

Information

FORMS INSPIRERANDE MEDLEMSTIDNING —
GRATIS PÅ NÄTET!

En GOD sommar

I slutet av Maj sögs jag in i en upptågande spiral av roliga, somriga upplevelser. Den ena roliga händelsen efter den andra, ledde fram till vår resa till Kroatien. Cykelturer i ljusa sommarkvällar, Duatlon-SM i regn & rusk, halvvättern och helvättern med allt vad det innebär, avslutningar, picknickar och en magisk midsommar på landet. Och så vips, satt vi i taxin på väg till Arlanda, klockan kvart i fem på morgonen, och gnuggade ögonen.

För mig var det sjätte besöket på den lilla ön i Adriatiska havet, där Nikis mamma & pappa, tillika barnens Farmor & Farfar, bor.

Livet på ön är enkelt, gott & avskalat. Så här kan en dag se ut:

Vaknar och tar en kopp kaffe i solen på balkongen. Tar en promenad längs viken och hoppar i det kristallklara, salta havet för en morgon-simtur. Strosar hem och går förbi bagaren, som redan klockan sex slog upp sina dörrar, med hylorna fulla av nybakat bröd och andra fina bakverk.

Väl hemma, en riktig frukost med frukt, juice, yoghurt, kaffe och nybakat bröd.

På förmiddagen passar det bra att hitta på nåt, en tur med båten till en "egen" vik, en promenad över ön eller varför inte bara sola och bada?

Svårföräldrarna serverar världens härligaste lunch under pergolan; sallad med egna grönsaker och egen olivolja, bröd, vin vatten och så mat & potatis! Ofta fisk.

Eftermiddagarna försvinner i ett nafs. Espresso på maten, lite vila i hamocken under fikonsträdet, under solens starkaste timmar, och sen bad, bad, bad.

På eftermiddagarna blir det faktiskt sommar-fika i form av tex Kroatiska pannkakor med choklad, eller en hembakad kaka.

Framåt kvällen är det lagom att röra på sig igen. Löpning, promenad, yoga eller styrkepass funkar bra. Hopp i havet efter det.

På kvällen är det middag hos farmor & farfar igen. God mat och mycket prat kring bodet, ofta med många olika språk; Kroatiska, engelska, finska och svenska blandas hejvilt, och det är inte helt lätt att hänga med jämt.

Efter det passar det så bra med en promenad längs hamnen igen, titta på alla båtar som kommer in i hamnen för att ankra upp över natten, hälsa på bybefolkningen som hänger på "ljugar-bänken" utanför öns enda lilla affär, titta på gubbarna som spelar en motsvarighet till boule och så bada så klart.

På hem från badet ligger vårt favoritställe, Lude Godina - De galna åren. Där kan man sitta och se hur solen sakta sänker sig över himlen och dränker den lilla byn i ett rosa kvällsskimmer.

På ön kommer man bort från allt som annars pockar på. Ingen dator, inget internet. Inget utbud. Inga måsten, inga många beslut. Bara vara! Man börjar gå långsammare, man har ändå aldrig bråttom. Man öppnar ögonen för de små sakerna.

Väl hemma väntade tack och lov lika underbart, varmt skönt väder.

Sommaren har varit god, mycket god. Kanske lite för god?

Efter tre veckors semester, snörde jag på löparskorna och gav mig ut på "stora varvet" på landet. Ouff! Hjälp, vad har hänt? Tung och stel och förvånad, var jag tvungen att

stanna och gå tre gånger under mitt löppass. Att vara vältränad med god kondition, är sannerligen en färskvara! Men skam den som ger sig - på't igen. Nästa dag gick det dubbelt så bra.

Nu är jag "back on track" med träning på form igen. Jag kan konstatera att form-träningen är grymt effektiv. Tio steg upp från min egna träning under semestern. Efter ett step-styrka med mig själv som instruktör, ett spin med Maria och ett muskel med Niki, kan jag idag knappt röra mig. Det känns bra att vara på rätt väg igen. Form-träningen blir min ledstjärna även denna termin.

I September planerar vi en power-semester på den lilla ön i Kroatien. Några dagar för att ladda batterierna och bara njuta fullt ut av träning, fantastiskt bra mat, gott sällskap & salta bad. Vill du med?

I September firar form även 10år! Bäst att du håller ögon och öron öppna för roliga händelser och fina erbjudanden.

Tills dess önskar jag dig en god start av den kommande terminen.

Anna PT



Komigång! 5 stärkande tips hjälper dig att lyckas!

1. Börja med nåt!

Det måste inte vara perfekt och rätt från början, bara gör nåt. Rör på dig! Det är omöjligt & dumt att gå från noll till hundra på en gång, det leder oftast bara till skador eller att man lägger ner för att det blir för jobbigt. Har man inte varit så aktiv tidigare är det klokt att börja lagom. En promenad, en halvtimme i gymmet, en cykeltur. Det du gör är 100% mer än ingenting, så var stolt över dig själv. Tidsnog kan du öka insatsen, om du vill.

2. Bestäm dig

Det är lätt hänt att man inte orkar ta sig ut på den där joggingrundan, promenaden eller cykelturen som man hade planerat att göra när man kommer hem efter en tung dag på jobbet. Man vill kanske helst bara sjunka ner i soffan och inte göra någonting. Bästa tipset är att inte tänka för mycket. Se till att du har dina träningskläder framlagda och kom iväg enligt plan. När du väl börjar röra på dig, kommer det kännas så mycket bättre. Efteråt känner du dig nöjd & glad för att du genomförde det du förutsatt dig.

3. Hitta din träning

Alla gillar inte samma träningsform. Löpning måste inte vara rätt för dig, bara för att grannen älskar att springa. Pröva dig fram till det du gillar. Det måste inte vara superkul hela tiden, det viktigaste är att det blir av. MEN, det underlättar massor, om du njuter av din träning. Ytterligare en bonus är om du har någon kompis som delar samma intresse som du till träningen. Kan man förena nytta med nöje så har man vunnit mycket.

4. Ät rätt

När du tränar, behöver din kropp energi. Märkligt nog, brukar träning göra att man blir mindre sugen på "skräp" och onyttigheter. Passa på att unna dig bra mat, regelbundet. Frukost, lunch och middag i lagom mängd och med bra, fräscht innehåll, samt två mellanmål. Bra mat kombinerat med en aktiv vardag, hjälper dig att snabbare se resultat av din träning. Du känner att din energi ökar mer & mer.

5. Vila

Lika noga som man är med träningen ska man vara med vila. En lagom träningsdos är att göra någon ansträngande aktivitet minst tre gånger i veckan, det vill säga ungefär varannan dag. Två vilodagar per vecka är att rekommendera. Dagliga promenader är dock bra att ta, minst 20 minuter.

Augusti-komigång

Gör så här:

Ta en lite stund till att sätta dig ner och kolla igenom din kalender och forms schema. Bestäm dig för vilka träningspass du vill genomföra i Augusti. Skriv in dessa i Augusti-planen nedan. BRA! Nu har du förbundit dig till dessa pass. Återstår bara att se till att de blir gjorda, samt kryssa av i rutorna. Extra, dagliga promenader är ett plus i kanten. Kryssa i i de dagar du promenat. Kombinera med mat som är god & bra för dig. När du genomfört din "komigång-augusti" kan du möta en ny termin med massor av energi och en skön känsla i kropp & själ!

Aktivitet:	Daglig promenad:	Kommentar:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Dags att se över kosten?

Kanske sommaren varit mycket god för dig med? Det var du säkert värd, i så fall. Men för mycket av det goda leder sällan till goda resultat. Nu är en perfekt tid för att komma in även i sunda matvanor som stärker dig och ger dig den kropp du förtjänar. Här är några enkla, konkreta tips:

1. Ät frukost, lunch och middag varje dag, vid ungefär samma tidpunkt. Ät även två mindre mellanmål där det passar dig bäst. Ca tre timmar mellan måltiderna är bra att sikta på.
2. Dra ner på kolhydrater, dvs bröd, pasta & mjölprodukter. Öka intaget av grönsaker och växter; bönor, broccoli, kål, etc. Ät ordentligt med
3. Uteslut socker och raffinerade produkter ur din kost.
4. Tillåt dig en "lyxardag" / vecka, då du får äta eventuella saknade synder.

Lycka till och må så gott!

Tre toppenbra frukostar

Havrepannkakor

1 dl havregryn
2 st ägg
2 st äggvita
1 dl minimjolk
3,5 dl hallon
Mixa havregryn till ett fint mjöl. Rör ihop och stek i teflonpanna. Servera med bär.

Bovetegröt

0,5 dl boveteflingor
1 dl vatten
2 dl minimjolk
1 dl blåbär
2 st ägg
Koka ihop bovete, vatten och salt. Servera med bär och minimjolk samt 2 kokta ägg.

Fruktstund

250 g keso
125 g frukt
10 g nötter
Kanel
Skär frukten i fina bitar, rör ihop med keso, toppa med hakade nötter och dofta över lite kanel.

Tre härliga mellanmål

Chokladbanan med nötter

1 dl lättkesella
0,5 st banan
2 tsk kakao
5 st sötmandlar
Mixa allt utom mandlarna. Häll upp i glas och toppa med hackad mandel.

Vitamin-protein

2,5 msk proteinpulver
2 dl minimjolk
3 msk blåbär
5 st valnötter
Mixa allt utom nötterna. Häll upp i ett glas och toppa med hackade nötter.

Lätt som en plätt-omelätt

1 st ägg
1 st äggvita
0,5 dl minimjolk
50 g svamp
0,5 st paprika
Rör ihop ägg, mjolk och svamp, smaka av med salt och peppar. Stek i teflonpanna och servera med strimlad paprika.

Knäoperation onödigt

I Sverige inträffar årligen nästan 5000 knäskador med trasigt främre korsband och det genomförs 3000 korsbandsoperationer. Främst drabbar det unga idrottsaktiva personer. Nu visar ett forskarlag från Lunds universitet att 60 procent av dessa operationer skulle kunna undvikas utan att försämra behandlingsresultatet.

Forskargruppens studie går under namnet KANON-studien och startade 2001. Nu publicerar de sina forskningsresultat i den ansedda vetenskapliga tidskriften New England Journal of Medicine.

– I vår studie fördelades patienter med akut främre korsbandsskada slumpvis till behandling med rehabilitering plus operation eller enbart rehabilitering med möjlighet till senare operation om det visade sig behövas. Efter två år visade det sig att endast 40 procent i den

senare gruppen behövde opereras. Trots att många av patienterna var aktiva idrottsmän och kvinnor fann vi ingen skillnad mellan behandlingsgrupperna vare sig i knäfunktion, aktivitetsnivå eller välmående 2 år efter skadan. Vi fann heller ingen skillnad i dessa avseenden då de som behandlats med enbart rehabilitering och alltså inte opererades jämfördes med dem som genomgick tidig operation, säger Richard Frobell, forskare vid Lunds universitet, Skånes universitetssjukhus och Helsingborgs lasarett.

Operation i onödan

– Det finns närmare 10 000 vetenskapliga publikationer som handlar om det främre korsbandet och hälften av dessa handlar om just kirurgisk behandling. Men ingen av dessa studier har visat att kirurgisk rekonstruktion ger bättre resultat än enbart rehabilitering. Trots detta genomför vi 3000 korsbandsrekonstruktioner om året

i Sverige, säger Stefan Lohmander, professor och överläkare vid Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus.

Enbart rehabilitering lika bra

Forskargruppens resultat gör dem än mer övertygade om att det inte finns något stöd för att rekommendera korsbandsrekonstruktion som första behandlingsmetod.

– Rehabilitering ger samma resultat som operation för mer än hälften av individerna i denna patientgrupp och endast 4 av 10 behöver utsättas för de risker som en operation medför, säger Richard Frobell.

Pressmeddelande från Lunds universitet 22 juli 2010

Nyttiga bakterier bättre än man trott

Varje människa har ungefär ett kilo bakterier i sitt mag-tarmsystem. Bland dem finns ett 20-tal nyttiga laktobakterier.

Patienter som skulle gagnas av att få mer av dessa bakterier är bl.a. de som lider av inflammatoriska tarmsjukdomar, de som genomgår strålningsbehandling, intensivvårdade patienter och sådana som ska behandlas kirurgiskt för en cancersjukdom.

Vid Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus i Malmö och Lund (SUS) pågår forskning på området. I Malmö studerar kirurgiprofessorn Bengt Jeppsson dessa nyttiga bakterier, som får fart på magen och minskar utrymmet

för sina sjukdomsskapande släktingar.

– Ett exempel på patienter som drabbas svårt av de sjukdomsalstrande bakterierna i mag-tarmkanalen är intensivvårdade patienter. När deras lungor och njurar och andra organ sviktar, klarar sjukvården ofta av detta och kan hjälpa patienten. Men när magen och tarmarna inte fungerar riskerar patienten att avlida i en blodförgiftning.

Minskat utrymme för sjukdomsalstrande bakterier

Bengt Jeppsson har under många år forskat på det här området. Den tidigare forskningen har bland

annat resulterat i Proviva, en nyttodryck. Hans forskargrupp har nu gjort en dekott av några vanligt förekommande laktobakterier som han hoppas ska kunna ges till patienter. Han har själv provdruckit blandningen.

– Genom att tillföra nyttiga bakterier minskas utrymmet för de sjukdomsalstrande bakterierna i magen. Mjölksyreproduktionen ändrar pH-värdet och immunförsvaret stärks. De tillförda bakterierna ger dessutom ett positivt tillskott av näring till personen, säger han.

Cellerna i tarmarna är nämligen ovanliga då de tar sin näring direkt från det som förs genom tarmarna. Alla andra celler i kroppen får sin näring via blodet.



Mindfulness, att leva i sinnesnärvaro

Begreppet mindfulness, eller medveten närvaro som man kan säga på svenska, är på frammarsch i hälsoverige. Ursprungligen kommer begreppet från Buddhismen där medveten närvaro (pali: sati) är en del av den åttafaldiga vägen. Från 1990-talet och framåt har begreppet lyfts fram i västerländsk psykoterapi och stresshantering, till exempel av amerikanen Jon Kabat-Zinn.

Medveten närvaro handlar om att leva mer närvarande i nuet, och se saker och ting som de är. Det handlar om att finna ett sinnelag inom sig som präglas av kvaliteter som frid, acceptans, närvaro och icke-dömande. Det är inte en metod, utan snarare handlar det om ett förhållningssätt som följer med människor i livets olika arenor. Allt ifrån kognitiv beteendeterapi, meditation och filosofiska forum, till kurser som handlar om självkänedom, ledarskap-

sutveckling och konflikthantering har anammat dessa tankar.

Medveten närvaro används i vardagssituationer; som att till exempel inte hänga upp sig på småsaker eller vad andra människor gör eller inte gör, känna sig uppriktigt nöjd medan man städar och tvättar och ta sig tid att lyssna och möta den människa man har framför sig.

Det finns några centrala metoder man använder inom medveten närvaro:

Andningsankaret (att betrakta andningen påstås ge en samlande och fokuserande effekt, lugna sinnet och göra människor mer närvarande)

Medveten Yoga (en enkel form av yoga som trycker mer på närvaron i rörelsen än att man utmanar sig själva i ställningen)

Meditation (används för att stilla tankarna och fokusera)

Gående meditation

(samma sak som ovan, men man går mycket långsamt, med intentionen att vara djupt medveten om varje steg)

Formeln SOAL (Stanna upp, Observera, Acceptera, Låt gå)



Lär dig förkortningen SOAL

S -Stopp

O -Observera (Inte döma.)

A -Acceptera (Att tanken finns. Inte innehållet!)

L Let go. (Släpp taget. Låt den glida iväg.)

Boktipset på temat mindfulness



- "Vart du än går är du där", av Jon Kabat-Zinn
- "Att leva ett liv, inte vinna ett krig", av Anna Kåver
- "Vem är det som bestämmer i ditt liv?" av Åsa Nilssonne

2:a Augusti
tom 31:a
Augusti

måndag tisdag onsdag torsdag fredag lördag söndag

Vecka 31

6:30-7:15 FunktionellStyrka Niki				6:30-7:15 MindSpin Niki		Stängt
17:00-18:00 Muskel Maria		17:00-17:45 Spin Maria				
18:00-18:50 Spin Kickan	17:30-18:30 Spin60 Niki	18:00-19:00 Muskel Niki	18:00-18:50 Spin Maria			
	18:45-19:45 StepStyrka AnnaPT		18:55-19:25 Core Maria			

måndag tisdag onsdag torsdag fredag lördag söndag

Vecka 32

6:30-7:15 Muskel Jacobina				6:30-7:15 Spin Niki		Stängt
17:00-18:00 BasicStep-Styrka Hanna		16:45-17:45 Muskel Jacobina				
18:00-18:50 Spin Kickan	17:30-18:30 Aerobic Hanna	18:00-19:00 Yoga AnnaPT	18:00-19:00 Intervall Jacobina			
	19:10-20:00 Spin50 Agnetha		19:00-20:00 Spin60 AnnaPT			

måndag tisdag onsdag torsdag fredag lördag söndag

Vecka 33

6:30-7:15 Muskel Gunnar		6:30-7:15 Muskel Jacobina		6:30-7:15 Spin Gunnar		Stängt
17:00-18:00 FunktionellStyrka AnnaB		17:00-18:00 FunktionellStyrka AnnaB				
18:00-19:00 Intervall Jacobina	17:30-18:30 Aerobic Hanna	18:10-19:00 Spin50 Gunnar	18:00-19:30 Niki			
19:00-20:00 Spin60 Kickan	19:10-20:00 Spin50 Agnetha	19:00-20:00 Intervall Jacobina	19:00-19:45 Spin Agnetha			

måndag tisdag onsdag torsdag fredag lördag söndag

Vecka 34

6:30-7:15 Muskel Gunnar		6:30-7:15 Muskel Jacobina		6:30-7:15 Spin Gunnar		Stängt
17:00-18:00 FunktionellStyrka AnnaB		17:00-18:00 FunktionellStyrka AnnaB				
18:10-19:10 Step Niki	17:30-18:30 Aerobic Hanna	18:10-19:00 Spin50 Gunnar	18:00-19:00 Muskel Jacobina			
19:00-19:45 Spin Kickan	19:00-20:00 Spin60 Agnetha	19:00-20:00 Intervall Jacobina	19:00-19:45 Spin JennyA			

form-Sommars 2010

KANON- ERBJUDANDE

Nu är det dags att komma in i goda vanor som ger dig kraft & energi. Tänk så skönt att få njuta av en stark och slank kropp; att få vara i form!

Du får en pigg och glad höst genom att skaffa årskort på form. Just nu får årskortsköpare ett träningskit med en superfin och användbar ryggsäck samt en träningsflaska. Dessutom ingår en GRATIS träff med personlig tränare i alla årskort—för att du ska lyckas och må bra!

Gäller augusti 2010.



**TRÄNINGSVÄSKA & TRÄNINGSFASKA
PÅ KÖPET NÄR DU SKAFFAR ÅRSKORT**

form

Träning & hälsa

Nya rön; kaffe är BRA för hälsan!

Kaffe piggar upp, skärper minnet och koncentrationen och får kroppen att bränna fett, andas snabbare och producera magsaft och kissa oftare. Enligt nya rön är kaffe så pass bra för hälsan att det kan komma att användas som läkemedel i framtiden.

– Det finns data som tyder på att några koppar kaffe på morgonen kan vara väl så effektivt som de läkemedel som läkemedelsindustrin försökt hitta för att motverka ålderberoende demenssjukdomar, säger Bertil Fredholm, professor i farmakologi vid Karolinska institutet och en av landets främsta experter på koffein.

Förutom att koffein tycks förbättra tanke- och inlärningsförmågan, som bland annat djurförsök och kognitiva test bland äldre pekar på, visar



en rapport som SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, gjort att kaffe även

är positivt för personer med diabetes.

Nackdelarna med kaffe är att dricker man för mycket blir man skärrad, retlig, orolig och får svårt att somna. En annan grupp som bör vara försiktiga med kaffet är gravida kvinnor.

– Det finns forskningsresultat, baserade på djurförsök, som tyder på att avkomman till mammor som intagit koffein under graviditeten kan få beteendeförändringar, de reagerar kraftigare än andra på centralstimulerande medel, berättar Bertil Fredholm för Dagens Nyheter.

Källa: [Dagens Nyheters nätupplaga](#) 2010-07-21 © Netdoktor.se Jozephine Hagenlöf

20

Tjugo minuters promenad varje dag, kan som hälsoeffekt förlänga livet med flera år!

Motion ger samma välbefinnande som alkohol

Enligt en amerikansk studie kan motion ge samma tillfredsställelse som alkohol, åtminstone för hamstrar, det skriver Göteborgs-Posten på nätet. I studien har forskare låtit hamstrar springa runt i ett hjul när de själva ville och med fri tillgång till 20-procentig alkohol och vatten. Och det forskarna kunde notera var att de hamstrar som motionerade i högre utsträckning valde vatten framför alkohol. Medan de latare hamstrarna i stället visade ett ökat sug efter alkohol. Det säger David Glass, en av forskarna bakom studien, till Göteborgs-Posten.

Forskarnas slutsats är att fysisk

aktivitet kan vara ett sätt att förebygga alkoholmissbruk och minska alkoholkonsumtionen.



Peter Friberg, professor i klinisk fysiologi vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg, kommenterar den nya studien. – Resultatet är intressant men inte helt överraskande. Träning

har flera gynnsamma effekter på kroppen och påverkar, liksom alkohol och andra droger,

belöningssystemet i hjärnan, säger han till tidningen, och tillägger att han gärna skulle se samma forskning på människa.

– I teorin finns all anledning att tro att det skulle fungera likadant hos människan men hamstrar är hamstrar, säger Peter Friberg, professor i klinisk fysiologi vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Studieresultaten presenteras i sin helhet i septembernumret av tidskriften *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*.

Vitt rågmjöl nyttigare än kli & vete

Fullkornsbröd är bra och nyttigt, det känner de flesta till. Men det är inte bara det fiberrika kliet, kornets yttre skal, som är hälsosamt. Tvärtom visar forskning vid Lunds Tekniska Högskola att bröd bakat på vitt rågmjöl, som är mjöl gjort på den inre, vita delen av rågkärnan, ger bättre insulin- och blodsockervärden jämfört vetebröd med rågkli. Vitt rågmjöl ger alltså mycket bättre värden än både vanligt vetebröd och kli.

Samtidigt är mycket av det bröd som idag säljs i butik bakat på just bara vetebröd med kli från olika sädeslag.

Vill man verkligen optimera hälsofördelarna ska man äta gröt eller bröd gjort på fullkorn, där kornets alla delar finns med.

Då får man rågens alla fördelar. Kliet innehåller ju många nyttiga fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Det bidrar

också till mättningen och till att sänka blodsockersvar på längre sikt, däremot såg vi alltså inte så fina resultat vad gäller blodsocker och insulin direkt efter måltiden.

Vad passar bättre än att ta sig tid till att baka en riktigt god och nyttig råglimpa nu i sommar? Prova receptet nedan och njut av nybakat, hembakat hälsobröd!

Råglimpa med äpple på surdeg

2 limpor

Ingredienser:

Dag 1:

5 dl ljummet vatten
1 dl rågkross
10g jäst
200g grovt rågmjöl
1 rött äpple

Dag 2:

2 dl ljummet vatten
40g jäst
2 tsk mineralsalt
½ dl krossat linfrö
1 dl rågflingor
Surdeg från dag 1
600g vetebröd special
Rapsolja

Dag 1: Häll upp vattnet i en bunke, smula i jästen och rör tills den löst sig. Riv i äpplet och blanda i resterande ingredienser för dag 1. Rör ihop till en gröt och täck bunken med en bakhandduk. Låt stå över natten.



Dag 2: Häll vattnet i en degblandare och smula i jästen. Rör till dess att jästen löst sig och tillsätt, salt, linfrö och rågflingor. Blanda sedan i surdegen och till sist mjölet. Arbeta degen i minst 10 minuter och låt jäsa övertäckt i ca 1 timme. Smörj två avlånga bakformar med rapsolja. Fördela degen i de två formarna, täck med en bak-

handduk, och låt jäsa i ytterligare cirka en timme eller tills degen rest sig ordentligt. Grädda sedan formarna i 10 minuter, 225OC, i nedre delen av ugnen. Släng in ett glas vatten på ugnsbotten när du ställt in formarna. Sänk sedan värmen

till 200OC och grädda i ytterligare 40 minuter. Låt sedan svalna i några minuter och stjälp upp. Låt bröden svalna invirade i en handduk.

Tips! Bänd loss brödkanterna på bakformskanterna med en bordskniv för att lättare lossa brödet.

Från klassikern till Maraton av AnnaLena Eriksson

Om någon, för några år sedan, hade sagt till mig att jag skulle springa mitt första Marathon 2010 hade jag nog sagt att: nej, aldrig! Det kommer jag aldrig att göra. Jag kan inte springa, löpning är inte min grej och att springa på asfalt i drygt 4 mil... det är ju som gjort för att dra på sig alla möjliga skador och skavanker. Men det var då. Nu får jag väl säga att löpning inte var min grej! Jag vet inte om jag ser mig själv som en löpare precis men å andra sidan vem och hur är man då? Någon som alltid springer? Näe, det tror inte jag. Någon som tycker om och springa? Ja, troligen.

”Gick in på datorn samma kväll och anmälde mig. Jag kan säga att det var en skräckblandad förtjusning!”

Jag är en person som älskar att träna! Och som vill lära mig nya saker och utvecklas! Och löpningen har varit en av dom delar som jag verkligen fått möjligheter att lära mig och utvecklas i. Det har funnits långa perioder i mitt liv då jag verkligen inte har kunnat springa pga. skador och värk. Men tack vare träning har verkligheten och den bilden successivt förändrats. Och den här förändringen har så småningom inneburit att jag fått möjligheter att delta i olika motionslopp allt från tjejlidingö (1 mil), tjejmilen (1 mil) till så småningom Lidingöloppet (3 mil).

För ganska många år sedan nu gjorde jag tjejklassikern, jag hann knappt avsluta den förrän jag bestämde mig för att genomföra Klassikern dvs: Vasa loppet (9 mil skidor), Vansbro simningen (3 km), Vättern runt (30 mil cykling), Lidingöloppet (3 mil löpning). Jag kommer fortfarande ihåg

den här känslan som jag hade när jag bestämt mig för att genomföra klassikern... att jag skulle genomföra Klassikern... Då förstod jag inte alls hur det gick till att tex: cykla i 30 mil. Men min första Klassiker runda blev sedan 4 till, 5 totalt. Jag trodde länge att jag skulle avsluta min 6:e runda i år i och med Vasa loppet och trots de bästa tänkbara förutsättningarna kände jag att jag inte hade någon lust. Jag kände mig plötsligt så färdig med klassikern. Jag ska inte säga att jag aldrig mer kommer att göra den men just nu känner jag att jag vill uppleva och genomföra andra saker, delta i andra lopp, sådana som jag inte gjort tidigare.

Egentligen tror jag att mitt marathonmål har funnits hos mig ett bra tag men samtidigt har tankarna på att springa på asfalt i drygt 4 mil avskräckt mig. Men sedan har det ena steget lett till det andra. Som sagt så har jag sprungit Lidingöloppet ett flertal gånger. Det är i kuperad, vacker terräng och ett lopp som jag tycker om och verkligen kan rekommendera :-)! Jag har ofta fått höra från andra deltagare att "Lidingö är *mycket* värre än Maran" eller "Maran är *mycket* värre än Lidingö". Efter att ha hört dessa kommentarer så många gånger kände jag att det var dags att bilda mig en egen uppfattning, även om jag inte vill inta "värsting perspektivet" utan kanske istället; "vilket är lättast". Jag tror även att fjolårets Lidingölopp och fjolårets Tjurruset bidragit till mitt Marathon beslut.

Fjolårets Lidingölopp var en magisk upplevelse, jag hade som måltid att springa på 3:13:27 och sprang på 3:13:28, naturligtvis gav det mersmak... kanske... ett... marathon? Och när tjurruset gick av stapeln låg jag hemma

och var sjuk istället för att kunna delta. Arg och irriterad inför detta faktum kände jag att jag behövde pigga upp mig själv med något som kunde få mig på bättre humör och det var då jag bestämde mig: "Jag ska få springa något annat lopp, jag ska få springa Stockholm Marathon 2010"! Gick in på datorn samma kväll och anmälde mig. Jag kan säga att det var en skräckblandad förtjusning! Å ena sidan kändes det självklart, å andra sidan helt obegripligt att jag skulle ge mig på utmaningen med att springa ett Marathon.

Från det att jag bestämde mig har jag har varken ägnat mig åt någon speciell marathonträning eller extremt mycket löpning. Jag tror inte alls på den typen av träning, jag tror på variation, lust och glädje, att träna och göra det man tycker om och trivs med så därför har jag fortsatt med min vanliga träning som innebär/inneburit en variation av styrke- och konditionspass ca; 5 pass i veckan. Jag har även lagt in smidighet och spänstövningar i min vanliga träning. Konkret innebär det bla: styrke-, dance-, step-, box-, yogapass samt en del löpning. Och jag har även kontinuerligt fått genomföra mina absoluta favoritpass: personlig träning! Och jag kan konstatera att träningen har givit resultat! För oss träningsentusiaster är det ju redan välkänt; träning ger resultat. Ibland tror jag att den kan ge resultat på ett sätt som man själv inte förstår men det är en njutning att få uppleva "resultaten"!

Tack vare ett perfekt träningsupplägg kan jag konstatera att jag fått uppleva, genomföra och *njuta* av mitt första (men inte sista) Marathon och det gick så bra! Njuta! Ja, det är faktiskt sant! Både före, under och efter loppet!

Från klassikern till Maraton av AnnaLena Eriksson

Jag trodde att min kropp skulle vara sliten och att det skulle ta minst en vecka efter loppet innan jag skulle kunna gå och röra mig någorlunda normalt igen. Men nej, då! Jag kände mig snabbt förvånansvärt fräsch! Visst var jag stel i knäna i några dagar och lite öm i framförallt framsida lår, men med tanke på att jag hade drygt 4 mils löpning i kroppen kändes den fantastiskt bra! Nästan oförsäkämt bra! Jag kunde röra mig mer eller mindre obehindrat, gå i trappor, böja mig osv.

Tisdagen efter Maran var jag ner till gymmet och körde ett lätt pass, på onsdagen kände jag mig som vanligt i kroppen så då fick jag gå på boxpasset,

det kändes bra på alla sätt, (tog det dock lite lugnare i vissa övningar för att inte riskera några skador). Och på fredagen, knappt en vecka efter Maran blev det favoritpasset med Niki. Jag fick köra ett muskelkonditions pass och jag kunde bara konstatera att det kändes helt som vanligt i min kropp! Jag är själv förvånad över hur pass fräsch jag kände mig dagarna efter loppet och hur pass snabbt jag återhämtat mig.

Det är verkligen fascinerande vad kroppen klarar av. Inte "bara" klarar av förresten utan att det samtidigt kan kännas riktigt behagligt i kroppen. Trodde väl aldrig att jag skulle uttrycka att det kan vara, till stora delar, behagligt och

riktigt roligt och spännande att springa ett Marathon. Men det är det!

Undrar du vilket lopp som är lättast? Maran eller Lidingö? Gör som jag: bilda dig en egen uppfattning;-). Men tills dess kan Du få ta del av min uppfattning: Maran är lättast ;-)!)

TACK till er, mina härliga Forminspiratörer, för att ni är med och skapar fantastiska förutsättningar som gör att det omöjliga blir fullt möjligt! TACK för att jag får vara både vältränad och VÄLtränad!

//Anna-Lena

Mätt och lätt med krom

Krom har funnits som kosttillskott sedan början av 80-talet. En känd effekt av detta mineral är att det behövs för insulinkänsligheten och brist på krom ger symptom som liknar de man får vid diabetes typ 2. I flera studier har de som ätit krom gått ned i vikt och effekten kan troligen inte enbart förklaras av kromets betydelse för insulinkänsligheten. I denna studie på överviktiga kvinnor visade det sig att krom också minskar aptit och därmed bidrar till viktminskning, förmodligen genom att krom verkar direkt i hjärnan. En dos på max 200 mikrogram per dag vilket amerikanska myndigheter anser är "säkert och tillräckligt". Jag tror att det räcker för en effekt och risken för överdosering är då minimal även om det äts i åratal.

Källa: paulun.se

1

glas vatten (totalt 500 ml) druckat trettio minuter före en måltid gjorde att man spontant åt i genomsnitt 13% färre kalorier.

Broccoli ger äkta detox

Det är mycket snack om detox numera, men sanningen fram är det mesta ovetenskapligt och kan ibland ge precis motsatt effekt. Fasta bryter t ex ned muskelmassa så att det bildas gifter som gör stor skada i kroppen, och vår detox blir istället bara "toxic". Den enda sanna detox man kan prata om är när kroppen själv lär sig bryta ned gifter bättre och här har grönsaker en viktig roll att fylla. De innehåller nämligen gifter som vi kan bryta ned, men som också förmår våra kroppar att bilda mer avgiftningsenzymmer. Det betyder att en daglig dos broccoli eller någon annan matig grönsak ger ett ökat kroppseget skydd mot gifter.

Dinkova-Kostova AT, Talalay P. Direct and indirect antioxidant properties of inducers of cytoprotective proteins. Mol Nutr Food Res. 2008 Mar 10.

Utmaningen 2010

För tredje året i rad, utlyste form "Utmaningen". Tilltaget har uppmärksammats av lokalpress och går enkelt beskrivet ut på att sätta press på sina nyårslöften och få dem att flyga. I år har sju personer antagit forms utmaning och delat med sig av sin mål och önskedrömmar på vår hem-

sida. Varje måndag uppdaterar de sin sida och låter oss följa deras väg mot målen. Pepande för dem att behöva göra verklighet av sina satsningar. Inspirerande för oss att imponeras av deras kämparanda.

Nu har Utmaningen kommit halvvägs och vi har

passat på att kola upp hur det hittills gått för våra tappra inspiratörer. Här finner du en spännande sammanställning över utmanarnas framfart. Läs, begrunda & beundra :-)

	Annelie	Ammi	AnnaLena
Halvtid i "Utmaningen 2010" – hur känns det?	Det känns fantastiskt!	Allt känns kanonroligt	Kan säga att det känns toppen! Känner att jag har flyt!
Vad är du mest nöjd med sedan 1 januari 2010?	Att jag faktiskt har minskat i vikt vid varje vägningstillfälle. Jag börjar se och känna resultaten, jag känner mig fastare i kroppen och orkar så mycket mer konditionsmässigt än vad jag gjorde 1/1-10.	Jag är så nöjd med allt, samt mitt duathlon-guld som inte var med i beräkningen från början	Att jag i vintras i samband med ett reportage kring just utmaningen lät mig fotograferas när jag utförde min smidighetsövning som jag då precis hade lärt mig.
Finns det en extra kraft i att vara med i "Utmaningen"?	Absolut, det peppar mig när jag vet att jag skall redovisa hur viktminskningen går, man kommer liksom inte undan.	Jag tror det, känns så roligt att få dela med sig	"Månadsrapporteringarna" är sedan ett perfekt sätt för mig att "stanna upp" en stund och reflektera över var jag befinner mig. Det ger mig även möjligheter att njuta av medgång och framgång!
Kommer du nå dina mål?	Ja det kommer jag, men det är möjligt att det kommer att ändras lite längs resans gång, det viktigaste är ändå att må bra.	Med största självförtroendet så svarar jag ja! Kan inte tänka mej annat	Jag kommer att nå mina mål!
Behöver du justera dina mål för att det skall vara rimliga?	Ja, det är möjligt, jag vet inte riktigt ännu men det kan vara så att jag satt ett orimligt mål och om jag inte når -27 kg men kanske -24 kg så känns det helt ok, dock är siktet inställt på -27 kg helt klart!	Ingen justering, undrar bara vad mer som kommer att halka in utöver	Nej. Däremot kanske formulera något nytt mål, Jag vill fortsätta att ha både processmål och resultatmål.
Vad är din drivkraft?	Min vilja, jag vill det här så hårt, förändra det dåliga och byta ut mot bra saker!	Glädjen i livskvaliten	Lust och nyfikenhet. Och att jag vill vidareutvecklas och växa både som individ och människa, upptäcka "nya" saker både hos mig själv och hos min omgivning.
Om du måste skryta om dig själv och denna utmaning, vad skulle du då säga?	Att jag sprang 5 km Walloxen och vårruset inte på någon höjdartid men jag sprang hela vägen! 1/1-10 kunde jag inte ens springa 500 m pga att knäna inte orkade överhuvud taget.	Att jag inte ger upp!	Att jag har viljan och modet att satsa på det jag vill och att jag sedan gör handling av planerna. Och att jag i vuxen ålder lärt mig stå på händer, hjula och göra kullerbyttor mm. .
Tips på temat "ingenting är omöjligt"?	1. Fundera på hur gärna du vill uppnå ditt mål, vad är det värt?, vad kan jag "offra", vad måste jag förändra osv. 2. Hitta inspirationskällor tex på nätet eller liknande och läs om hur de har lyckats nå dit de siktar. 3. Tro på dig själv! (den här tycker jag är viktigast).	Ta språnget, "glöm" din ålder, ALLA kan	Var konkret, tydlig och så exakt som det bara är möjligt gällande vad du vill! Formulerar dig med: "Jag SKA ..." <i>Formulera och skriv även ner när, hur, var. Lita till din egna förmåga och kapacitet!</i> . Om du inte redan gör det så lär dig att skapa positiva målbilder. Våga! Ha modet att prova, GÖR!

form naprapatklinik

Leg. naprapat Anna Persdotter Tramontana (070-7270765)

Leg naprapat Nikola Tramontana (070-5406902)

Specialister på arbets- & idrottsskador, förslitningar och akuta åkommor.

Behandlar bla huvudvärk, ryggskott, nackproblem, axel och knä-problem.



Svenska Naprapatförbundet

Boka tid enkelt & direkt på:

www.bokadirekt.se

form

	Mia	Marianne	Monika	Ola
Halvtid i "Utmaningen 2010" – hur känns det?	Kan inte må bättre än just nu! Har flyt!	Jag känner mig duktig, nöjd, glad och lycklig.	Det känns bra hittills.	Hur bra som helst.
Vad är du mest nöjd med sedan 1 januari 2010?	Att jag lyckats behålla ångan uppe och inte fallit tillbaka i gamla hjulspår	Min prestation i Vasaloppets spår och min kraft att fokusera för att prestera väl.	Det är dom nio milen på skidor.	Att jag höll min första tid för att kunna nå det slutliga resultatet
Finns det en extra kraft i att vara med i "Utmaningen"?	Absolut. Tävlingsmomentet samt att folk kan läsa om det ger den lilla extra puffen när motivationen tryter	Vid varje månadsredogörelse får jag extra tid för reflektion över vad som hänt, hur jag har känt och vad jag lärt mig.	Ja absolut.	För mig är det en drivkraft att hålla det jag skrävlut om. Har jag inte sagt något är det lättare att smyga eller revidera utan att ha gett all
Kommer du nå dina mål?	Ja det kommer jag.	Jag är övertygad om att jag kommer nå mina mål och mer därtill.	Det är något som jag strävar efter och har inte någon tanke på att inte klara av det.	Lite tveksam i och med att jag börjar likna Carolina Klüft, skadebenägen.
Behöver du justera dina mål för att det skall vara rimliga?	Det första målet insåg jag snabbt att jag behövde justera. Men det stora slutmålet kommer jag att nå	Nu har jag 30 mil cykling framför mig och det är faktiskt min sista utmaning. Så jag har inget behov att justera mina mål snarare lägga till nya mål.	Nej det har jag inte behövt gjort.	Nix, de är rimliga och skall hållas, i alla fall än så länge.
Vad är din drivkraft?	Känslan av att jag har kontroll på min kropp. sen att jag SER resultat genom mätbara mål. Tex färre centimeter kropp och färre kilo på vågen.	En viktig prestationshöjare för mig är goda vänner och familjen som ger bekräftelse och erfarenhetsutbyte.	Att det här är något som jag verkligen vill genomföra.	Det är så fruktansvärt roligt och så nödvändigt för mitt fortsatta välbefinnande.
Om du måste skryta om dig själv och denna utmaning, vad skulle du då säga?	Att jag kan och att jag vågade. Tänk om jag inte vågat den där första gången? Hur hade det blivit då?	Jag duger och kan min sak därför att jag har hittat balans och harmoni i tillvaron.	Jag är stark och envis.	Att jag inte är rädd för att anta utmaningar.
Tips på temat "ingenting är omöjligt"?	Allt handlar om vilja, jävlar anamma samt realistiska mål. Gör det som du tycker är kul. Om du gillar att dansa gör det. Vill du hellre styrketräna gör det. Allt du gör är 100% mer än om du INTE skulle göra något! Ta en sak i taget. Gör inte allt på en gång.	Ta reda på fakta för att bekämpa tvivel, hitta fokus och kunna träna för att klara din prestation. Träna med andra och varför inte ta hjälp med både fysisk och mental träning.	Att bestämma sig. Att ha en positiv inställning, En utmaning	Pröva, det är inte värre än att man kan ändra sig. Den som inte prövat får aldrig reda på hur det skulle ha gått Alla erfarenheter är nyttiga erfarenheter

FORMS INSPIRERANDE
MEDLEMSTIDNING—
GRATIS PÅ NÄTET!

form

Träning & hälsa

Apoteksvägen 1
741 42 Knivsta
018-380 480
www.formhuset.se
komiform@hotmail.com

Månadens fråga:

Hur har du hållit igång i sommar?

Claes Håkan Johansson:

Jag har mest tränat i gymet för min ryggs skull. Sen e jag lite för lat för att gå på passen :-). Men jag har också sprungit en del ute och spelat golf.

AnnaMaria Käck:

Då jag håller på att avklara min första klassiker i år så har jag spenderat hela sommaren hittills med att bara vara utomhus och tränat. Det har blivit både cykling, simning och nu mest bara löpning. Lid- ingö loppet snart...

Emma Karlsson:

Det har blivit en del gymträning men också en hel del utomhus som löpning och promenader.

Jonas och Annika Frick:

Vi har bara varit ute och njutit av sommarens väder med golf, cykling, löpning och paddling. Jätte härligt!

Månadens medlem: Monika Berglund



Namn: Monika Berglund

Gör: Arbetar som Förvaltningsassistent på Fastighetsbolaget Dombron som tidigare tillhörde Vasakronan.

Är: Gift sen 17 år med Ingemar som jag har två underbara barn med Therése 20 år och Jenny 18 år. Jag är även positiv, glad och lite envis.

Träningsbakgrund: Har aldrig hållit på med någon i drott, jag tränade sporadiskt tills barnen blev lite större då blev det mera seriöst.

Därför tränar jag på form: För den positiva andan som finns på Form

Tips på en bra bok: Khaled Hosseini/Tusen strålande solar

En bra film: Mamma Mia

Favoritmat: Thaländsk mat

Dryck: Ett glas vin är alltid gott!

Bästa träningstips: Träna det som man tycker är roligt!

Tre tips som fixar formen: Kort och enkelt, att alltid trivas med sin träning!

Övrigt: Jag firar 10 år som formmedlem! Jag tycker att man alltid blir välbemött av Forms personal.