

Gikk ned 50 kilo ved hjelp av matpakke

Grand Prix aktuelle Jorun Erdal gikk ned utrolige 50 kilo i løpet av et år.

- Jeg har lært meg å planlegge. Da jeg slanket meg hadde jeg ALLTID med meg matpakke og frukt eller grønnsaker. Hvis jeg vet jeg ikke har tilgang til den maten jeg vil spise på jobb, så lager jeg matpakke, forteller Jorun, som reduserte vekten og fikk en sunnere livsstil ved å gå på Grete Roede-kurs.

Mange nordmenn begynner det nye året med et ønske eller en plan om å gå ned i vekt. Jorun Erdal gjorde alvor av nyttårsforsettet sitt og endte opp hele 50 kilo lettere. Som artister flest lever Jorun Erdal et uregelmessig liv. Men dette trenger ikke være et hinder for å spise sunt og riktig, og et godt "hjelpemiddel" er å ha med seg matpakke:

- Når jeg er på jobb, så passer jeg på å ha med meg en matpakke, gulrøtter og litt frukt. Da har jeg noe å spise hvis jeg ikke vil ha den maten som er tilgjengelig på jobb. Det er viktig å ikke falle for fristelsen og bruke unnskyldningen at "det var ikke noe annet å velge av mat", forteller Jorun Erdal. Hun tar ofte med seg en pakke grove knekkebrød, og for eksempel en mager smøreost, og forklarer at hun føler seg mett lenger etter å ha spist knekkebrød.

- Du må ta kontrollen selv, for det er svært viktig å spise ofte nok. Venter du for lenge, er det lett å bli så sulten at du kaster i deg nesten hva som helst. Og det er ikke alltid det riktige, påpeker Jorun.

"Hemmelig" våpen mot kiloene – matpakken!

Den gode gamle og helnorske matpakken kan altså brukes som et våpen i kampen mot kiloene. Og en matpakke trenger slett ikke være kjedelig og smakløs:

- Lag brødskivene i matpakken delikate og varier pålegget. Sunt pålegg kan være makrell i tomat eller annet fiskepålegg, leverpostei, kylling og kalkunpålegg eller magre ostevarianter. Bruk gjerne rester fra middagen på brødskivene dine. Pynt med grønnsaker, og pakk pynten for seg selv i plast så holder det seg sprøtt og godt. Et alternativ til matpakke kan være kornblanding med frukt og yoghurt naturell eller å ha med seg en deilig salat i matboksen, anbefaler Jeanette Roede i Grete Roede AS.

Jeanette Roede anbefaler også at du planlegger dagen slik at du spiser hver tredje eller fjerde time. Hvis du spiser fire - fem måltider i løpet av dagen vil du føle deg passe mett og slipper småspising mellom måltidene.

Ikke sett deg for store mål

- Jeg er ingen sylfide selv om jeg har slanket meg, men jeg har funnet en vekt både jeg og kroppen trives med. Det er viktig, forteller Jorun.

- Til slutt vil jeg si - ikke sett deg FOR store mål - ta små steg - et av gangen, avslutter hun. Små eller store mål - fredag kveld, 13. januar, entrer hun scenen i årets norske Melodi Grand Prix finale.

For mer informasjon, ta kontakt med:

Jeanette Roede tlf 66 98 32 00 eller 412 23 906

Jorun Erdal, tlf 92 21 80 05

copyright bilder NRK/Odd-Steinar Tøllefsen

FAKTA

Grete Roedes tips for sunn og god matpakke!

- Lag brødsnivene delikate og varier med sunt og magert pålegg.
- Beregn 2-3 grove brødsniv, rundstykker eller knekkebrød med magert pålegg og med rikelig og fargerik pynt!
- Sunt pålegg kan være makrell i tomat eller annet fiskepållegg, magert kjøttpållegg, leverpostei, kylling og kalkunpållegg eller magre ostevarianter. Bruk gjerne rester fra middagen på brødsnivene dine. Pakk pynten for seg selv i plast så holder det seg sprøtt og godt.
- Spis frukt og/eller grønnsaker til matpakken
- Drikk gjerne lettmelk, og eventuelt kaffe eller te.
- Et alternativ til matpakke kan være kornblanding med frukt og yoghurt naturell eller å ha med seg en deilig salat i matboksen.

Det er lurt å planlegge dagen slik at du spiser hver tredje eller fjerde time. Hvis du spiser fire - fem måltider i løpet av dagen vil du føle deg passe mett og slipper småspising mellom måltidene.

Tips i farten

- Ha alltid litt frukt eller grønnsaker tilgjengelig
- Ferdig skrelte grønnsaker som for eksempel gulrot eller kålrotskiver kan oppbevares i en plastpose så holder det seg sprøtt og godt.
- Ha en flaske vann tilgjengelig.
- Ta med en matpakke hvis du vet det blir lenge før du skal spise.
- Ta deg tid til å sette deg ned når du skal spise.

For å stemme på Jorun i fredagens Grand Prix finale kan telefon nr eller SMS nr under brukes:

Telefon-nummeret er 82949002

SMS-adressen er : 2 til 26600

www.jorunerdal.no

MATPAKKEKONKURRANSE:

Grete Roede inviterer til Matpakkekonkurranse på Grete Roede Vektklubben:

Der kan man sende inn sitt beste forslag til matpakke og vinne flotte premier.

www.vektklubben.no

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 rundt 30 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