



GETINSHAPE.SE

FEM MINUTER

SATSA PÅ MOTION

PRYLAR FÖR GYMMET

RUMPA, LÅR & MAGE

Nummer 02 / 2012

Vi har testat: 8 olika proteiner

Ta med
TIDNINGEN
gratis!

Magasin

100% inspiration
Tidningen för dig som tränar

Hälsa & livsstil

KROPPS
NYTT

Livsstil ■ Inspiration ■ Hälsa

■ Kost ■ Träning

Coachen

FRIDA
WERANDER

FITNESS | TRÄNINGEN | JOBBET

MAT KRAFTFULLARE
än bantningspillerCHARLES
POLIQUIN

om forskning, internet & träning

Vilket pass
bränner du
mest på?TRO PÅ
DIG SJÄLV

■ Så är du halvvägs s.52

mer om...

Sunda Kocken
och risottoSuperset övningar
starkare & tåligareDIRTY DOZEN
högintensiv träning18 TIMMAR
i vattnet
med Anna Nordin4 frukost
müslin på matbordetTIPS SOM
kan få igång
ditt sexliv
igen.Vår iPhone
& Android
app finns att
ladda ner!

KroppsNytt Magasin 2012



FRID

FRIDA A. WERANDER

PERSONLIG TRÄNARE
KOSTRÅDGIVARE
HÄLSOCOACH

PERSONLIGA TRÄNAREN OCH KOSTRÅDGIVAREN FRÅN GÖTEBORG
FOTOGRAF: ULF IVERSJÖ | TEXT: CECILIA LUNDBERG
PROFIL: FRIDA A. WERANDER FRÅN INMOOD.SE

Tro, aldrig tveka!

Under hela sitt liv har hon varit aktiv inom olika sporter. Allt från ridning och karate till dans och fotboll, tills hon fann sin stora passion. Nämligen styrketräning! Hon har nu mer än sju års erfarenhet inom träningsbranschen, fem av dessa som personlig tränare och kostrådgivare. Hon har även hunnit med att tävla i Athletic Fitness.

Lär genom att göra.

Är det möjligt för någon annan, är det möjligt för dig säger Frida. Gör plats för det du vill ha. Allt är bra, hon försöker alltid se allt som händer i livet som lärdomar och efter varje lärdom vet hon om det är något hon vill göra mer av, om det var bra eller lägger upp en plan för att bli ännu bättre! Hon älskar att utmana sig själv och göra sådant som hon egentligen tycker är superläskigt! För hon vet hur stolt hon kommer att vara över sig själv efteråt!

Skit i vad andra säger!

Gör det som får dig att må bra! Deppa inte. Kom istället fram till hur du ska gå tillväga för att ta dig till den vikten eller formen du vill för att må bra. Gör en plan och ta en dag i taget. Allt du gör spelar roll och du kommer hela tiden närmre ditt mål. Ha hopp, tro och tålamod med dig själv och det du gör, hur hopplöst och jobbigt det än känns! Man kan köra på väldigt extremt med kosten bara för att man vill få ett visuellt resultat utan att egentligen ha blivit så mycket starkare, fått bättre kondition eller blivit piggare! Så med andra ord välj en diet som är långsiktig och som får dig att må bra.



läs mer...

Ålder: 27 år

Jobb: Personlig Tränare samt eget företag In Mood där jag föreläser och coachar inom livsstil och hälsa till privatpersoner och företag.

Idrottsliga meriter: Spelade fotboll och red till jag förälskade mig i styrketräning i tonåren. Min astma satte stopp för utomhusträningen under vinterperioderna i fotbollen och mina föräldrar ville inte köpa en häst till mig och efter att ha följt med en kompis till gymmet och såg alla dessa stora starka människor på gymmet var jag fast! Jag och en kompis sprang på gymmet var och varannan dag och tävlade i vem som var starkast i biceps-curl och i sittande rodd och det är än idag mina favoritövningar!

När började du med styrketräning?

Vid 15 års åldern och började jobba på gym som instruktör vid 19 års ålder. När jag var 20 var jag utbildad personlig tränare och kostrådgivare.

Hur ser din kost ut eller vad rekommenderar du?

Jag äter frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål och är alltid noga med att få i mig något efter att jag har tränat. Blir mycket kyckling, lax och nötfärs oftast med ris till (ris och kanel är en favorit! Lovar att det är jättegott!) är så enkelt att slänga in 6 kycklingfileér i ugnen och koka massa ris. Att det är enkelt och smidigt är för mig viktigt då jag ofta är på språng samt att jag tycker att det är dödtrist att laga mat! Lättast hade ju varit att gifta sig med en kock (haha) Skämtasido, på vardagarna är min kost väldigt enkel och jag ser det mest som att få i mig det bränsle kroppen behöver. Unnar mig gärna någon bulle eller två om jag fikar med någon vän men om jag skall tänka på vad jag stoppar i mig sparar jag bullarna till helgen. Lätt att man unnar sig för mycket annars! Det handlar ju om kalorier in och ut och har jag inte kört ett superhårt pass behöver jag knappast någon extra energi. Jag är ju faktiskt inte särskilt lång...

Brukar rekommendera att man skall titta på sin tallrik och se att allt verkligen finns med på den. Kolhydrater, fett, proteiner, fibrer, vitaminer, mineraler, antioxidanter. Försök att göra varje måltid så komplett som möjligt. Ät när du är hungrig och helst innan du är för hungrig så att det inte blir hetsätning som sedan resulterar i blodsockerfall och soffkoma. Det underlättar med rutiner så om det går, försök äta vid samma tider varje dag. Komplitera inte till kosten mer än nödvändigt. Ät när du är hungrig, sluta när du är mätt! Hitta andra sätt att belöna dig själv på än med mat och umgås inte alltid med vänner kring mat! Är så lätt att man äter bara för ätandets skull då. Mat är kroppens bränsle och ens kropp är värd det bästa - glöm aldrig det!

Har du några tips till de som inte orkar träna eller känner sig omotiverade?

Att sätta sig med 3 A4 papper och fatta en penna. På första pappret skriva ner alla anledningar varför man ska träna. Så många anledningar som möjligt. Låt fantasin flöda! På andra pappret skriver man varför man själv ska träna. Här gäller det att vara så specifik som möjligt! Inget trams som att; "För att må bra". Vad må bra innebär är olika för alla! Så specificera! På tredje pappret skriver man sedan Hur man ska gå tillväga. Det vill säga en plan på hur man ska göra för att uppnå det som står på det andra pappret. Till exempel du vill bli snygg, vad innebär det för dig. Minskat midjemått, mer konturer på axlar och armar. Vad behöver du nu göra för att få det? Är det att sitta hemma framför tv:n eller är det att skippa onödigt socker, börja vardagsmotionera eller kanske gå till gymmet två dagar i veckan eller varför inte göra lite övningar hemma. Verkar det tråkigt. Vad tycker du är roligt? Vad sägs om att börja rida, spela tennis, korpfboll?

Se lösningar! Oftast sitter man på svaret själv. När man sedan ser lösningen är det handling som gäller! Tar det fortfarande emot att sätta igång, kolla igenom papprena igen tills det känns ända in i hjärtat att detta verkligen är det du vill göra! Att träna/aktivera sig behöver inte vara svårt och jobbigt om man inte vill! Viktigast är ju ändå att man rör på sig regelbundet!

Vad har du för framtidsplaner?

Är lite olika och beror på vilken tidsspann och område vi pratar om men i år är det att skriva färdigt min bok och köra mer stand-up så att jag inte är lika mycket rookie och får sådan dödslängtan varje gång jag kör! Och pratar vi träning är det att bli mycket bättre på chins och dips och även lära mig att göra ryck och förbättra min knäböjsteknik. Vilket innebär att jag behöver få bättre rörlighet i vader, ljumskar och höftböjare. ■

