindueskarm
Peberfrugt
Grønne salater - alle slags
Olie
Citron
Dressing

Æg
Kylling
Fisk
Rejer
Tun i olie
Makrel på dåse
Skyr
Hytteost
Græsk yoghurt

WANNABE-RUGBRØD!

Se den nemme opskrift på altfordamerne.dk