

# Et løft for livsstilen

Å endre livsstil er sjelden gjort på 1-2-3. Men via det lokale livsstilskurset Sunn Hverdag får åtte sørlendinger i alle fall et realløst startspark bak.

## HELSE

► KRISTIANSAND

– I høst slet jeg med å gå opp én etasje trapper. Nå har vi trening med å løpe opp fem etasjer, sier Steffen Nilsen fra Songdalen.

Siden slutten av oktober har han og sju andre tatt tunge tak med mål om å endre livsstil og å komme i bedre form.

– Jeg hadde gitt opp meg selv. Dette var mitt siste håp etter et vondt bekken og 30 kilo pluss etter den siste fødselen, sier Kathrine Gregersen fra Kristiansand.

**SJOKOLADEBEHOV.** De har begge prøvd utallige slankemetoder, og gjort det de har kunnet for å miste noen ekstra kilo og få en mer velfungerende kropp.

– Med en hektisk hverdag, mye reising i jobben og to unger hjemme, ble liksom alltid treningen satt til side. Jeg var alltid sliten og hadde alltid lyst på sjokolade, sier Gregersen.

Dette var senest i høst. Nå trener hun så godt som hver eneste dag, og sier at hun opplever en treningsglede hun aldri hadde trodd hun skulle få.

– Nå trener jeg fordi det er så godt å holde på. Ikke som før da jeg bare tenkte «det blir i alle fall godt etterpå», sier hun.

**FØRSTE GRUPPE.** De åtte sørlendingene er den første gruppen som er med på livsstilskurset.

set Sunn Hverdag. Kurset er på seks måneder, med to treninger i uken og teorikurs hver mandag. Hjernene bak er sørlendingene Hilde Bech Nævestad og Camilla Michelsen Vikeså. De har begge mastergrad i idrett og helse, og har stor tro på konseptet som kombinerer kostholdsteori og trening med tett oppfølging.

– Vi jobber ut fra at når vi trener folk i gruppa om 10-15 år så skal de være der vi slapp, sier Bech Nævestad.

I tillegg til å starte opp nye kurs, har gründerne også satt opp et oppfølgingskurs for sine første kursdeltakere. Sju av åtte har valgt å fortsette.

**MISTET 50 KILO.** Målet er at hver enkelt deltaker skal ta av seg 0,5-1 kilo kroppsvikt i uken. Gruppen har til nå mistet til sammen 50 kilo i bare rent fett. Bech Nævestad mener at sunn slanking er slanking over tid ved hjelp av bevisst kosthold, riktig trening, samt et større aktivitetsnivå i hverdagen.

– Mange hiver seg på ulike dietter og slankekurer der vektneidgangen er stor på kort tid. Problemet med disse «vidunderkurene» er at du setter ned forbreningen, så når du da skal tilbake til «normalt» kosthold renner kiloene på igjen, sier Bech Nævestad.

Også Gregersen er enig: – Jeg har gått på rene kostholdskurs før og jeg har prøvd å trene før. Det er kombinasjonen av disse som gjelder, sier hun.

**FOKUS PÅ FORM.** Livsstilseksperter Bech Nævestad har et mål om at kursdeltakerne skal bli mer opptatt av livsstil og det å være i form enn de konkrete kiloene vektneiden viser.

– Det gruppen får mest tilbakemelding på er at de ser bedre ut, virker strammere og ser mer

fornøyd ut. Det er ikke så stort fokus kun på vekten lenger, sier en fornøyd Bech Nævestad.

– Hvis vekten er den eneste motivasjonsfaktoren for å endre livsstilen, vil motivasjonen fort dale når vektneiden ikke lenger går nedover. Treningen er med på å ta fokuset vekk fra kiloene og over på velværet, gleden og overskuddet man føler med å være i fysisk aktivitet, sier hun, og tror dette i det lange løp vil føre til større sjanse for en varig endring av livsstilen.

**TID OG PRIORITERING.** Steffen Nilsen er far til fire barn fra seks år og nedover. Treningstiden er midt i leggetiden. Likevel mener han, som Bech Nævestad, at endring av livsstil i stor grad handler om å sette av tid og prioritere seg selv.

– Kona har vært veldig gira på at jeg skal komme i bedre form, så det er ikke noe problem å få tid til det, sier han.

Tekst: Kari Lea Hennestad  
kari.lea.hennestad@fvn.no  
38 11 35 42

## FAKTA

### Sunn Hverdag

- Startet opp av Hilde Bech Nævestad og Camilla Michelsen Vikeså.
- Holder foreløpig bare til i Kristiansand, men har planer om utvidelse. I første omgang i Oslo.
- I mars starter en ny miksguppe. Til høsten starter en miksguppe pluss en egen gruppe for menn.
- Formålet med kurset er å gi vekt-tap, varig endring av livsstil, livskvalitet, økt overskudd og bedret fysisk form.

Kilde: [www.sunnhverdag.no](http://www.sunnhverdag.no)

## I KORTE TREKK

- Livsstilskurset Sunn Hverdag vektlegger kombinasjonen av trening og kosthold, og fokuserer mer på livsstil enn kilo.



**I BEDRE FORM:** Steffen Nilsen er glad for at han nå er i bedre form enn på lenge. Han har tatt av seg sju kilo siden han begynte på kurset i oktober. Samtidig har han fått større og tyngre muskelmasse. Her ser Hilde Bech Nævestad til at han yter maksimalt. FOTO: KJARTAN BJELLAND



**GIR ALT:** – Mannen min sier at han aldri hadde trodd han skulle se meg ta to treningsøkter på én dag, sier Kathrine Gregersen. Her gir hun alt i styrketreningen. FOTO: KJARTAN BJELLAND



**SYKLING:** Hver mandag og onsdag møtes de. Fra venstre: Agnar Espegren, Steffen Nilsen, Kathrine Gregersen og Merete Johansen. FOTO: KJARTAN BJELLAND

**DRIKKER BRUS DAGLIG.** Det er høye andeler som sier at de daglig eller flere ganger om dagen drikker sukkerholdige drikker som for eksempel brus. Det viser en levekårsundersøkelse fra Statistisk sentralbyrå. Blant unge gutter i alderen 16-24 år gjelder dette nesten halvparten, og blant unge menn i alderen 25-44 år drikker en fjerdedel sukkerholdige drikker daglig eller oftere. Det er mindre brus- og saftdriking blant unge jenter enn blant unge gutter.

## 20 stalltips

Her er Hilde Bech Nævestads 20 tips til deg som vil ha en sunnere livsstil.

### FYSISK AKTIVITET:

- 1. Planlegg.** Gjør klare avtaler med deg selv om når og hvordan du skal trene hver uke.
- 2. Tren når du har mulighet.** Når passer det best å trene? Før jobb, som transport til jobb, eller på kvelden etter at barna er lagt? Finn dine muligheter og utnytt disse hver uke.
- 3. Litt er bedre enn ingenting.** Er det i perioder vanskelig å få tid til trening, kan de fleste få lurt inn en rask gåtur et par ganger i uken.
- 4. Få deg en skritt-teller.** Det er motiverende å se hvor langt du går i løpet av en dag.
- 5. Lag treningsprogram.** Få hjelp til å lage det, slik at du får tilrettelagt trening for din fysiske form.
- 6. Finn din aktivitet** – en du trives med. Dersom du misliker å jogge er det lite sannsynlig at du klarer å holde planen om å jogge tre ganger i uken.
- 7. Invester i gode treningssko.**
- 8. Få en treningspartner.** På tunge dager vil det alltid være lettere å komme i gang dersom man trener med en god venn.
- 9. Vær aktiv i hverdagen.** Ta trappene, gå til jobben, lek med barna, gjør husarbeid, skuff snøen. Døgnet har 24 timer.
- 10. Kjenn på dagsformen.** Ikke tren hardere enn kroppen din er klar for. Noen dager er den klar for å bli presset maksimalt, mens andre dager er rolig trening det eneste riktige.

### KOSTHOLD:

- 1. Planlegg kostholdet.** Enten for én uke, eller bare for én dag av gangen.
- 2. Spis ofte og passelige mengder.** Spis fem ganger om dagen: tre hovedmåltider og to mellommåltider. Ikke la det gå mer enn tre timer mellom dem.
- 3. Spis frukt og grønt.** Minimum fem enheter per dag. Enten som mellommåltid, pynt på skiven eller til middagen.
- 4. Spis grove korn og brødvarer.** Dette metter, smaker godt og gir deg energi som varer.
- 5. Drikk vann jevnt og ofte.** Vann er den beste tørstedrikken, så ha alltid med deg en flaske vann.
- 6. Ikke hopp over måltider.** Da blir blodsukkeret ditt lavt, og du får lyst på det som er søtt og usunt.
- 7. Det er lov å hygge seg.** Men det vil ikke si at du kan gjøre det hver dag. Kutt ned på inntaket av sukker, sørlig i form av brus og godteri.
- 8. Stå ved komfyren.** Undersøkelser viser at nordmenn i gjennomsnitt bruker to timer foran tv-en hver dag. Det er bedre for helsen å stå foran komfyren og en bør kunne seg 30 minutter daglig på å lage middag.
- 9. Ikke småspis.** Spis til måltidene.
- 10. Husk at du må velge.** Det er valgene i hverdagen som utgjør totalen av det du spiser, hva du gjør og hvem du faktisk er.

## Økt fokus på livsstil

Jevnt med at vi blir tyngre og tyngre, øker interessen for å endre livsstil og å begynne å trene oss i form.

– Det har blitt mer og mer fokus på livsstil og trening den siste tiden, sier trendforsker i Synovate, Ole Petter Nyhaug. Han har ikke konkrete tall på hvordan interessen for livsstilskurs er, men han sier at det ikke vil overraske ham om det er økt interesse også for dette.

– Vi har gjort undersøkelser som viser at flere og flere

ønsker å endre livsstilen sin, og at folk er interessert i å få hjelp til det, sier han.

For vi nordmenn, inkludert sørlendinger, har blitt tyngre. Andelen med overvekt og fedme har steget dramatisk i mange vestlige land. Denne tendensen gjelder også for Norge, om enn ikke like dramatisk, ifølge Statistisk sentralbyrå (SSB). En viktig årsak til nordmenns vektøkning de siste tiårene er at vi beveger oss mindre, ifølge SSB.

» Jeg hadde gitt opp meg selv. Dette var mitt siste håp etter et vondt bekken og 30 kilo pluss etter den siste fødselen.

Kathrine Gregersen