

Periodisk FASTA

At vad du vill! Ät mycket och sällan! Det verkar som att Livsmedelsverket kan slänga sig i väggen om man ska anamma periodisk fasta. Vilket är precis vad det låter som. Man äter och har sedan ett uppehåll som sträcker sig allt från att bara äta varannan dag, till att äta fem dagar och fasta två dagar, till att hålla fasta i sexton timmar varje dygn. **Fastan gör i alla fall att man hamnar på ett kaloriunderskott och tappar fett.**

Det vanligaste upplägget är att fasta i sexton timmar och att man då har sitt så kallade ”matfönster” mellan tolv och klockan åtta på kvällen. Under dessa åtta timmar får man äta vad man vill. Med sunt förnuft såklart. Lunch blir första måltiden och sedan lagom

orkeslös! Sen är det just den typen av dieter som många mindre vetande personer gärna missuppfattar och tror att de blir tjocka av att äta efter klockan åtta på kvällen samt att de tror att det är okej att inte äta efter träningen!

Vilket det aldrig är! Efter träningen behöver kroppen energi för att kunna återhämta sig optimalt oavsett vad klockan är!

Men att äta ofta och lite som Livsmedelsverket rekommenderar är det bara en myt då? Vad ska man egentligen tro? Och frukost? Dagens viktigaste mål! Är det också bara en myt? Det är ju på morgonen precis när man vaknat som det är som störst påslag av stresshormonet kortisol som är fettinlagrande och muskelnedbrytande. Den processen bryts ju genom

”Efter träningen behöver kroppen energi för att kunna återhämta sig optimalt oavsett vad klockan är!”

till läggdags får man äta sig ordentligt mätt klockan åtta. Som alla andra dieter låter det ju onekligen bra och den här dieten skiljer sig ju lite eftersom man får äta vad man vill och inte behöver räkna några kalorier men bara blotta tanken på att först få äta vid lunch gör mig både hungrig och

att äta! Men tydligen är svaret sexton timmars fasta. Enligt modellen med periodisk fasta alltså. **Är man frukosthatare blir det i och för sig rena julafton varje dag i och med att man med gott samvete kan skippa frukosten och slipper tvinga i sig gröt och ägg till morgonillamåendet.** Men



Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood, där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon även på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Frida bloggar även på halsaochfitness.se.

oavsett om det är en myt eller ej kommer inte jag skippa frukosten. Min gröt, min smörgås och mina ägg är heliga och får mig att må bra och ger mig energi. För det finns ingen ”quick fix”. En lösning eller formel som passar alla människor och deras livsstil.

För precis som alla andra dieter verkar ju det här sättet som det bästa för att tappa kroppsfett. Men oavsett vilket diet man väljer att följa så kommer man minska i fett om man följer den! Att äta i dessa så kallade ”matfönster” är minst sagt begränsande och ger inte alls utrymme för att haka på kompisen som ringer och vill träna klockan sju på den nya roliga klassen eller ta sällskap vid en sen löprunda eller kunna äta en sen middag med väninnorna. För att inte tala om den som börjar jobba tidigt eller vill träna tidigt på morgonen! Fine att det går att flytta sitt matfönster,

men att ha ätit alla sina mål redan klockan tre på dagen är ingen höjdare. För att kunna äta enligt en sådan metod måste man ha ett ganska inrutat liv för att det ska fungera.

Jag själv tröttnade efter att ha experimenterat i en vecka, stod inte ut med all huvudvärk, orkeslöshet och illamående. Så många timmar mellan måltiderna pallade inte min kropp. Att fördela hela dagens matintag på två portioner och något efter träningen var ett himla gissel som inte bara gjorde måltiderna begränsande utan även träningstiderna. Det gick aldrig att vara spontan och köra ett extra träningspass, gå ut och äta plus att äta så stora portioner gjorde både mig och min mage tokiga. Det var mig ett rent nöje att gå tillbaka till frukost, lunch, middag med ett till tre mellanmål!

AV: Frida A. Werander