



11

grunde til at din træning ikke slanker

Du okser rundt i fitnesscentret i håbet om, at kiloene vil rasle af. Men når du så er klar til at høste frugten af din indsats og stiger op på vægten, er der absolut intet sket. Hvorfor? Her får du personlig træner og kostrådgiver Sabrina Dinics forklaringerne på, hvorfor du ikke taber dig af træning.

AF JO BRAND. FOTO: PETER NØRBY.

EKSPERTEN

HVEM Sabrina Dinic er en af Danmarks mest seriøse trænere og bootcamp-specialister. Personlig træner, kostvejleder og bootcamp-ansvarlig hos Well-Come Fitness i Hellerup.

LIVSSTIL Træner selv benhårdt to timer ugentlig.

BAGGRUND Oprindeligt fra Serbien, har boet i Danmark i tyve år.

1. DU ER STRESSET

Mange tror, at de med sikkerhed vil tabe sig, hvis bare de træner. Men der er altså masser af eksempler på folk, der spinner fem gange om ugen, og som stadig ikke kan slippe af med deres overflødige kilo. En af de mest normale forklaringer på, at du træner og træner, men ikke taber dig, er, at du er stresset. Når du er stresset, danner du stresshormoner, der bl.a. får forbrændingsprocesserne til at gå i stå, hvilket vil sige, at du kan slide dig ihjel i fitnesscentret uden at se resultater på vægten. Hvis du vil tabe dig, må du altså først finde årsagen til din stress og komme den til livs.

2. DU DYRKER DEN FORKERTE MOTION

Hører du til dem, der efter en travl dag på arbejde spæner ned i fitnesscentret for at spinne, spurte af sted på løbebåndet eller hoppe og spjætte til pumpende rytmer (inden du skal hjem og lave mad til to sulte børn og en fraværende mand), skulle du måske overveje at gøre noget andet. For hvis du allerede er stresset, vil hård træning stresser kroppen yderligere, hvilket virker blokerende, og du vil derfor heller ikke tabe dig. I stedet for at få pulsen helt op, vil det derfor være meget bedre for dig at gøre noget, der får dig ned i gear, f.eks. yoga, meditation eller svømning – eller sågar en tur i spa. Hvis du er stresset, vil du faktisk tabe dig mere af at gå halv time i spa end at dyrke en times spinning.

3. DU TRÆNER FOR TIT

Træner du syv dage om ugen, er du gal på den. Kroppen skal hvile og restituere, og hvis den ikke får lejlighed til det, slider det på den, bl.a. fordi dens vitamin- og mineraldepoter bliver tømt, og så taber du dig ikke. Hvor meget eller hvor lidt motion, du skal dyrke, afhænger selvfølgelig af din fysiske form, men er du en ganske almindelig kvinde, vil motion tre gange om ugen være rigeligt.

4. DU SOVER IKKE NOK

Søvn er afgørende for din krop, og hvis du ikke får sovet nok, er der også sandsynlighed for, at du ikke taber dig af din træning – igen fordi din krop er stresset. Derudover har det vist sig, at hvis du ikke har sovet nok, vil du den efterfølgende dag spise helt op til 30 procent mere, fordi din hjerne kræver energi. Og det er jo ikke sunde proteiner og grøntsager, den efterspørger, men chokolade, slik og andre hurtige kulhydrater. Derfor kan en lur af og til være bedre for dig end en times træning.

5. DU TRÆNER I FOR LANG TID AD GANGEN

Har du først god samvittighed efter halvanden time på løbebåndet, så stop! Dyrker

du hård træning i mere end 45 minutter, slider du mere på kroppen, end du genopbygger. Derfor kan du med fordel nøjes med at træne i 30 minutter ad gangen. Når du træner, så fokuser på intensiv intervaltræning som f.eks. løb med spurter indlagt. På den måde får du pulsen helt op og produceret de hormoner, der gør dig glad. Derudover skal du også huske styrketræningen, så din krop udover at være i god form også bliver stærk. Og så begynder du at tabe dig.

6. DU HAR IKKE ÆNDRET DIN KOST

Måske tror du, at hvis du bare træner igennem, kan du sagtens blive ved med at spise, som du plejer, men der tager du fejl. Hvis ikke du ændrer den kost, der har fået kiloene til at sætte sig, sker der ofte heller ikke noget på vægten. Så hvis du virkelig vil tabe dig, kræver det som regel en kostomlægning, hvilket først og fremmest vil sige, at du skal droppe de store mængder kulhydrater som brød, pasta og ris.



7. DU SPISER FORKERT EFTER TRÆNING

Da det især er i den første halve time efter træning, at du bygger din muskler op, er det godt at spise noget protein (f.eks. i form af lidt kyllingesalat på det tidspunkt). Men hører du til dem, der lige guffer en proteinbar (der ofte indeholder lige så mange kalorier som et helt måltid) eller to bananer, har træningen rent forbrændingsmæssigt været spildt.

8. DU SPISER MERE

Når du bruger din krop, bliver du også mere sulten. Så det manglende resultat

på vægten kan skyldes, at du fylder mere på tallerkenen. For at komme din stigende appetit i møde, skal du dog ikke fylde mere på tallerkenen, men blot andre madvarer: Proteiner (i form af f.eks. kylling og fisk) og gode olier (f.eks. hørfrøolie), der mætter – og dertil masser af grøntsager med vitaminer og mineraler.

9. DU TRÆNER FOR LIDT

Hører du til dem, der sammen med din veninde lunter fra maskine til maskine med hver jeres halvliters vandflaske i hånden, mens I drøfter weekendens eskapader (eller mangel på dem), er der altså risiko for, at du (og din veninde) ikke får trænet intensivt nok. Du skal mærke, at du træner! Og du bør maks. holde 30 sekunders pause mellem de forskellige øvelser. Derudover er træning en gang om ugen heller ikke nok. Det er selvfølgelig bedre end ingenting, men hvis du vil opnå et vægttab, skal du træne minimum to gange om ugen og helst tre.

10. DIT VÆGTTAB HOLDER PAUSE

Det at tabe sig er en proces. Mange taber sig meget i begyndelsen, hvorefter vægttabet holder pause, inden du begynder at tabe dig igen. Derudover spiller din hormonelle cyklus også en stor rolle for din vægt, hvilket vil sige, at du ofte vil veje mere, når du har menstruation. Men fordi det er sådan, betyder det ikke, at du ikke taber dig på længere sigt. Så hav tålmodighed!

11. DINE MUSKLER VEJER MERE END FEDT

Når du træner, forsvinder fedt, og muskelmasse kommer til. Og da muskler vejer mere end fedt, kan det godt være, at vægten siger, at du ikke har tabt dig. Og for ikke at blive helt demotiveret af et tal, bør du derfor lade være med at veje dig (i hvert fald for tit). I stedet kan du bruge dit tøj som målestok. Læg mærke til, hvordan det sidder anderledes, og oplev på den måde, hvordan din krop forandrer sig.



11 grunde til at din træning ikke slanker

Du okser rundt i fitnesscentret i håbet om, at kiloene vil rasle af. Men når du så er klar til at høste frugten af din indsats og stiger op på vægten, er der absolut intet sket. Hvorfor? Her får du personlig træner og kostrådgiver Sabrina Dinic med forklaringerne på, hvorfor du ikke taber dig af træning.

AF JO BRAND. FOTO: PETER NØRBY.

1. DU ER STRESSET

Mange tror, at de med sikkerhed vil tabe sig, hvis bare de træner. Men der er altså masser af eksempler på folk, der spinner fem gange om ugen, og som stadig ikke kan slippe af med deres overflødige kilo. En af de mest normale forklaringer på, at du træner og træner, men ikke taber dig, er, at du er stresset. Når du er stresset, danner du stresshormoner, der bl.a. får forbrændingsprocesserne til at gå i stå, hvilket vil sige, at du kan slide dig ihjel i fitnesscentret uden at se resultater på vægten. Hvis du vil tabe dig, må du altså først finde årsagen til din stress og komme den til livs.

2. DU DYRKER DEN FORKERTE MOTION

Hører du til dem, der efter en travl dag på arbejde spæner ned i fitnesscentret for at spinne, spurte af sted på løbebåndet eller hoppe og spøjte til pumpende rytmer (inden du skal hjem og lave mad til to sulte børn og en fraværende mand), skulle du måske overveje at gøre noget andet. For hvis du allerede er stresset, vil hård træning stresser kroppen yderligere, hvilket virker blokerende, og du vil derfor heller ikke tabe dig. I stedet for at få pulsen helt op, vil det derfor være meget bedre for dig at gøre noget, der får dig ned i gear, f.eks. yoga, meditation eller svømning – eller sågar en tur i spa. Hvis du er stresset, vil du faktisk tabe dig mere af at gå halv time i spa end at dyrke en times spinning.

3. DU TRÆNER FOR TIT

Træner du syv dage om ugen, er du gal på den. Kroppen skal hvile og restituere, og hvis den ikke får lejlighed til det, slider det på den, bl.a. fordi dens vitamin- og mineraldepoter bliver tømt, og så taber du dig ikke. Hvor meget eller hvor lidt motion, du skal dyrke, afhænger selvfølgelig af din fysiske form, men er du en ganske almindelig kvinde, vil motion tre gange om ugen være rigeligt.

4. DU TRÆNER I FOR LANG TID AD GANGEN

Har du først god samvittighed efter halvanden

time på løbebåndet, så stop! Dyrker du hård træning i mere end 45 minutter, slider du mere på kroppen, end du genopbygger. Derfor kan du med fordel nøjes med at træne i 30 minutter ad gangen. Når du træner, så fokuser på intensiv intervaltræning som f.eks. løb med spurter indlagt. På den måde får du pulsen helt op og producerer de hormoner, der gør dig glad. Derudover skal du også huske styrketræningen, så din krop udover at være i god form også bliver stærk. Og så begynder du at tabe dig.

5. DU SOVER IKKE NOK

Søvn er afgørende for din krop, og hvis du ikke får sovet nok, er der også sandsynlighed for, at du ikke taber dig af din træning – igen fordi din krop er stresset. Derudover har det vist sig, at hvis du ikke har sovet nok, vil du den efterfølgende dag spise helt op til 30 procent mere, fordi din hjerne kræver energi. Og det er jo ikke sunde proteiner og grøntsager, den efterspørger, men chokolade, slik og andre hurtige kulhydrater. Derfor kan en lur af og til være bedre for dig end en times træning.

6. DU HAR IKKE ÆNDRET DIN KOST

Måske tror du, at hvis du bare træner igennem, kan du sagtens blive ved med at spise, som du plejer, men der tager du fejl. Hvis ikke du ændrer den kost, der har fået kiloene til at sætte sig, sker der ofte heller ikke noget på vægten. Så hvis du virkelig vil tabe dig, kræver det som regel en kostomlægning, hvilket først og fremmest vil sige, at du skal droppe de store mængder kulhydrater som brød, pasta og ris.

7. DU SPISER DET FORKERTE EFTER TRÆNING

Da det især er i den første halve time efter træning, at du bygger din muskler op, er det godt at spise noget protein (f.eks. i form af lidt kyllingesalat på det tidspunkt). Men hører du til dem, der lige guffer en proteinbar (der ofte indeholder lige så mange kalorier som et helt måltid) eller to bananer, har træningen rent forbrændingsmæssigt været spildt.

8. DU SPISER MERE

Når du bruger din krop, bliver du også mere sulten. Så det manglende resultat på vægten kan skyldes, at du fylder mere på tallerkenen. For at komme din stigende appetit i møde, skal du dog ikke fylde mere på tallerkenen, men blot andre madvarer: Proteiner (i form af f.eks. kylling og fisk) og gode olier (f.eks. hørfrøolie), der mætter – og dertil masser af grøntsager med vitaminer og mineraler.

9. DU TRÆNER FOR LIDT

Hører du til dem, der sammen med din veninde lunter fra maskine til maskine med hver jeres halvliters vandflaske i hånden, mens I drøfter weekendens eskapader (eller mangel på dem), er der altså risiko for, at du (og din veninde) ikke får trænet intensivt nok. Du skal mærke, at du træner! Og du bør maks. holde 30 sekunders pause mellem de forskellige øvelser. Derudover er træning en gang om ugen heller ikke nok. Det er selvfølgelig bedre end ingenting, men hvis du vil opnå et væggtab, skal du træne minimum to gange om ugen og helst tre.

10. DIT VÆGTTAB HOLDER PAUSE

Det at tabe sig er en proces. Mange taber sig meget i begyndelsen, hvorefter vægttabet holder pause, inden du begynder at tabe dig igen. Derudover spiller din hormonelle cyklus også en stor rolle for din vægt, hvilket vil sige, at du ofte vil veje mere, når du har menstruation. Men fordi det er sådan, betyder det ikke, at du ikke taber dig på længere sigt. Så hav tålmodighed!

11. DINE MUSKLER VEJER MERE END FEDT

Når du træner, forsvinder fedt, og muskelmasse kommer til. Og da muskler vejer mere end fedt, kan det godt være, at vægten siger, at du ikke har tabt dig. Og for ikke at blive helt demotiveret af et tal, bør du derfor lade være med at veje dig (i hvert fald for tit). I stedet kan du bruge dit tøj som målestok. Læg mærke til, hvordan det sidder anderledes, og oplev på den måde, hvordan din krop forandrer sig.



11 grunde til at din træning ikke slanker

Du okser rundt i fitnesscentret i håbet om, at kiloene vil rasle af. Men når du så er klar til at høste frugten af din indsats og stiger op på vægten, er der absolut intet sket. Hvorfor? Her får du personlig træner og kostrådgiver Sabrina Dinic med forklaringerne på, hvorfor du ikke taber dig af træning. AF JO BRAND. FOTO: PETER NØRBY.

1. DU ER STRESSET

Mange tror, at de med sikkerhed vil tabe sig, hvis bare de træner. Men der er altså masser af eksempler på folk, der spinner fem gange om ugen, og som stadig ikke kan slippe af med deres overflodige kilo. En af de mest normale forklaringer på, at du træner og træner, men ikke taber dig, er, at du er stresset. Når du er stresset, danner du stresshormoner, der bl.a. får forbrændingsprocesserne til at gå i stå, hvilket vil sige, at du kan glide dig ihjel i fitnesscentret uden at se resultater på vægten. Hvis du vil tabe dig, må du altså først finde årsagen til din stress og komme den til livs.

2. DU DYRKER DEN FORKERTE MOTION

Hører du til dem, der efter en travl dag på arbejde spæner ned i fitnesscentret for at spinne, spurte af sted på løbebåndet eller hoppe og spjætte til pumpende rytmer (inden du skal hjem og lave mad til to sulte børn og en fraværende mand), skulle du måske overveje at gøre noget andet. For hvis du allerede er stresset, vil hård træning stresser kroppen yderligere, hvilket virker blokerende, og du vil derfor heller ikke tabe dig. I stedet for at få pulsen helt op, vil det derfor være meget bedre for dig at gøre noget, der får dig ned i gear, f.eks. yoga, meditation eller svømning – eller sågar en tur i spa. Hvis du er stresset, vil du faktisk tabe dig mere af at gå halv time i spa end at dyrke en times spinning.

3. DU TRÆNER FOR TIT

Træner du syv dage om ugen, er du gal på den. Kroppen skal hvile og restituere, og hvis den ikke får lejlighed til det, slider det på den, bl.a. fordi dens vitamin- og mineraldepoter bliver tømt, og så taber du dig ikke. Hvor meget eller hvor lidt motion, du skal dyrke, afhænger selvfølgelig af din fysiske form, men er du en ganske almindelig kvinde, vil motion tre gange om ugen være rigeligt.

4. DU TRÆNER I FOR LANG TID AD GANGEN

Har du først god samvittighed efter halvanden time på løbebåndet, så stop! Dyrker du hård træning i mere end 45 minutter, slider du mere på kroppen, end du genopbygger. Derfor kan du med fordel nøjes med at træne i 30 minutter ad gangen. Når du træner, så fokuser på intensiv intervaltræning som f.eks. løb med spurter indlagt. På den måde får du pulsen helt op og produceret de hormoner, der gør dig glad. Derudover skal du også huske styrketræningen, så din krop udover at være i god form også bliver stærk. Og så begynder du at tabe dig.

5. DU SOVER IKKE NOK

Søvn er afgørende for din krop, og hvis du ikke får sovet nok, er der også sandsynlighed for, at du ikke taber dig af din træning – igen fordi

din krop er stresset. Derudover har det vist sig, at hvis du ikke har sovet nok, vil du den efterfølgende dag spise helt op til 30 procent mere, fordi din hjerne kræver energi. Og det er jo ikke sunde proteiner og grøntsager, den efterspørger, men chokolade, slik og andre hurtige kulhydrater. Derfor kan en lur af og til være bedre for dig end en times træning.

6. DU HAR IKKE ÆNDRET DIN KOST

Måske tror du, at hvis du bare træner igennem, kan du sagtens blive ved med at spise, som du plejer, men der tager du fejl. Hvis ikke du ændrer den kost, der har fået kiloene til at sætte sig, sker der ofte heller ikke noget på vægten. Så hvis du virkelig vil tabe dig, kræver det som regel en kostomlægning, hvilket først og fremmest vil sige, at du skal droppe de store mængder kulhydrater som brød, pasta og ris.

7. DU SPISER DET FORKERTE EFTER TRÆNING

Da det især er i den første halve time efter træning, at du bygger din muskler op, er det godt at spise noget protein (f.eks. i form af lidt kyllingesalat på det tidspunkt). Men hører du til dem, der lige guffer en proteinbar (der ofte indeholder lige så mange kalorier som et helt måltid) eller to bananer, har træningen rent forbrændingsmæssigt været spildt.

8. DU SPISER MERE

Når du bruger din krop, bliver du også mere sulten. Så det manglende resultat på vægten kan skyldes, at du fylder mere på tallerkenen. For at komme din stigende appetit i møde, skal du dog ikke fylde mere på tallerkenen, men blot andre madvarer: Proteiner (i form af f.eks. kylling og fisk) og gode olier (f.eks. hørfrøolie), der mætter – og dertil masser af grøntsager med vitaminer og mineraler.

9. DU TRÆNER FOR LIDT

Hører du til dem, der sammen med din veninde lunter fra maskine til maskine med hver jeres halvliters vandflaske i hånden, mens I drøfter weekendens eskapader (eller mangel på dem),

er der altså risiko for, at du (og din veninde) ikke får trænet intensivt nok. Du skal mærke, at du træner! Og du bør maks. holde 30 sekunders pause mellem de forskellige øvelser. Derudover er træning en gang om ugen heller ikke nok. Det er selvfølgelig bedre end ingenting, men hvis du vil opnå et væggtab, skal du træne minimum to gange om ugen og helst tre.

10. DIT VÆGTTAB HOLDER PAUSE

Det at tabe sig er en proces. Mange taber sig meget i begyndelsen, hvorefter væggtabet holder pause, inden du begynder at tabe dig igen. Derudover spiller din hormonelle cyklus også en stor rolle for din vægt, hvilket vil sige, at du ofte vil veje mere, når du har menstruation. Men fordi det er sådan, betyder det ikke, at du ikke taber dig på længere sigt. Så hav tålmodighed!

11. DINE MUSKLER VEJER MERE END FEDT

Når du træner, forsvinder fedt, og muskelmasse kommer til. Og da muskler vejer mere end fedt, kan det godt være, at vægten siger, at du ikke har tabt dig. Og for ikke at blive helt demotiveret af et tal, bør du derfor lade være med at veje dig (i hvert fald for tit). I stedet kan du bruge dit tøj som målestok. Læg mærke til, hvordan det sidder anderledes, og oplev på den måde, hvordan din krop forandrer sig.



11

grunde til at din træning ikke slanker

Du okser rundt i fitnesscentret i håbet om, at kiloene vil rasle af. Men når du så er klar til at høste frugten af din indsats og stiger op på vægten, er der absolut intet sket. Hvorfor? Her får du personlig træner og kostrådgiver Sabrina Dinic med forklaringerne på, hvorfor du ikke taber dig af træning.

AF JO BRAND. FOTO: PETER NØRBY.

1. DU ER STRESSET

Mange tror, at de med sikkerhed vil tabe sig, hvis bare de træner. Men der er altså masser af eksempler på folk, der spinner fem gange om ugen, og som stadig ikke kan slippe af med deres overflødige kilo. En af de mest normale forklaringer på, at du træner og træner, men ikke taber dig, er, at du er stresset. Når du er stresset, danner du stresshormoner, der bl.a. får forbrændingsprocesserne til at gå i stå, hvilket vil sige, at du kan slide dig ihjel i fitnesscentret uden at se resultater på vægten. Hvis du vil tabe dig, må du altså først finde årsagen til din stress og komme den til livs.

2. DU DYRKER DEN FORKERTE MOTION

Hører du til dem, der efter en travl dag på arbejde spæner ned i fitnesscentret for at spinne, spurte af sted på løbebåndet eller hoppe og spjætte til pumpende rytmer (inden du skal hjem og lave mad til to sulte børn og en fraværende mand), skulle du måske overveje at gøre noget andet. For hvis du allerede er stresset, vil hård træning stresser kroppen yderligere, hvilket virker blokerende, og du vil derfor heller ikke tabe dig. I stedet for at få pulsen helt op, vil det derfor være meget bedre for dig at gøre noget, der får dig ned i gear, f.eks. yoga, meditation eller svømning – eller sågar en tur i spa. Hvis du er stresset, vil du faktisk tabe dig mere af at gå halv time i spa end at dyrke en times spinning.

3. DU TRÆNER FOR TIT

Træner du syv dage om ugen, er du gal på den. Kroppen skal hvile og restituere, og hvis den ikke får lejlighed til det, slider det på den, bl.a. fordi dens vitamin- og mineraldepoter bliver tømt, og så taber du dig ikke. Hvor meget eller hvor lidt motion, du skal dyrke, afhænger selvfølgelig af din fysiske form, men er du en ganske almindelig kvinde, vil motion tre gange om ugen være rigeligt.

4. DU TRÆNER I FOR LANG TID AD GANGEN

Har du først god samvittighed efter halvanden time på løbebåndet, så stop! Dyrker du hård træning i mere end 45 minutter, slider du mere på kroppen, end du genopbygger. Derfor kan du med fordel nøjes med at træne i 30 minutter ad gangen. Når du træner, så fokuser på intensiv intervaltræning som f.eks. løb med spurter indlagt. På den måde får du pulsen helt op og produceret de hormoner, der gør dig glad. Derudover skal du også huske styrketræningen, så din krop udover at være i god form også bliver stærk. Og så begynder du at tabe dig.

5. DU SOVER IKKE NOK

Søvn er afgørende for din krop, og hvis du ikke får sovet nok, er der også sandsynlighed for, at du ikke taber dig af din træning – igen fordi



din krop er stresset. Derudover har det vist sig, at hvis du ikke har sovet nok, vil du den efterfølgende dag spise helt op til 30 procent mere, fordi din hjerne kræver energi. Og det er jo ikke sunde proteiner og grøntsager, den efterspørger, men chokolade, slik og andre hurtige kulhydrater. Derfor kan en lur af og til være bedre for dig end en times træning.

6. DU HAR IKKE ÆNDRET DIN KOST

Måske tror du, at hvis du bare træner igennem, kan du sagtens blive ved med at spise, som du plejer, men der tager du fejl. Hvis ikke du ændrer den kost, der har fået kiloene til at sætte sig, sker der ofte heller ikke noget på vægten. Så hvis du virkelig vil tabe dig, kræver det som regel en kostomlægning, hvilket først og fremmest vil sige, at du skal droppe de store mængder kulhydrater som brød, pasta og ris.

7. DU SPISER DET FORKERTE EFTER TRÆNING

Da det især er i den første halve time efter træning, at du bygger din muskler op, er det godt at spise noget protein (f.eks. i form af lidt kyllingesalat på det tidspunkt). Men hører du til dem, der lige guffer en proteinbar (der ofte indeholder lige så mange kalorier som et helt måltid) eller to bananer, har træningen rent forbrændingsmæssigt været spildt.

8. DU SPISER MERE

Når du bruger din krop, bliver du også mere sulten. Så det manglende resultat på vægten kan skyldes, at du fylder mere på tallerkenen. For at komme din stigende appetit i møde, skal du dog ikke fylde mere på tallerkenen, men blot andre madvarer: Proteiner (i form af f.eks. kylling og fisk) og gode olier (f.eks. hørfrøolie), der mætter – og dertil masser af grøntsager med vitaminer og mineraler.

9. DU TRÆNER FOR LIDT

Hører du til dem, der sammen med din veninde lunter fra maskine til maskine med hver jeres halvliters vandflaske i hånden, mens I drøfter weekendens eskapader (eller mangel på dem), er der altså risiko for, at du (og din veninde) ikke får trænet intensivt nok. Du skal mærke, at du træner! Og du bør maks. holde 30 sekunders pause mellem de forskellige øvelser. Derudover er træning en gang om ugen heller ikke nok. Det er selvfølgelig bedre end ingenting, men hvis du vil opnå et væggtab, skal du træne minimum to gange om ugen og helst tre.

10. DIT VÆGTTAB HOLDER PAUSE

Det at tabe sig er en proces. Mange taber sig meget i begyndelsen, hvorefter vægttabet holder pause, inden du begynder at tabe dig igen. Derudover spiller din hormonelle cyklus også en stor rolle for din vægt, hvilket vil sige, at du ofte vil veje mere, når du har menstruation. Men fordi det er sådan, betyder det ikke, at du ikke taber dig på længere sigt. Så hav tålmodighed!

11. DINE MUSKLER VEJER MERE END FEDT

Når du træner, forsvinder fedt, og muskelmasse kommer til. Og da muskler vejer mere end fedt, kan det godt være, at vægten siger, at du ikke har tabt dig. Og for ikke at blive helt demotiveret af et tal, bør du derfor lade være med at veje dig (i hvert fald for tit). I stedet kan du bruge dit tøj som målestok. Læg mærke til, hvordan det sidder anderledes, og oplev på den måde, hvordan din krop forandrer sig.