

Aktivitus News

Mars 2007

Stängt i slutet av april

Den 17-26 april har vi ett avbrott i testverksamheten. Innan och efter dessa datum har vi öppet som vanligt.

Ny skid- och löpbutik i Källtorp

Nej, riktigt så är det nu inte. Biskopsgården Sport på Wingådgatan byter däremot namn till Ski & Run nu i dagarna. Bjarne på Ski & Run säger: "Vi har ytterligare utökat vår trailsatsning med skor från Salomon och kan nu stolt konstatera att vi har Sveriges största och bästa utbud. För den som inte har möjlighet att ta sig till butiken finns ett urval av de mest spännande produkterna även i vår nystartade webbutik – www.skiandrun.se På webben finns även möjlighet att bli medlem i Club Ski & Run som med olika erbjudanden och arrangemang riktar sig mot löp- och skidentusiasterna. Till hösten planerar vi exempelvis att genomföra ett hårt och tufft traillopp i Delsjöterrängen där möjligheterna finns att mäta sina krafter med delar av världseliten i skidor."

SKI&RUN
www.skiandrun.se

Tänkvärt om kost i defftider

De flesta som idrottar regelbundet har en god kunskap om vad som är bra mat respektive dålig mat. Man tänker på vad man äter och försöker optimera förutsättningarna för att orka träna hårt samt att återhämta sig snabbt. Vi på Aktivitus har dock vid flertalet tillfällen stött på en extremform av denna företeelse. När man är väldigt noga med kosten kan det lätt gå till överdrift, man ratar produkt efter produkt och lusläser innehållsförteckningar i jakten på fett och socker. Resultatet av denna hetsjakt blir vanligtvis en oerhört ensidig kost. En ensidig kost leder till försvagat immunsystem vilket i sin tur ofta för med sig återkommande infektioner. Vi höjer

därför ett varningens finger nu när man vill gå ner i vikt inför stundande tävlingsäsong! Se gärna över vad du äter och för kostdagbok i 3-7 dagar. Kanske kan du då hitta andra avvikelser värda att ta tag i som t.ex. för litet vätskeintag, för lite energi efter träning, för mycket småätande osv.

Många stirrar sig blinda på energiinnehållet men nog så viktigt är det att också kika på näringsinnehållet, alltså hur mycket vitaminer och antioxidanter som ryms i produkten du ska äta.



Broccoli – rikt på bl.a. C-vitamin.

En klassisk och enkel sanning är att vill jag gå ner i vikt bör jag äta mindre än vad jag gör av med. I denna ekvation spelar det ingen som helst roll vilken typ av energi du stoppar i dig, du kan således rasa i vikt på bara chips och läsk. Detta rekommenderar vi dock inte.



Grovt bröd – rikt på fibrer och bidragande till jämn blodsockerkurva.

Slutsatsen man kan dra är att det inte spelar någon roll om det slinker ner en pizza eller några ostbågar någon gång ibland. Ät varierat och genomtänkt och framförallt, se till att ha med följande i din vardagliga kost: 1. Protein

från fisk, fågel, magert kött, bönor/linser osv. Protein hjälper till att förhindra nedbrytningen av muskler men är också bra för att reglera din hunger. 2. Fukt och grönsaker – gärna färgglada sådana vilka generellt är rika på vitaminer. Ett tips är att följa säsongerna och köpa det som är billigt just nu. 3. Kostfiber – dels för att få en balanserad tarmfunktion och dels för att transportera bort giftiga ämnen från kroppen. Finns t.ex. i fullkornsprodukter som pasta, ris, havregryn, bröd, grönsaker och frukt. Dessa produkter ger en långsam insluinutsöndring vilket är fördelaktigt om du vill förbli mätt längre och hålla fettförbränningen på en bra nivå. 4. Omättade fetter från exempelvis fisk (Omega 3), avokado, nötter, olivolja osv. Brist på essentiella fettsyror kan leda till sämre inlärningsförmåga och sämre minne.



Denna cykeltröja associerar till fina sommardagar i vackert väder, inte till kalla öl efter genomfört träningspass... Eller?

Månadens länktips

En rolig länk till en hemsida där du kan se exempel på hur mycket av olika produkter du kan äta för att få i dig 200 Kcal.:

<http://www.wisegeek.com/what-does-200-calories-look-like.htm>

Vill du läsa mer om ororexi? Kolla in länken:

<http://www.medivia.se/AN/ortorexi.htm>

Ha det så skönt i vårsolen!

Mvh – Sara och Mattias

Aktivitus
- Din Partner för Aktivitet Och Hälsa

Töpelsgatan 7, 416 55 Göteborg, Tel: 0739-564061, 0732-448248, info@aktivitus.se , Orgnr: 721107-5614, Plusgiro: 38 05 56-1, Företaget innehar F-skattebevis. www.aktivitus.se