

«PARADISE HOTEL»-DELTAKERNE
FESTER VILT OG HAR SEX PÅ TV

HVA SIER MOR OG FAR?

MAGASINET

172
sider

Dagbladet **Magasinet**

Blåveispiken

I kveld slåss Cecilia Brækhus for sin egen framtid

PORTRETET

Dagbladet

Lørdag 15. mai 2010

Nr. 131. Uke 19. 142. årgang. Løssalg kr 20,00 € 3 utenfor Norden



Ekspertene
hjelper deg

Slik får du flat mage

SIDE 14 OG 15

Enorme
PRIS-
forskjeller



Foto: Heimen



SIER JA TIL KINA-BUNADEN:
Fabian Stang og Finn Schjøll.

SIDE 8, 9 OG 10

FULL KRIG OM PIRAT- bunaden

✓ Smugling ✓ Tyveri
✓ Rettssaker ✓ Opprør

Foto: Nina Hansen



FINALISTENE I
«MESTERNES
MESTER»



Dette
mener de
om hverandre

SIDE 48 OG 49

Foto: Elisabeth Sperre Aines

物
Japan photo

OSLO: Akersgata 43 • Byporten Shopping • Hegdehaugsvn 36 • Manglerud Senter
BERGEN • DRAMMEN • FREDRIKSTAD • HAUGESUND • KRISTIANSAND
MOSS • PORSGRUNN • SANDNES • SANDVIKA • SKI • STAVANGER
STRØMMEN STORSENTER • TRONDHEIM • TØNSBERG

www.japanphoto.no

Takkekort!
Japan Photo leverer
markedets beste bilder

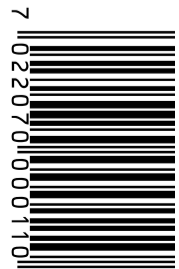
Bestill takkekort hos
testvinneren i år også!

Inkl. konvolutter

3,99
pr.stk

* Takkekortene kommer i
pakker på 10 stk. Grunnpris fra
kr 29,- tilkommer pr ordre

**Ny
katalog
ute nå!**



Treningseksperter Christine Thune og ernæringsfysiolog Janne Kvammen ved gir deg de beste tipsene om hvordan få en flatere mage og slankere midje.

Slik får du flat

Sommeren står for tur, og det mange spør seg om er: Hvordan får jeg sixpack-magen?

GJØR DEG KLAR TIL SOMMEREN

Tekst: **Marie Melgård**
mame@dagbladet.no

– All trening og bevegelse øker forbrenningen din. Og sammen med et lavere kaloriinntak vil du også tære på magefettet, forteller faglærer i idrett og treningseksperter Christine Thune.

Sixpack-magen, som er en drøm for mange, er feil fokus, mener ekspertene:

– Det man bør merke seg er at magefettet er det mest helseskadelige. Bukfedme gir økt risiko for hjerte- og karsykdommer og diabetes. For dem som merker at de er i ferd med å øke i vekt eller få økt midjemål, er det spesielt viktig å «snu i tide» slik at man ikke utvikler helseproblemer, forklarer klinisk ernæringsfysiolog, Janne Kvammen.

1000 situps - ikke nok?

Er du en av dem som hver kveld legger deg på gulvet og tar situps? Ifølge ekspertene kan du ta så mange situps du klarer, men det vil ikke ha noen særlig effekt. Hvis vekta er for høy blir magen strammere, men ikke slankere av situpsene.

Thune og Kvammen forteller at nøkkelen til flatere mage er en kombinasjon av sunn mat, kondisjons- og styrketrening og mindre stress.

– Kvinner har naturlig høyere fettprosent enn menn, og en «mykere mage». Både kvinner og menn må oftest være svært tynne, veltrente og ha fettprosent som en idrettsutøver for å få six-packen.

Men det er ingen grunn til å bli motløs: Fettet rundt magen det enkleste fett å redusere på kroppen:

– Bilringer er tegn på for høy kroppsvekt, inaktivitet og liten muskelmasse. Det positive er at dette fettene er lettest å bli kvitt når man går ned i vekt og begynner å trene, forklarer Thune.

Ikke krasj-slank deg

Før ferien kan det være fristene å gå raskt ned i vekt, men Thune anbefaler ikke en «krasj-slanking» før badesesongen:

– Mange går i fella når de slanker seg og går på lavkaloridiett for å gå ned mye på kort tid. Men går du raskt ned mister du mye muskelmasse og reduserer forbrenningen. Da settes hvilestoffskiftet ned, og du vil legge raskere på deg igjen, etter slankekuren, sier hun.

Ekspertene anbefaler å legge opp et løp man kan leve med og som gir en varig endring i livsstilen:

– Vitenskapelige undersøkelser viser at den beste oppskriften for å bli varig slankere og sunnere, er en kombinasjon av endret kosthold med færre kalorier og sunne matvaner, samt trening av både styrke og kondisjon, forklarer Thune.

” Magefettet er det mest helseskadelige. Janne Kvammen, klinisk ernæringsfysiolog



HVERDAGSTRIM: Anette Marie Antonsen (23) ville komme i form til sommeren etter barnefødselen. Hun blogger aktivitet er viktig: – Hver eneste dag skal inneholde en eller annen slags form for aktivitet. Om man trenger en pa

– Kom igjen! Kom deg

– Selv om jeg er nybakt mamma, vil jeg komme sommeren i møte med en sunn og veltrent kropp, så da har det bare vært å gi full gass, forklarer Anette Marie Antonsen (23).

Hun fikk datteren Tina for seks måneder siden. Etter fødselen har hun aktivt gått inn for å komme seg i form og få tilbake den flate magen.

Hennes råd er enkelt: **– Kom igjen! Kom deg opp av sofaen!, forklarer hun.**

På bloggen hennes, anette-marie-blogg.no, har leserne kunnet følge hennes vei mot målet, og finne

inspirasjon og tips for selv å komme opp av sofaen.

– Det viktigste er motivasjon! Man må bestemme seg for å trene, forteller Anette Marie.

Hun har laget sin egen månedskalender hvor hun setter et grønt kryss for hver dag hun har trent, og rødt for hver dag hun ikke har trent.

Treningsråd som virker

Her er rådene for trening som virker.

Christine Thune, faglærer i idrett og leder for treningsavdelingen NIMI Ekeberg, gir deg råd for riktig trening:

• **Tren styrketrening** minst to-tre ganger i uka, 8–10 øvelser for de store muskelgruppene bein,

armer, mage og rygg. Kjør tre serier a 6–12 repetisjoner. Press deg litt!

• **Aktiv i hverdagen.** At vi ikke er aktive i hverdagen er den viktigste årsaken til at vi legger på oss. Man bør være i aktivitet en halvtime hver dag! Tre ganger ti minutter hjelper også, men pulsen din skal øke hver gang. Eller enda bedre, 60 minutter hver dag eller fordel minst tre timer i uka. Bevegelse gjør

SIXPACK-MAT

Gode valg

Vann, skummet melk eller ekstra lett melk	Alkoholholdige drikkevarer, brus, leskedrikker, saft, brus, juice, helmelk, sjokolademelk
Kokte, ovnsbakte eller dampede retter	Frityrstekt mat, mat stekt i panne med mye fett/panert mat
Olje, flytende margarin (i begrensede mengder), myk plantemargarin/lett margarin	Smør
Grønnsaker (til alle middagsretter)	
Poteter (kokte, bakte), hjemmelaget mager potetmos	Fløtegratinerte poteter, pommes frites, potetmos med mye smør/fløte
Bær (gjørne til dessert, evt med mager vaniljekesam, vaniljeyoghurt, yoghurtis eller lettis)	Fløtebaserte desserter/fløteis/fromasjer, kaker, kjeks, godteri (søtt, sjokolade, salte typer)
Frukt (til dessert/mellommåltid)	Hermetisk frukt i sukkerlake
Belgvekster (inkluder i middagsretter, salater, f.eks sukkererter, aspargesbønner)	
Grovt brød og grove kornprodukter	Loff, fint brød/baguetter, søte bakevarer som f.eks boller, kaker
Kornblandinger med mye tilsatt sukker/fett	Lettkokte havregryn, kornblandinger med lite sukker og fett
Nøtter/frø i små mengder	Nøtter i store mengder (er energirike)
Posesauser med lite tilsatt fett, sjysaus, ekstra lett rømme/mager kesam, matyoghurt, yoghurt naturell (tilsett urter, hvitløk, krydder) etter ønske	Fløte/fløtesaus, sauser med rømme/creme fraiche, smeltet smør/margarin
Mager ost, lettere oster, Vita gulost	Helfete oster (vanlige hvite oster, dessert-oster, kremoster)
Fisk og fiskemat, skalldyr	

VASKEBALL-MAT

Mindre gode valg

Hjelp24 NIMI

mage

TA TESTEN

Er du i faresonen med for mye fett rundt magen?

- Mål med et målebånd det smaleste partiet rundt midjen, i navlehøyde:
- **Kvinne:** Over 80 cm: Overvekt
- **Kvinne:** Over 88 cm: Fedme
- **Mann:** Over 94 cm: Overvekt
- **Mann:** Overvekt 102: Fedme
- En annen tommelfingerregel for helsa er at midjemålet skal være mindre enn hoftemålet.



ger om trening og kostholdsrad, og inspirerer seg selv og leserne til å komme opp av sofaen. Hun mener daglig use fra trening, kan man spasere en tur, forklarer hun. Her triller hun datteren Tina (6 md) i bratt oppoverbakke. Foto: Elisabeth Sperre Alnes

opp av sofaen!

– Målet er at 75 prosent av kalenderen skal være grønn nå måneden er omme, forklarer hun.

For å bli fastere i fisken er det mange små ting man kan begynne med, forklarer Anette Marie – selv går hun mange turer med Tina i vogn:

– Ikke gå den korteste veien, ta omveier, trill barnevogna i

oppoverbakke. Her er det bare fantasien som setter grenser. Når du er aktiv føler du deg bedre. Hvis man først setter seg i sofaen, så blir man der.

Foruten trilleturer er Anette Marie mye ute å løper og sykler – helst to-tre ganger i uka. I tillegg har hun to økter med styrketrening i løpet av en uke.

Anette Marie Antonsen forteller at kostholdet også er viktig for henne:

– Det gir deg energi til å trene. Grønnsaker, frukt og vann er viktig. Jeg har en dag i uka hvor jeg skeier ut med usunn mat, da spiser jeg det med god samvittighet, og så gleder man seg til ekstra masse til lørdagen.

at du forbrenner flere kalorier, dessuten reduserer det effekten av stresshormoner som kan medvirkende til at du legger på deg rundt magen.

● **Tren kondisjon.** Noe av kondisjonstreninga bør være vekstbelastende, som å gå raskt, løping, step, aerobic, tennis. Det forbrenner mest per tidsenhet og gir et sterkere skjelett i tillegg. Sykling, spinning og svømming er ikke vekstbærende, men skånsom-

me aktiviteter de fleste kan drive mye med.

● **Tren minimum to ganger i uken.** Mellom ca. 30–45 minutter. Du skal bli svett, sliten og andpusten over en lengre periode, men uten at det er «vondt». Kjør gjerne intervaller: Varm opp i 10 minutter. Løp eller gå raskt i en slak motbakke i 1–2 minutter, Gå /jogg rolig ned. Gjenta 5–10 runder. Den samlede tiden med høy puls bør være ca. 12–20 min totalt.



IKKE KRASJ-SLANK DEG:

Treningsekspert Christine Thune ved Hjelp24 NIMI gir deg de beste treningsrådene for hvordan få flat mage og komme i form til badesesongen. Hun anbefaler ikke krasj-slanking før sommeren, men et fokus på trening av kondisjon og styrke, samt et godt kosthold.

Øvelsene som gir flatere mage

Ufør 2–3 ganger per uke, ca. 15 min per gang.



1 HALV RULL NED: Sitt med bøyde knær. Jo tettere du har føttene mot baken, jo tyngre. Krum ryggen mykt og rull rolig ned, virvel for virvel. Hjelp eventuelt til ved å holde hendene lett under lårene. Stans ca. halvveis mot bakken som bildet viser, hold i 3–5 sek og rull kontrollert opp igjen. 8–12 repetisjoner i 2–3 serier. Husk å puste! **Tyngre:** Ha armene over hodet, eller rull helt ned og opp (uten fart fra underlaget).



2 DIAGONALT ARM- OG BENLØFT: Stå på alle fire med hendene rett under skuldrene. Trekk navlen lett inn. Løft og strekk motsatt arm og ben. Hold i 3–5 sek og gjør 8 på hver side i 2 serier. **Lettere:** Ha både fot og kne i bakken. For øvre rygg, bakside skulder, korsrygg, sete og bakside lår.



3 SIDEPLANKE: Ligg på siden og ha albuen i bakken rett under skuldra. Føttene samlet, eller med litt avstand for enklere balanse. Trekk navlen lett inn og kjenn at du aktiviserer magen. Løft opp med strak kropp, som på bildet. Hold i 15–30 sek i 2–3 serier per side. **Lettere:** Ha underste kne i bakken. Trener både midje, rygg, hoft og skulder.



4 SPIDER-HØY PLANKE MED KNEOPPTREKK: Stå på alle fire med knærne i bakken. Trekk navlen lett inn. Gå så ut i høy planke med helt rett rygg. Trekk annethvert kne rolig rett fram til armene, slik bildet viser, eller på skrå til motsatt arm. 8–12 kneopptrekk i 2–3 serier. **Lettere:** Stå i høy planke i 30–60 sek. uten kneopptrekk. For hele kroppen, inkludert tverrgående bukmuskler, som er viktigst for å holde magen inne! Alle foto: Nina Hansen