

Tänk rätt – och gå ner i vikt

Söndag testar nya smalterapin

Text: **Agneta Elmegård** Foto: **Madelene Söderblom**

Glöm kaloriräkning, GI-dieter och svältmenyer.

Nu är det dags att använda huvudet för att bli smal.

Söndag testade ett nytt sätt att komma i form inför sommaren.

Biamätning, Prenet, LPG och vibrorollage. Låter det som grekiska? Det är det inte. Det är ett helt batteri av komma i form-hjälpmiddel då ordet bantning inte är ett förstahandsval när byxorna börjar spänna.

Personlig terapeut

Maya Rotander, 39, har ett stillasittande arbete och sökte en kick för att komma ur sina dåliga matvanor. Hon behövde en ny syn på hur hon kan påverka energibalansen i kroppen och valde att prova viktminskningsprogrammet Prenet på Eriksbergskliniken i Stockholm.

Prenet är en metod där motiverande samtal med en terapeut och ett utformat måltidsprogram står i centrum för att få en bestående viktminskning.

–Jag behövde en spark i baken för att komma igång och jag måste erkänna att motivationen inte alltid varit på topp. Jag har testat GI tidigare, men det fungerar inte alls på mig. Har man en terapeut att bolla idéerna med så är det mycket lättare att tänka i nya banor kring kosten, ungefär som att ha en personlig tränare när du går till gymmet, säger Maya Rotander.

Mäta fett

Första besöket på Eriksbergskliniken började med en så kallad biamätning hos sjuksköterskan och kognitiva beteendeterapeuten Ragnhild Mukka.

Biamätning (bioelektrisk impedans analys) är en vetenskapligt erkänd metod för att mäta kroppens sammansättning av fett- muskel och vatten och utifrån resultaten skapar man ett handlingsprogram för att nå si-

na önskade resultat.

– Maya hade ett önskemål om att bli fastare i kroppen och gå ner fyra, fem kilo, mest för att nå sin trivselvikt, säger Ragnhild Mukka.

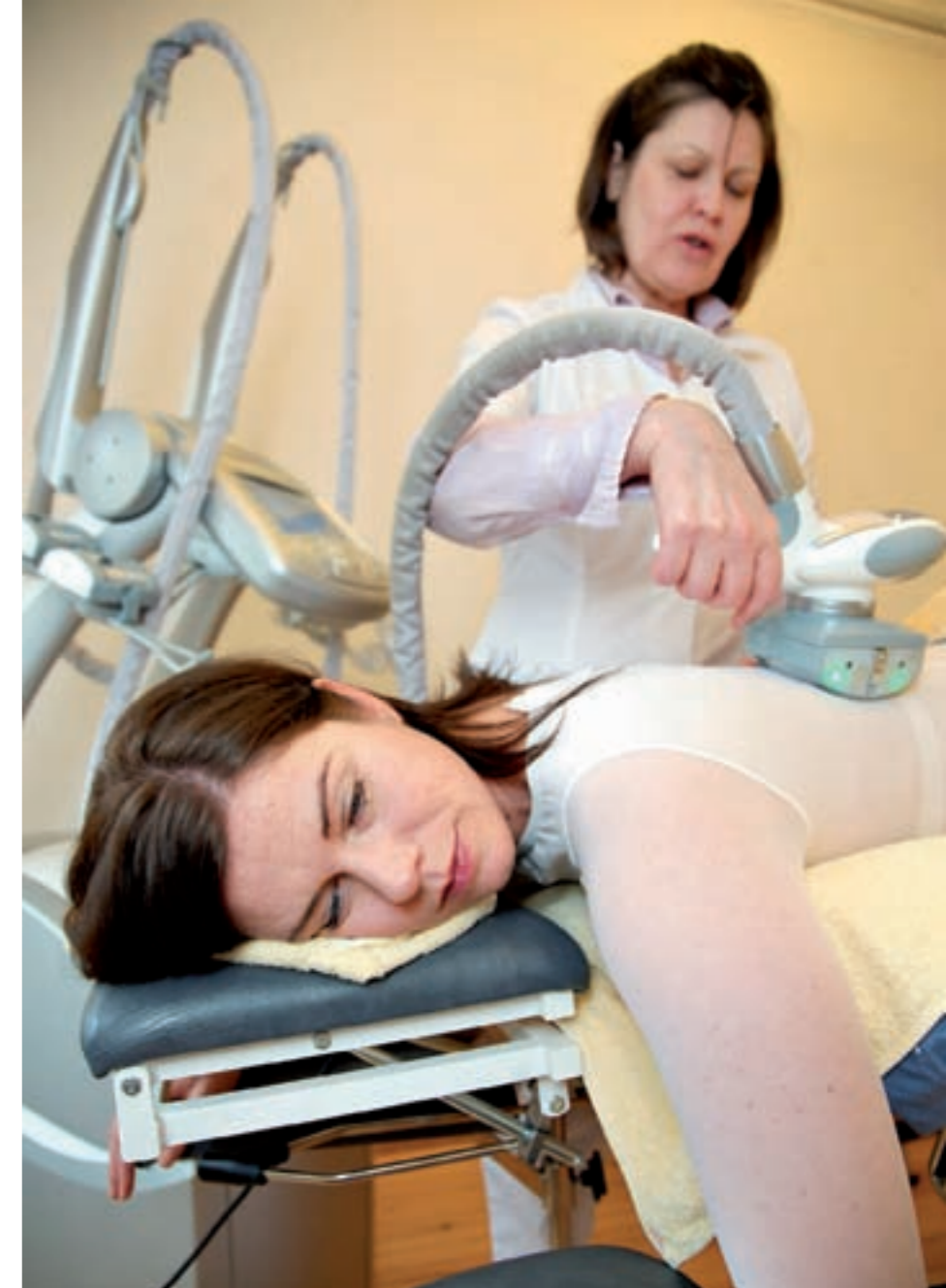
Varje person som väljer Prenet får ett individuellt viktminskningsprogram att följa och jag för en dialog kring vad som skulle fungera bäst just för dem.

– Ibland passar det med pulverersättning på två dagar för att få en rivstart eller en kombination av pulver och kost. För andra handlar det om att bli medveten om beteenden och inställningar kring mat. Hur äter jag,



”Jag behövde en spark i baken”

Det skakar rejält när Maya testar hur vibrorollagen kan hjälpa henne att nå sin idealvikt.



Maya får LPG-behandling som ökar fettförbränningen och blodcirkulationen.

”Jag har fått mig några tankeställare kring vad jag stoppar i mig”

när äter jag, vilken mat väljer jag och varför? Man kan kalla det för en slags mindfulness, medvetenhet, kring sina matvanor.

De kommer gemensamt fram till att en kombination av samtal, LPG-massage och pulverersättning är det som passar just Maya bäst. Biamätningen som kommer ut ur datamaskinens skrivare visar att Maya har aningen låg muskelvikt i förhållande till

fett- och vätskemängden i kroppen och att lite träning inte skulle skada.

Efter tre veckor har Maya i lugn takt nästan nått sin trivselvikt och 45 minuter långa promenader till och från jobbet har gjort att biamätningen visar på nya spännande siffror.

– Jag har fått mig några tankeställare kring vad jag stoppar i mig. Det intressanta är att jag har gått ner i vikt, men fått mer muskler i kroppen. Själva mätningen är den stora behållningen i den här metoden. Det blir verkligen svart på vitt, säger en nöjd Maya Rotander. □



Kognitiva beteendeterapeuten Ragnhild Mukka på Eriksbergskliniken pratar med Maya Rotander om hennes mål.

Det här ingick i Mayas program

Prenet

Prenet är ett viktminskningsprogram utformat av näringsfysiologer, läkare, psykologer, gymnastiklärare och dataexperter med specialister från Lunds och Uppsala universitet, Sahlgrenska- och Huddinge Sjukhus. Genom att visa på tankens kraft för att förändra inställningen till kost och motion är målet att få en hälsofrämjande livsstil som är beständig. Konsulter finns i hela Sverige. Läs mer på www.prenet.se

Biamätning

BIA (bioelektrisk impedansanalys) är ett sätt att mäta kroppens sammansättning.

Att göra en biamätning tar bara någon minut och du känner ingenting. Två självhäftande elektroder fästs på handryggen och två på fotryggen. De kopplas till en biamätare, som mäter motståndet i kroppsvätskan och dataprogrammet räknar ut, hur din kropp är sammansatt. Man ser fördelningen av fett, vätska och muskelmassa. Biamätningen ligger till grund för det kognitiva samtalet. www.hereandnow.nu

LPG – endermologi-massage

Är en slags dränerande cellulitbehandling som kan

liknas vid bindvävsmassage, som utförs med ett sugande munstycke. Behandlingen ökar blodcirkulationen, fettförbränningen, lymfdräneringen och formar kroppens konturer. Läs mer om metoden på www.lpgsystem.com

Vibrorollage

Kallas även för Proellix. Är en slags vibrationsplatta som ökar blodcirkulationen i kroppen och sätter igång lymfflödet. Program på 10 minuter vardera är utformade utifrån vad som behöver tränas. www.eriksbergskliniken.se



Biamätning visar kroppens sammansättning av fett, vatten och muskler.

YANNONS ►

Mayas dagbok: Jag tappar nästan byxorna när jag springer till bussen

Vecka 1 "Första besöket hos Ragnhild. Vi pratar om mina mål och hur jag ska nå dem – jag skulle vilja gå ner 4 kg och komma igång med träningen. Biatestet visar att jag håller mig inom normalvärdena, även om muskelmassan ligger ganska lågt. Antagligen på grund av att jag nyligen varit sjuk och fått upprepade penicillinkurer. Jag får med mig några olika burkar Prenetpulver med måltidsersättning."

"Choklad i pulverform är det som gäller framöver!"

Vecka 2 "Har börjat gå till jobbet varannan dag – en promenad på 45 minuter – och bytt ut en måltid per dag mot pulvret. Det med chokladsmak är riktigt mumsigt, även om måltiderna blir ganska trista. De är ju så fort över när man druckit ur sitt glas. Fast jag blir rejält mätt. Provar ett av pulvren i två dagar. Dricker vaniljdrinks fem gånger om dagen – inte så tokig smak, men det blir lite enahanda efter ett tag. Får ont i huvudet första dagen vilket antagligen bero på att jag inte druckit nåt kaffe – har gått över till grönt te som känns nyttigare. Jag tappar nästan byxorna när jag springer efter bussen en morgon!"



"Ont i huvudet av kaffebristen"

Vecka 3 "Jag fortsätter att byta ut en måltid per dag under veckan mot pulver. Gillar verkligen chokladsmaken. Känner att jag gått ner i vikt även om jag inte vägt mig hemma. För LPG-behandlingen för första gången. Ragnhild för ett stort dammsugarmunstycke över min hud, över hela kroppen. Det är väldigt skönt och avslappnande – jag somnar nästan."

Vecka 4 "Dags för invägning. Minus 3 kg! Jag är helnöjd med resultatet. Men även om jag minskat i vikt visar en ny biamätning att min muskelmassa ökat. Vad skönt! Promenaderna till jobbet har verkligen gjort susen."



"Minus tre kg! Jag är helnöjd!"

ThinkHappyThoughts.se

Sveriges Tandläkarförbund stöder användningen av munskölj som innehåller fluor.

Mot karies!

Hög fluor-koncentration 0,2% NaF.

FLUX

Starka tänder är inte flax ...

Regelbunden användning av en fluorsköljvätska med hög fluorhalt stärker tandemaljen och förebygger hål i tänderna.

Flux som innehåller 0,2% NaF (natriumfluorid) ger dig därför starka tänder och ett effektivt skydd mot karies. Flux rekommenderas till vuxna och barn över 12 år.

Med en fräsch smak av Cool mint och en praktisk doseringspump hjälper Flux dig att förebygga hål i tänderna. Börja "fluxa" redan idag!

Flux finns receptfritt hos din tandläkare och på ditt apotek.

... det är Flux!

Actavis Actavis AB, 112 89 Stockholm • www.fluxfluor.se