

Tjuvstart på nyttårsforsettene

(01.12.2005) Er du lei av å begynne hvert nye år med slanking og knallhardt treningsopplegg i januar? Da kan du tjuvstarte litt i år. Jeanette Roede gir deg enkle tips som kan hindre julekiloene i å sette seg.

Julesesongen blir ofte i feiteste laget, og mange av oss sitter igjen med flere kilo overlast som skal bort når festen er overstått på nyåret. I januar fylles som vanlig ukebladene av ulike kurer og slanketips.

Start nyttårsforsettene dine nå

Jeanette Roede foreslår at du allerede nå tjuvstarter på noen av de gode vanene du har tenkt å utsette til januar.

– Mange gruer seg faktisk til høytider på grunn av maten. Men det er viktig å lære å leve med disse anledningene. Kos deg godt med julen og julematen, men det går dessverre ikke å ta for seg ukritisk av mat og drikke hvis du ønsker å holde trivselsvekten., sier Jeanette Roede, leder av Grete Roede AS.

- Begynner du nå, blir det lettere i januar, forteller Jeanette, og kommer med gode tips som vil hjelpe deg gjennom matfesten uten at formen kollapser på slutten av året.

Hold på tradisjonene – men ikke hver dag

Følg gjerne juletradisjonene du er vant til, og det som gjør at jul blir jul! Men når det gjelder maten, kan det være smart å begrense den tradisjonsrike fete julematen til juleaften, 1. og 2. juledag, og heller kose deg med god samvittighet disse dagene.

For resten av romjulen kan enkle justeringer i kosten kan gjøre juleferien mindre kaloririk.

- Trikset når du lager litt magrere mat er å tilsette spennende smaker. I tillegg til salt og pepper, kan du prøve flere spennende krydder og friske urter. Velg gjerne mer fisk, eller magrere kjøtt som kalkun, lammesteik, roastbiff eller skinkesteik, foreslår Jeanette Roede. Sett frem et stort fruktfat, og la det stå fremme hele dagen. Gjem heller julebaksten og julegodtet til de anledningene der det skal serveres. Da unngår du og de rundt deg den unødvendige småspisingen, og du sparer appetitt til de gode måltidene.

Bruk den ekstra tiden i juleferien

Mange har planer om å bli flinkere å trene etter nyttår. Dette er et av de vanligste nyttårsforsettene. Men begynn med å bruke den ekstra fritiden du har i juleferien til å bevege deg!

- Du har ferie i julen og mer tid enn ellers. Døgnet har 1440 minutter, hva med å bruke minst 30 av dem til å være i aktivitet hver dag? Få med deg familien, venner eller en nabo på tur, ski eller skøyter eller lignende. Kanskje kan en tur ut være et alternativ til kaffe og kakekos inne? Felles trim er motiverende! Ikke la deg stoppe av dårlig vær, kle deg heller ekstra godt, anbefaler Jeanette Roede.

Mer informasjon:

Kontakt Jeanette Roede tlf 66 98 32 00 eller 412 23 906

Tips - Slik sparer du julekalorier!

1. Server røkt lammelår sammen med pinnekjøttet. Spis litt av hvert, lammelåret er magert og smaker godt sammen med kålrotstappe.
2. Velg den magreste ribben i butikken. Skjær vekk alt synlig fett, og spis kun kjøttet fra kammen.
3. Unngå medisterkaker og medisterpølse.
4. Det finnes mange sunne romsjulsmiddager. Prøve en eller flere av disse julemenyene som er mindre fete, for eksempel lutefisk, kalkun, svinesteik, lammelår/steik, roastbiff eller skinkesteik.
5. Lag en smakfull sjysaus istedenfor de tunge fete sausene.
6. Julefrokosten: Spis krydder- eller sursild, røklaks og gravlaks, egg, skinke, roastbiff, kalkunkjøtt, rull (ta av synlig fett) og masse grønt ved siden av.
7. La et stort fruktfat alltid stå framme. Sett julegodter og julekaker i skapet og ta dem bare frem når dette skal serveres.
8. Gå en tur med familie og venner istedenfor å drikke kaffe og spise julekaker sammen.
9. Hold deg til de julekakene som inneholder minst fett, det er for eksempel pepperkaker, sirupsnipper, pleskener eller bondekaker. Honningkaker kan også lages uten eller med lite fett. Husk at når du har smakt på en kake, så vet du hvordan den smaker!
10. Tung og fet julemat virker dobbelt så tungt i en mage som har vendt seg til mager kost! For mye av fet julemat pinner mer etterpå enn det smaker "der og da".

Tips for en aktiv romjulsferie:

1. Utnytt morgenstunden! Kom deg ut på en deilig morgentur.
2. Ikke la været stoppe deg. Det finnes ikke dårlig vær – bare dårlig klær.
3. Bruk tid på lek og moro med både store og små, for eksempel bli med på aketur dersom det er snø!
4. Gjør en avtale med en venn eller venninne om å sende hverandre en sms hver gang dere har trimmet. Litt gjensidig press kan gjøre underverker.
5. Få med deg familien, venner eller en nabo på tur. Felles trim er motiverende!
6. Lag en jule-trimavtale med deg selv! Lov deg selv en premie om du klarer å holde avtalen.
7. Du har ferie og mer tid enn ellers. Døgnet har 1440 minutter, bruk 30 av dem til å være i aktivitet!
8. Spar ikke på kreftene – ta i og vær aktiv!

Fakta om Grete Roede AS

Grete Roede AS ble etablert i 1974 av Grete Roede. Selskapet tilbyr kurs i kosthold og livsstilsendring, med varig vektreduksjon som hovedmål. I fjor hadde vi omkring 46 000 deltakere fordelt på 350 kurs over hele landet. Halvparten av disse fulgte grunnkurset "Ned i vekt 1", og andelen kvinner var på omkring 90 prosent, mens andelen menn var 10 prosent. Det blir holdt egne "Kun for menn-kurs".

De 240 kurslederne har selv vært overvektige og har mestret sine vektproblemer. De har kjent vektproblemet på egen kropp og har derfor de aller beste forutsetninger for å gi god veiledning. Dette, sammen med god kunnskap og kompetanse om kosthold og fysisk aktivitet gjennom vårt hovedkontor, gjør at 96 prosent av kursdeltakerne når sine mål.

I tillegg til våre kursledere som er selvstendig næringsdrivende, er det per i dag 27 faste ansatte fordelt på vårt hovedkontor på Hvalstad i Asker og våre 8 regionskontorer rundt i landet.

Grete Roede AS tilbyr i tillegg til lokale kurs også "Ned i vekt-kurs" via Internett. Alle deltakere på kurs kan opprette sin egen nettside som automatisk regner kalorier og trimpoeng etter hvert som en legger inn aktiviteter og måltider. Nå er også Grete Roede Vektklubben lansert, en gratis nettbasert tjeneste for alle som er interessert i kosthold og fysisk aktivitet. Klubben har allerede fått 19 000 medlemmer.

Grete Roede har blitt tildelt Entreprenørprisen, Folkehelseprisen, er blitt kåret til Årets forretningskvinne og har mottatt kongens fortjenest medalje i gull for å ha bygget opp Grete Roede AS. I dag er det Erik Roede og Rune Ludviksen som sammen med Jeanette Roede driver bedriften videre.

8 råd om sunt kosthold

Ingen matvarer er forbudt!

Men noen matvarer bør du spise sjeldnere og i mindre mengder enn andre matvarer

Spis grove brød- og kornvarer!

Da får du med deg mange nyttige næringsstoffer. Dessuten gir de en bedre metthetsfølelse.

Spis fisk flere ganger i uken!

Både mager og fet fisk, som pålegg og til middag.

Bruk renskåret kjøtt framfor farseprodukter!

Da unngår du mye av det usunne mettede fett.

Velg magre meieriprodukter!

Da får du kalsium men mindre mettet fett.

Frukt og grønt – 6 om dagen!

Det gir deg viktige næringsstoffer som beskytter mot kreft, hjerte- og karsykdommer.

Ta tran og multivitamin-mineraltilskudd daglig!

Tran gir deg vitamin D og det sunne omega-3-fettet.

Drikk mye vann!

Vann er den beste tørstedrikken!

Mer informasjon på www.greteroede.no