

”5:2-METODEN ÄR SKIT!”

AV: Frida A. Werander

FOTO: Fotolia



Antligen är det ute med LCHF! Inte en dag för tidigt om du frågar mig! LCHF:s fetthets har ersatts av... håll i dig... här kommer svaret, lösningen, hemligheten: räkna kalorier. Förvisso bara två dagar i veckan, men syftet är ändå detsamma: hamna på ett kaloriunderskott så att kroppen tvingas använda underhudsfettet vilket leder till vikttnedgång. Inte särskilt revolutionerande utan en metod som funnits länge. Så vad är det då som gör att 5:2-metoden har blivit så populär? Antagligen beror det på att det bara är två dagar i veckan som det krävs en livsstilsförändring. De övriga fem dagarna är det hopp-och-lek med maten och du kan äta vad du vill. Pizza, chips och hamburgare, you name it. Eller nästan i alla fall. Hursomhelst, med 5:2-dieten krävs ingen världsomfattande livsstilsförändring som det måste kämpas med varje dag. Under fastedagen går det att räkna ner timmarna innan du får sätta tänderna i en härlig kebabrulle med extra sås och pommes. **Nej, jag är inte någon förespråkare av att INTE äta och tror inte på att lösningen är fasta.** Jag tror snarare på att hitta en balans mellan kost och träning. Att äta VARJE dag och inte svälta sig själv för att gå ner i vikt. Dessutom kommer det att bli svårt att träna på en fastedag då det inte finns tillräckligt med energi för att kunna träna hårt eller för att kroppen ska kunna återhämta sig. Och att säga att det inte finns någon risk att

skapa ätstörningar med en metod där man svälter sig själv tycker jag är naivt! Det är väldigt lätt att hamna fel om man inte har ett sunt förhållande till mat – man hoppar ju över mat två dagar i veckan!

16:8-metoden finns ju också. Sexton timmars fasta på ett dygn och åtta timmars matfönster. Jag själv tyckte att den metoden lät spännande och testade. Efter tre dagar stod jag inte ut en sekund till! Besvärlig planering, kände mig trött och seg, träningen gick åt skogen och värst av allt: de vidriga megaportionerna som gav mig magknip och gjorde mig alldeles yr och svimfärdig. Var det detta som skulle göra mig mindre senil, få mig att slippa cancer och tappa fett? Couldn't care less när jag vred mig i mina buk-smärtor. **"Kroppen behöver bara vänja sig!" sa någon periodisk fasta-älskande besserwisser till mig. "Fuck you" tänkte jag.**

Men visst. Funkar 5:2 för dig? Du mår bra och håller en vikt du trivs med? Jag kan inte annat än att gratulera och tänker inte komma med några pekfinger. Som sagt, har du hittat ett sätt att äta på som fungerar för dig kan jag bara gratulera, men **skulle du råda dina barn att inte äta två dagar i veckan?** Eller att de bara får äta mellan ett på dagen och nio på kvällen? Att de inte ska äta frukost, och när deras kompisar har fredagsmys med film och godis får de bara titta på "för deras matfönster tog slut klockan nio"? Nej, jag tror inte det. Antagligen hade du

sagt åt dem att äta bra mat, röra på sig och undvika snabba, onödiga kolhydrater i form av bullar, godis, chips, choklad och läsk. Eller hur?

Själv tror jag på 7:6. Äta bra mat sju dagar i veckan och röra på sig sex dagar i veckan!



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! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.