



Äta för två och träna för ingen

Att bli gravid och föda barn är det mest naturliga som finns, men ändå blir jag alltid lika förundrad när jag ser en putande gravidmage. Jag menar: från en pytte, pytteliten spermie börjar det växa en krabat i magen och sen kommer det ut en människa! Ganska coolt måste jag säga! Men trots att vi varit havande och fött barn sedan urminnes tider verkar många kvinnor, och män också för den delen, tro att så fort vi kvinnor blivit befruktade förvandlas vi till ömtåliga varelser som går sönder om vi lyfter minsta pinal eller gör någon annan fysisk ansträngning. Hallå?! Vi lever på 2000-talet. Hur kan någon i vårt avlånga land ha missat hur bra fysisk aktivitet och träning är när man är gravid? Du blir piggare och då mår även barnet bra. Blodcirkulationen ökar och svullnader i kroppen minskar. Du håller dig i bättre form och undviker onödig viktökning. Du får lättare att orka med graviditeten och förlossningen.

när du tränar under graviditeten bör vara att må bra, inte att toppa resultat eller ha orealistiska förväntningar eller försöka gå ner i vikt. Håll det på en realistisk nivå. Är du inne i en trött och illamående period? Promenera en liten stund. Hoppa av en busstation tidigare. Ta reda på lite övningar att göra hemma. Gör det inte svårare än vad det är! Det viktiga är bara att du lyssnar på din kropp och använder ditt sunda förnuft. Gör det som känns bra för dig, men vila, vila, vila och inaktivitet är inte alltid det bästa för kroppen. Inte ens under en graviditet. Ändå hör jag hur min kompis kille säger till min gravida kompis: "Nä, nu får du verkligen inte träna!" När jag springer på någon med en sådan inställning och tro orkar jag inte ens börja argumentera för han har redan bestämt sig. Ibland förstår jag givetvis att det är svårt att tolka kroppens signaler, men om du känner att någonting verkar fel eller om du känner dig osäker är det

vill ha. Fast då är vi där igen. Att lyssna på kroppen till förbannelse kan ibland göra mer skada än nytta. Hade jag själv känt efter tillräckligt länge hade säkerligen min kropp helst av allt velat vila och äta kanelbullar. Vad man inte får glömma bort är att du säkert vill bli av med de där gravidkilona efter att det lilla miraklet kommit till världen. Gå ner 12 kilo istället för 20 är onekligen lite enklare. Jag kan verkligen inte säga det för många gånger: att träna och äta bra under graviditeten gör att du kommer hålla dig i bra form, och dessutom blir det lättare att hitta tillbaka till den efteråt. Så se till att äta för dig och träna för två. Inte tvärtom! Och du. Gå inte på alla myter!

”Äta för två har ju en liten poäng, men det innebär ju inte att du som gravid kan äta för två vuxna kroppsarbetare!”

Är du i god form under graviditeten är det lättare att komma i form efteråt – och detta är bara några av alla positiva effekter av träningen. Hur kan någon som blir gravid 2013 ha undgått det?

När du blir med barn förändras kroppen väldigt fort på väldigt kort tid: extrakilona tillkommer, magmusklerna förtvinar och du får ökad svank. För att inte glömma illamående, förstoppning och ryggbesvär. Nä, alla förändringar är inte jätteroliga. Träning är därför ett bra sätt att förbereda kroppen på påfrestningarna en graviditet innebär och minskar både förstoppning och ryggbesvär. Glöm bara inte att målet

bara att prata med din barnmorska.

Det förvånar mig verkligen hur vissa myter fortfarande kan leva kvar. Till exempel att man inte får ha samlag under graviditeten för då får bábisen penis i ögat, eller att man äter för två. Äta för två har ju en liten poäng, men det innebär ju inte att du som gravid kan äta för två vuxna kroppsarbetare på 100 pannor vardera! Vare sig din kropp eller ungen i magen behöver energi som två vuxna karlar. Det säger sig självt, eller hur? Vad kroppen inte heller behöver är snabb energi i form av godis, kakor och bullar. Även om det känns som om det är det enda kroppen



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.