

...har du hørt!

Concept 10 10 træning og fakta om fedttab

Den konventionelle videnskabelige siger: "Spis mindre og motioner mere", men er det nu helt rigtigt?

Når du spiser færre kalorier tærer du på forbrændingsdepotet (fedt/sukker).

Med en kaloriediet vil kroppen mærke, at den ikke har nok protein til den daglige vækst og til genopbygning af muskelvæv. For at kompensere vil kroppen begynde at nedbryde muskelmasse. Studier har gentagne gange vist, at på en kaloriediet er mellem 40-60 % af vægttabet grundet i tab af muskelmasse. Du ønsker at tabe overskydende fedt – og ikke muskelvæv.

Concept 10 10 træning vil forandre din krop til en fedtforbrændingsmaskine, fordi det bevirker stofskifte- og hormonelle forandringer.

Når du træner en muskel til det yderste, udsender det hormonelle signaler til resten af kroppen om at bevare musklen for enhver pris.

Desto mere muskelvæv du har i forhold til fedt, desto flere kalorier forbrænder du. Mange flere! 2½ kilo ekstra muskelvæv forbrænder omkring 10.000 ekstra kalorier om måneden - selv i passiv tilstand!

Hvis man har 2½ kilo muskelvæv ekstra på sin krop, forbrænder dette det samme antal kalorier, som hvis man løb 40 kilometer om ugen eller 25 aerobic timer om måneden – og det uden at gøre noget!

Læs mere på www.concept1010.dk



Vores livsstil giver forstoppelse

Dårlige kostvaner og bivirkninger fra medicin er nogle af de faktorer, der kan påvirke tarmfunktionen og føre til forstoppelse. I alt findes der ni faktorer, som oftest er årsag til hård mave.

Psykiske kvaler som bekymringer, stress og skiftende arbejdstider kan også føre til afføringsproblemer, ligesom omgivelserne har betydning. Nogle undgår f.eks. at gå på toilettet af frygt for, om andre nu kan høre eller lugte noget. Derfor undertrykkes trangen – med risiko for forstoppelse. Desuden kan sygdomme give forstoppelse, og hvis man har mistanke om, at det er tilfældet, bør man kontakte lægen.

Sådan kommer forstoppelsen til livs

Masser af væske, jævnlige måltider og motion er nogle af de ting, der kan hjælpe til en bedre mave. Men også noget så simpelt som siddestillingen på toilettet spiller en vigtig rolle. Hvis man har tendens til hård mave, skal man sidde midt på toilettet og læne sig lidt fremover.

"Hvis man lider af forstoppelse, skal man ikke ignorere det. Det bliver det kun værre af. Man skal i stedet notere sig, hvilke signaler kroppen sender og evt. søge læge. Så kan vi på apoteket rådgive om den rigtige forebyggelse og lindring af forstoppelse," fortæller Charlotte Andersen.

For yderligere information:
Charlotte Andersen, apoteker på Roskilde Svane Apotek:
46 32 23 00

Redigeret af annonceafdelingen

NYHEDER

Time out i efterårsferien

Samle kastanier, gå tur i skoven, tale sammen, gå i nat-tøj hele dagen, bage bol-ler. Måske kunne det være jeres »program« i efterårsferien.

Måske din familie trænger til ro og fred og til at »hive stikket ud«. Et mellemrum med plads til refleksion

Der er mange gode og spændende tilbud i efterårsferien. Det kan være, I skal på miniferie, eller bruge nogle af de gode tilbud, der er i aviser og foldere. Det er dejligt at opleve en masse sammen, og det kan være en mulighed for nogle.

Få jordforbindelse

Men det at være sammen uden de store planer, få spillet kort, playstation, eller hvordan I nu hygger jer bedst – kan være en ide.

Det med ikke at planlægge alle dage og få talt sammen i længere tid uden afbrydelse er meget vigtigt. Det er et afbrud med hverdage, som ofte indbefatter kalender og klokke - med en der skal til fodbold, en der skal til forældremøde - eller lige tjekke mails.

Ferien er fra gamle dage lagt til at ordne kartofler. I dag kunne efterårsferien bruges til »jordforbindelse« på

den måde, at man brugte naturens pragt og farver.

Den ro efteråret bringer, er typisk en epoke, hvor vi trækker os mere sammen og finder nærvær inden-dørs.



DET ER OFTEST I STILHEDEN, DE RELEVANTE GODE TANKER DUKKER OP

LONE CARMEL

Det er helse for familier, der kan være booket til hverdag. Det er næsten som om, vi automatisk planlægger noget, hvis vi nu skulle kede os. Det kommer ikke til at ske, at vi keder os.

Og hvis det gør, så kommer der helt sikkert noget andet kreativt ud af det. Man finder på noget – i sit eget eller de andres selskab. Det er oftest i stilheden, de relevante gode tanker dukker op.

For meget ubalance

I sidste klumme berørte jeg begrebet time – out i forhold til at holde pause i en diskussion.

Time-out begrebet er an-

Lone Carmel er familierådgiver i Roskilde. Hun får i sin praksis, klinikken Relazion, besøg af mange meget forskellige familier med meget forskellige udfordringer. For eksempel om uforløste relationer, skole-træthed, teenagere, opdragelse, skilsmisser, depression, sorg, stress og meget andet.

I denne spalte vil hun give gode råd om nogle af de udfordringer mange familier har. I denne uge handler det om, hvordan man kan få en god efterårsferie med familien.



Hvis du har forslag til andre emner som Lone Carmel kan tage op, så skriv til: lone@relazion.dk, gerne med »Råd om samliv« i emnefeltet.

vendt i sportsverden til at beskrive de pauser alle har brug for, hvis de skal præstere det yderste.

Det er også kendt fra krigernes verden. Fra gamle historier om blandt andet samuraiene, står beskrevet, hvordan den gode kriger skulle have pause.

Dette var for at kunne bevare sin indre balance. Så når de ikke skulle trænes i våbenbrug, blev de øvet i det at klippe små træer, lave mesterlig the samt skrive

smukke digte med kalligrafi. Så fokus fra død blev til poetiske stemninger.

Nu er det ikke fordi alle hele tiden er i krig, har konflikter eller skal yde deres bedste. Meget statistik og familiesamtaler tyder dog på, at vi ofte har for meget at gøre.

Planer, deadlines, for meget ubalance og for lidt time-out. Så take a break og nyd jeres ferie med tid og ro. God ferie.

Vinterdæk

| Størrelse | Budget | Toyo | Goodyear | Conti./Michelin |
|-----------|--------|--------|----------|-----------------|
| 175/70/13 | 1599,- | 2099,- | 2399,- | 2599,- |
| 185/65/14 | 1899,- | 2499,- | 2499,- | 2699,- |
| 195/65/15 | 1999,- | 2599,- | 2899,- | 2999,- |
| 205/55/16 | 2799,- | 3899,- | 4499,- | 4999,- |

Inkl. moms, montering og afbalancering!
HUSK vi har også vinterfælge og alufælge!



Opbevaring 300,-kr.
pr. 1/2-sæson

Alufælg
fra 499,-

For andre dækmærker og dækstørrelser - Ring til os!

Københavnsvej 69
4000 Roskilde
Tlf. 46 35 94 63

BILXPERTEN
- navnet forpligter

www.automester.dk

AutoMester®
Flere glade bilister

Autogården
- Roskilde Centrum

- ✓ Vi har 15 års erfaring
- ✓ Vi bruger den sidste nye teknologi
- ✓ Servicehæftet stemples ved serviceeftersyn og du bevarer nyvognsgarantien*

Husk vi servicerer også nye biler!

*Så længe du blot overholder alle services efter forskrifterne

Ringstedgade 21 - Roskilde - tlf. 46 37 02 40