



## Vekttap uten slanking

Enkle endringer i livsstilen er ofte alt som skal til for å redusere vekten med noen kilo.

Alle er ikke like flinke til å holde seg til beinharde og strenge slankekurer.

Her kommer ti enkle tips som kan hjelpe deg til å gå ned i vekt.

**1. Spis frokost hver dag:** Å hoppe over frokosten er en dårlig måte å kutte ned på kaloriinntaket. De aller fleste ender til slutt opp med å ta igjen det tapte utover dagen.

Undersøkelser viser også at de som spiser frokost har lavere KVI sammenlignet med folk som hopper over dagens første måltid. De presterer også bedre i skolen og på jobben.

Les mer om frokost og vektkontroll i artikkelen [Spis frokost for helsa](#).

**2. Steng kjøkkenet før leggetid:** Slå fast et tidspunkt når spisingen for dagen er over. Unngå å spise rett før sengetid.

Er du sulten etter middag kan det være lurt å ta en kopp te eller et beger med lavkaloriyoghurt for å stilne det verste søtsuget. Puss tennene etterpå og du er mindre fristet til å hive i deg noe før du legger deg.

**3. Pass på hva du drikker:** Sukkerholdig brus og saft gjør deg ikke mett, men inneholder mange kalorier. Velg vann eller sukkerfrie alternativer.

Vær også oppmerksom på alkoholholdige drinker. Velger du lettøl og lar være å drikke alkohol i ukedagene, kan du spare mange kalorier.

**4. Fyll magen opp med frukt og grønt:** Spis dem som mellommåltid og som tilbehør til hovedmåltidene. Vær grådige når du forsyner deg med grønnsaker på middagstallerkenen eller start måltidet med en salat. Slik fyller du opp magen på en god og sunn måte.

**5. Velg fullkorn:** Grove varianter varer lengre. Du blir ikke så fort sulten, og det er mye sunnere. Velg grove varianter av brød, pasta, ris, kornblandinger og kjeks.

**6. Ta kontroll:** Ikke fyll opp kjøkkenskapene med usunne matvarer. Ta deg mellommåltid slik at du ikke er skrubbsulten og hiver innpå under hovedmåltidene.

**7. Reduser porsjonene:** Vanligvis spiser vi mer enn vi trenger, både hjemme og på restauranter. La det gå litt tid før du forsyner deg for andre gang, og la hjernen få tid til å registrere at du faktisk er mett.

En enkel måte å kutte ned porsjonene på er å ganske enkelt bruke mindre tallerkener.

**8. Spis proteiner:** Tilfør proteiner til hvert måltid. De gir god metthetsfølelse som varer lenge.

**9. Bytt til lett:** Bruk lavkaloriversjonene av ulike matvarer som smør, dressinger, majones, meieriprodukter og andre matvarer. Blander du dem med andre ingredienser er det ingen som vil merke forskjellen.

**10. Bruk skritteller:** Gå til innkjøp av en skritteller og prøv å få opp antallet i løpet av dagen. Skrittelleren virker motiverende og kan hjelpe deg til å øke aktivitetsnivået.

**Kilde:** Web MD

*Foto: © iStockphoto.com/masta4650*