

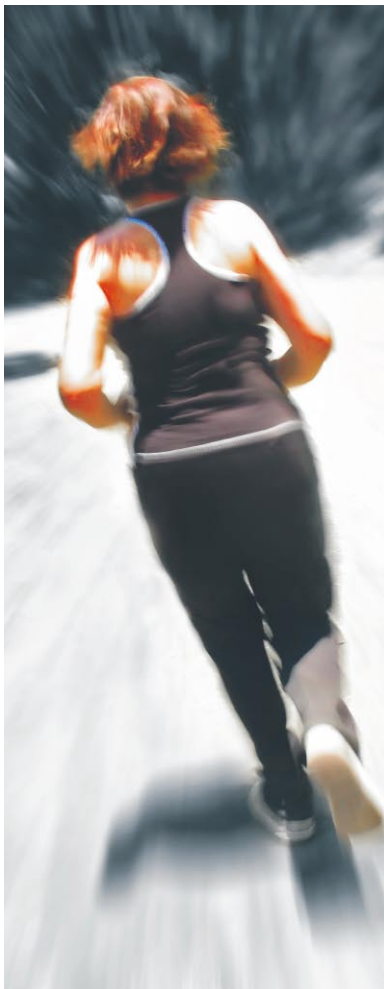
Kom i form för STRANDEN Eller för resten av Ditt Liv?

Maj är ungefär den tid på året när vi alla börjar bekymra oss, lite så - där extra, över vår vikt och vårt utseende.

Allt eftersom vädret blir varmare börjar vi klä oss tunnare och oavsett om vi gillar det eller inte, går vi nu emot en säsong där vår kropp avslöjas, vilket är den totala motsatsen till hur det är under vintern och våren. För de personer som har bibehållit ett sunt näringsintag, kombinerat med regelbunden träning och upprätthållit en balanserad livsstil på ett effektivt sätt, medför denna säsong ingen fruktan av tanken på att det fysiska skicket nu kommer att avslöjas i blickfånget av familj och vänner under sommar-månaderna med sol, hav, sand och sangria.

Däremot för så bävar nu merparten av befolkningen inför tanken på att såväl män, pojkvänner, fruar, flickvänner, barn, vänner och även helt främmande människor skall se att de inte är i toppform.

Detta scenario är något jag bevittnar under de senaste 20 åren av min karriär som personlig tränare samt hälso- och fitnesskonsult. Efter många års granskning av hur mina kunder och vänner blev motiverade att



Det viktiga är inte löpningen - det är faktiskt att du tränar konditionen!



Ha inte alltför högtflygande planer med din träning. Satsa istället på långsiktighet.

komma i form precis efter jul, förlora motivationen strax efter mars, för att återuppta den igen lagom till maj, för att sedan åter igen förlora den i juli beslutade jag mig därför att ta fram ett enkelt men en mycket effektiv metod för att bryta denna destruktiva berg-och-dalbana.

Det skulle vara omöjligt för mig att sammanfatta allt detta i en enda artikel, ändå tänker jag här och nu redogöra för en stabil grund i de principer och riktlinjer som krävs för att kunna leva ett balanserat liv och som säkerligen kommer att uppmuntra samt inspirera Dig att införa och tillämpa dem i praktiken i din vardag.

Detta är de råd jag ger alla mina kunder och vänner inom intervallet av ensamstående mammor till världskändisar.

1) Ha alltid ett definierat mål som du strävar efter att nå. Allt ifrån viktnedgång till att komma tillbaka till en världsturné. Ha alltid ett mål i sikte!

2) Undvik alla snabba lösningar, som hårda kostprogram och överträning. Satsa istället på långsiktighet i ett träningsprogram som förmår din kropp att ge god respons på ett positivt sätt för att kunna förändra såväl kostintaget som träningen. Detta kommer garanterat att generera ett positivt resultat för dig.

3) Trivs och njut av din träning och kostprogram. Det är nästan omöjligt att följa vare sig några hälso- eller träningsprogram om du i själva verket inte trivs med dem. Ta t.ex. löpningen. Även om löpningen är något

av de främsta medlen i hälso- och fitnessarsenalen, är det helt enkelt så okomplicerat att gillar du inte att springa är det viktigare att du faktiskt hittar den form du gillar i konditionsträningen.

Det viktiga är inte löpningen - det är faktiskt att du tränar konditionen! Beträffande kosten förhåller det sig så att om du inte gillar att äta frukt och grönsaker, ok, gör det enkelt då - drick det istället! Allt handlar om att du ska lära känna dig själv och vad du gillar och inte gillar. Detta kommer att leda till att du börjar trivas och ha roligt med såväl träningen som maten på ett effektivt sätt!

4) När det kommer specifikt till träningen, upprätta ett schema i din kalender och var noga med att hålla fast vid det så mycket som möjligt. Kalla det t.ex. för "Min Egen Tid" och såvida det inte dyker upp något akut var alltid ihärdig i att tillämpa detta på ett regelbundet sätt.

5) Investera i en personlig tränare (inte bara för att jag är en!) utan för att undvika att kasta bort onödig tid, energi, möjliga skador eller att tappa motivationen. Detta är en väsentlig nyckel för dig i din framgång ur ett långsiktigt perspektiv. Även om du gillar att träna själv (som jag gör) är det stöd och den expertishjälp du får ifrån din tränare ovärderlig. T.ex. om du inte vore en elektriker skulle du sannolikt inte dra om elledningarna i din lägenhet....förhoppningsvis inte. Du skulle tillkalla en expert och investera tid och pengar i vederbörandes expertkunskaper.

6) Denna punkt är väldigt viktig och av någon lustig anledning många gånger förbisedd. Lyssna till din kropp. Om du flåsar efter att precis gått upp för trapporna är det sannolikt något du måste åtgärda. Om du inte kommer i förra månadens jeans är det sannolikt något du behöver göra. Om du inte kan sova på nätterna, återigen är det något som påkallar din uppmärksamhet. Snälla - Lyssna på Din kropp! I detta livet får vi bara en!

7) Balans; allt handlar egentligen om att finna en balans i tillvaron. Livsfaktorer som familj, arbete/studier, vila, träning, äta, socialt umgänge, fritid, "Egen Tid" måste alla tas i beaktande så att denna jojo-trend (som i själva verket orsakar kroppen stor skada) kan brytas. Istället för att säga till dig själv i slutet på varje vårsäsong "Nu ska jag komma i form till sommaren", kan du istället säga "jag är i god livsform och avser att stanna där!"

Sköt om Dig och kom ihåg - Om du Tror på det, kan Du alltid åstadkomma det!

För ytterligare information om vår hälso- och fitnessexpert, David Samuyiwa, är du välkommen att ringa redaktionen.



David Samuyiwa

HÄLSA & FITNESS