



SIXPACK PÅ 6 UGER

MANUAL TIL AT BLIVE SKARP OG VELTRÆNET - ÅRET RUNDT

INTRODUKTION

Her har du manualen, der giver dig retningslinjerne for, hvordan du kan komme i dit livs form på kort tid. Det hedder Sixpack på 6 uger, og det tager udgangspunkt i elementer fra programmet jeg lavede og gennemførte i TV2 GO'morgen Danmark sommeren 2011, hvor 2 unge mænd gennemgik en massiv kropsforandring på kort tid. Ligeledes indeholder manualen delelementer fra foredraget af samme navn, som jeg afholdte igennem Speakers Club foråret 2012. Den komplette version må du vente med at se, når min bog af samme navn bliver færdiggjort.

Al viden du finder i manualen er summen af de ting jeg har fundet mest brugbare i mit arbejde med 1:1 klienter, og er baseret på alt fra hardcore naturvidenskab til egne observationer til uddannelser hos mange forskellige mennesker heriblandt Pavel Tsatsouline, Charles Poliquin, Eric Cobb, Precision Nutrition, Paul Chek. Yderligere en stor tak til mine 2 bedste kolleger: madguru Umahro Cadogan (www.umahro.com) og min kæreste aka. forandringseksperter Anna Bogdanova (www.annabogdanova.dk). Desuden min trofaste klient Peter Grønne for indspark til manualen og Mette Holbæk for skarpe vendinger.

Manualen er delt op i forskellige områder, og det er din opgave at få arbejdet med så mange af dem som muligt, de er alle relevante for din succes. Hvis du ikke er parat til at gå all in på alle områder, kan jeg ikke garantere dig meget hurtige resultater, men det vil alt sammen gøre noget godt for dig alligevel.

Se alle 7 afsnit fra programmet HER: <http://www.jacobsondergaard.dk/video/sixpack-pa-6-uger/> hvor jeg gennemgår en masse forskellige top relevante emner, der kan hjælpe dig med dit projekt.

HVAD KAN DU FORVENTE?

Alt efter dit udgangspunkt, kan du komme så tæt på en sixpack som muligt. Hvor vidt du når det eller ej, afhænger i høj grad af, hvor langt du er fra målet indledningsvist, og hvor massiv en indsats du leverer. Forvent at reducere mængden af fedt på maven med 35-45 % i løbet af 6 uger.

ER DETTE PRODUKT BEREGNET TIL ALLE DER VIL I FORM?

Nej, det er kun til dem som vil i form rigtig hurtigt, og som ikke har behov for en stille og rolig introduktionsperiode hvor man går langsomt frem. Det her er for dig som har brug for at sparke røv kropsmæssigt på kort tid.

ER DET OGSÅ FOR KVINDER?

Ja, det er komplet ligegyldigt, om du er mand eller kvinde, det er langt hen ad vejen det samme der skal til. Følg retningslinjerne og oplev resultaterne som alle andre der har fulgt programmet. Er du gravid eller tager medicin skal du konsultere din læge inden du starter på programmet.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ FØLGENDE, INDEN DU STARTER

Forberedelse til dette projekt er fundamental ift. at få lavet de ændringer, der skal til.

De strategier, som jeg har beskrevet her, er blandt de mest effektive jeg har kendskab til og erfaring med, men det er samtidigt strategier, som kræver en væsentlig indsats af dig.

MÅ JEG DELE DENNE MANUAL MED ANDRE?

Ja, del den og brug den lige så tosset du vil, der er mange der har brug for at slippe af med overflødige kilo og finde vaskebrættet frem. Jeg vil dog være glad for, hvis du husker at henvise til min hjemmeside www.jacobsondergaard.dk og opfordre dem, du deler med, at skrive sig op til nyhedsbrevet, hvorigennem regelmæssige sixpack relaterede indspark, vil dukke op i indbakken.

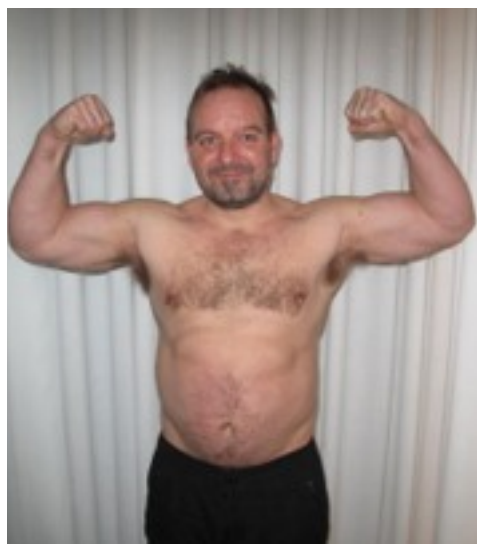
FORVENTEDE RESULTATER

Her er et eksempel på hvad der kan ske med kropssammensætningen og dermed udseendet på 6 uger:

FØR



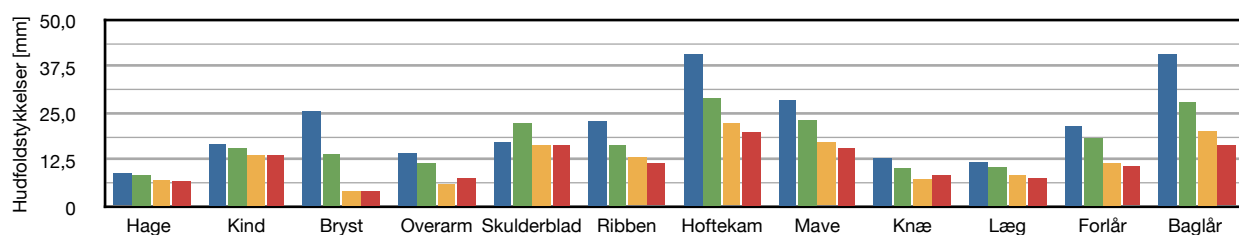
EFTER



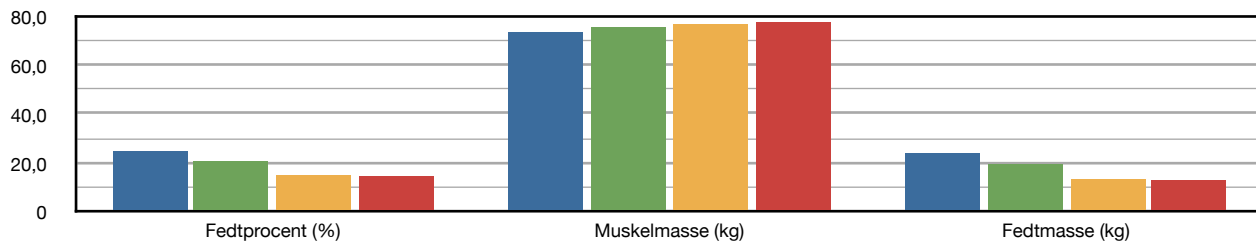
PLUS 4 KG MUSKLER

MINUS 10 KG FEDT

Udvikling i hudfoldstykkelser



Udvikling i fedtprocent, muskelmasse og fedtmasse



COMPLIANCE

Måler du din indsats, og sammenholder du den med dine resultater?

Mange forventer et stærkt individualiseret program når de henvender sig for personlige forløb. Dette er komplet unødvendigt, da det er basis de mangler at have styr på indenfor søvn, træning, ernæring og afkobling. Compliance - at gøre det rigtige regelmæssigt - kommer altid før individuelle tilpasninger, og derfor skal du måle og notere din indsats når du følger mit program. Gør du ikke det, er der nærmest 100 % garanti for at du glemmer det ene eller det andet, uden at du nødvendigvis er klar over det.

At fokusere på compliance er et stærkt redskab, da det gør dig i stand til at observere *hvordan din indsats påvirker din udvikling*, f.eks. at notere hvornår du går i seng, står op, og antal opvågninger under et telt (som mand) kombineret med at spise 800 gram grøntsager dagligt og reduktionen i fedt omkring maven. Hvis det virker, så handler det om netop at fastholde adfærden, og blive ved med den indtil den ikke virker mere. Derefter skal du skruer på en ny variabel, f.eks. antallet af træningspas pr. uge samtidig med at du holder fast i grøntsagerne, og se hvad der sker.

Man kan sagtens ændre på flere variabler samtidig, og det skal du også gøre for at få vilde resultater med dette program på kort tid. Det er dog ikke noget jeg anbefaler til særligt mange, da det er svært at overholde. Dette er nok det bedste argument for, hvorfor du SKAL føre compliance på din adfærd.

Se næste side for skema du kan udskrive, og hænge op et sted hvor du bliver mindet om det dagligt.

Her har du eksempel på hvad du kunne skrive i skemaet:

- Hver gang du misser et måltid, sætter du et **0** (nul) i skemaet. Hvis det ikke har været meningen, du skulle spise noget, sætter du **"n/a"** (non-applicable) i skemaet
- Hver gang du spiser et måltid, som ikke er i overensstemmelse med din plan, sætter du et kryds (**X**) i skemaet.

14 DAGES COMPLIANCE SKEMA

	3 LITER VAND DAGLIGT	ARMBØJNINGER	TRÆNING	GRØNTSAGER	SØVN
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					

COMPLIANCE SKEMA

REDSKAB TIL AT MÅLE DIN VEDHOLDENHED

Evnen til at gøre, hvad der er det rigtige - 90% af tiden.

- Hver gang din adfærd er i overensstemmelse med din plan, sætter du en stjerne (★) i skemaet.
- Hver gang du afviger, sætter du et **0** (nul) i skemaet.

14 DAGES COMPLIANCE SKEMA

Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					
Dag 8					
Dag 9					
Dag 10					
Dag 11					
Dag 12					
Dag 13					
Dag 14					

MÅL DIN FREMGANG

DET ER ESSENTIELT AT HOLDE STYR PÅ DIN UDVIKLING, DETTE BÅDE UD FRA ET MOTIVATIONSSYNSPUNKT, MEN OGSÅ SET I LYSET AF AT DU SKAL TILPASSE TILGANGEN ALT EFTER HVORDAN DIN KROP REAGERER PÅ DET DU GØR.

SÅDAN KAN DU MÅLE DIN FREMGANG:

- BILLEDER
 - forfra
 - siden
 - bagfra
 - billede hvor du spænder alt hvad du kan
- MÅLEBÅND
 - hofte
 - talje
 - overarme
 - bryst
 - lår
- FEDTPROCENTSMÅLING
 - hudfoldsmåling
 - bioimpedans
 - DEXA
- RELEVANTE BLODPRØVER HOS LÆGEN
 - Hb1Ac (langtids blodsukker - markør for sukkersyge)
 - CRP (markør for inflammation)
 - Triglycerider (markør for hjerte/kar sundhed)
 - Vitamin D (er den lav er du på spanden)
- FIND TØJ SOM DU IKKE KAN PASSE, OG AFPRØV DET REGELMÆSSIGT
 - husk at smid tøjet væk i takt med at det bliver for stort

SØVN

Søvn er den mest væsentlige faktor at fokusere på når fedtforbrænding og muskelopbygning er dit mål. Her har du mine bedste tips, dem skal du fokusere på under hele forløbet.

Oplev, hvordan du kan skære ned på tiden under dynen, men samtidig vågne friskere. Dette lyder jo paradoksalt i sig selv, men hemmeligheden består i at ændre på kvaliteten af søvnen.

Du skal ikke nødvendigvis have 7-9 timer pr. nat, det er langt vigtigere, at din krop og hjerne er forberedt på den dybe restituerende søvn.

Hver eneste af de 5 tips vil, uafhængigt af hinanden, gøre dig friskere den efterfølgende morgen og give dig langt mere energi i løbet af dagen.

Se video [HER](#).

1. FÅ LYS FRA MORGENSTUNDEN OG TÆND DIN HJERNE

En god nats søvn starter med forberedelse fra morgenstunden. Din hjerne arbejder ud fra en 24 timers døgnrytme, som styres primært af lys fra dine omgivelser. Når du udsættes for direkte lys, vil din hjerne gå fra en sovende tilstand til en vågen tilstand, derfor:

Få så meget naturligt sollys fra morgenstunden som muligt, op med gardinerne og stil dig hen til vinduet i 5 minutter som det første hver morgen. Dette vil automatisk starte en række processer i din hjerne og forberede dig på at være frisk og fokuseret i løbet af dagen. Som bonus vil du have lettere ved at falde i søvn om aftenen.

Vil du have maksimal effekt, så anskaf dig et Phillips Daylight lys-vækkeur, du vil elske det hver morgen.

2. MØRKE OM AFTENEN SLUKKER FOR DIN HJERNE

På samme måde som din hjerne bliver sat i omdrejninger, når sollyset rammer dig om morgenen, så går din hjerne direkte i dvale, når mørket sænker sig om aftenen. Din hjerne begynder at udskille søvnhormonet melatonin, som er afgørende for at sove dybt, men en forudsætning for at det sker er, at der er kulsort i dit soveværelse.

Standard gardiner er derfor ikke tilstrækkeligt, der skal mørklægningsgardiner til.

Hvis du ikke vil investere i mørklægningsgardiner eller sover forskellige steder, hvor det ikke er muligt at mørklægge, kan du sove med "flybriller". Vær opmærksom på, at de dækker både øjenområdet og midt på panden.

3. SLUK FOR ELEKTRISK LYS KL. 21

... og brug stearinlys i stedet for. Stearinlysets skær, vil automatisk få din hjerne ned i tempo og klargøre den til at sove. Du vil sikkert mærke, at du bliver træt og sengeklar 1-2 timer førend du plejer.

Dit behov for søde sager om aftenen vil sandsynligvis også forsvinde, uden at du behøver at bruge din viljestyrke. Lysten til søde sager er nemlig i høj grad styret af mængden af lys du bliver udsat for, da det for mange år siden var ensbetydende med at det var sommer, og derfor et tidsrum, hvor der skulle spises igennem - så energilagrene var fyldte til den kolde vintertid.

Bonuseffekt med stearinlysene er, at der bliver mere tid med nærvær sammen med din familie.

Skal du arbejde foran computeren, så er din nødløsning at installere F.Lux <http://stereopsis.com/flux/> som dæmper lysintensiteten på din computer, så den forstyrrer nattesøvnen mindre.

4. DROP "TO DO" LISTEN, LAV I STEDET EN "HAVE DONE" LISTE

Dette er top relevant, da "to do" lister, eller nok nærmere mangel på gennemførelse af "to-do" lister giver forhøjede stresshormoner, og stresshormonerne blokkerer for din hjernes evne til at slappe af og give slip.

Konsekvensen er nedsat tid i den dybe søvn, og den dybe søvn er det tidspunkt hvor din krop og hjerne genopbygges.

Løsningen, der sænker dine stresshormoner er at lave en "have done" liste sammen med "to do" listen. "Have done" listen indeholder ALT du har lavet, som ikke nødvendigvis var på "to do" listen, og du vil med garanti blive positivt overrasket over, hvor meget du rent faktisk når.

5. SNUP ET VARMT BAD 30 MIN. INDEN SENGETID

Dette virker af flere grunde, bl.a. er det rart at komme under bruseren, hvilket i sig selv er afstressende. Den vigtigste årsag skal dog findes i temperaturkontrasten, der opstår efter badet.

For at du kan falde i søvn, skal der ske et fald i din kropstemperatur fra f.eks. 37,5 grader til 37,2 grader, da faldet vil omstille din krop fra aktiv til hvile. For at opnå maksimal effekt skal du lufte ud i dit soveværelse, så der er friskt og køligt når du kommer derop.

Er du i besiddelse af et karbad, kan du prøve at hælde Epsom salt i (købes i Matas eller helsekost). Epsom salt indeholder magnesium, og magnesium hjælper kroppen med at falde til ro, fjerner muskelspændinger, og vil give dig en dybere søvn.

FAQ - SØVN

"HVAD HVIS JEG HAR NATARBEJDE?"

Så har du et problem, nattesøvn er essentielt ift. at regulere dine hormoner der hjælper med fedtforbrændingen. Det vil være sværere for dig at opleve hurtige resultater. Er selvfølgelig ikke en grund til at du ikke skal følge resten af programmet.

"SKAL JEG TAGE SOVEPILLER FOR AT SOVE?"

Nej, absolut ikke. Det er altødelæggende for din fremadrettede søvn på sigt, du kommer ikke i de dybe søvnstadier. Følg de 5 råd ovenfor og være tålmodig.

"JEG SYNES DET ER FOR STRICT, JEG VIL HAVE LOV TIL AT SE FJERN SYN OM AFTENEN"

Bad luck, så bliver det markant sværere for dig at få resultaterne. Tænk over, at din adfærd indtil nu har ført til den krop du har nu.

ERNÆRING

WILD & GREEN

Her har du løsningen til hvordan du får fedtet til at rasle af kroppen med lynets hast. Det er simpelt og effektivt. Alle der har fulgt den får vilde resultater - ALLE. Det er meningen, at du skal følge den lige så længe som der skal til før du har nået dine resultater.

Brug de første par dage til at opregulere mængden jeg foreskriver, den er vejledende men vil virke for de fleste.

Dag 1-14: spis dét, der flyver, svømmer eller løber, samt dét, der er grønt og gror over jorden. (se liste nedenfor)

Dag 15: spis som du plejer, om aftenen - cheat meal (læs næste afsnit)

FORDELE

- du får styr på dine insulinniveauer
- du får elimineret fødevarentolerancer
- du får bl.a. tilført vigtige aminosyrer og b-vitaminer til både afgiftning af toksiner og vedligeholdelse af muskelmasse og hermed stofskiftet
- du får tilført meget næring fra fytokemikalier i grøntsagerne

SPIS 250 GRAM PR. 25 KG KROPSVÆGT DAGLIGT AF FØLGENDE:

Grøntsager/kulhydrater

- Grøntsager af korsblomstfamilien: Broccoli, alle slags kål, radisser, blegselleri, ræddiker og blomkål, bok choy, pak choy
- Alle grønne blade: Spinat, persille, alle salater, basilikum, fennikeltoppe, bredbladet persille o.l.
- Alle de andre salater der ikke er grønne: Radicchio, julesalat o.s.v.

- Fennikel
- Agurker
- Squash
- Aubergine
- Grønne ærter
- Grønne bønner
- Spirer
- Bambusskud
- Grøntsager af Allium familien: Løg, porrer, forårsløg, hvidløg, purløg
- Champignoner og andre svampe
- Artiskokker
- Asparges
- Tomater

SPIS 250 GRAM PR. 25 KG KROPSVÆGT DAGLIGT AF PROTEINKILDERNE

- Indmad - det bedste du kan spise!
- Alle slags fisk
- Æg MED blomme
- Kylling og kalkun
- Skaldyr
- Alle slags kød, så længe det er øko/fritgående
- Risprotein, ærteprotein evt. hel ren valleprotein (MÅ UDGØRE 50 GRAM TOTALT)

Smagsgivere

- Eddike undtagen noget eddike der er tilsat sukker
- Citroner, limes og grapefrugter
- Alle krydderier
- Alle grønne krydderurter
- Fishsauce
- Sojasovs (mænd skal undgå dette, kvinder i begrænsede mængder)
- Oliven
- Kapers
- Parmesan/anden ost
- Hav- eller stensalt/urtesalt
- Friskkværnet sort peber, hvid peber og grøn peber samt røde peberkorn
- (men ikke røde peberfrugter)
- Erythritol (sælges som produkter Sukrin) herhjemme
- Ren kakaopulver

Til fordøjelsen

- HUSK, Guarmin o.l. fibertilskud hvis det fungerer godt for dig med fibertilskud.

Drikkevarer

- Grøn the, sort the, urte-the
- Vand
- Danskvand
- Juices lavet på din egen juicepresser, udelukkende på de lovlig grøntsager og citrusfrugter...evt.
- sødet med en lille bitte smule erythritol

DET MÅ DU SPISE OG DRIKKE MED MÅDE:

- Nødder, mandler og kerner: 1 håndfuld hver dag total
- Avocadoer: 1 stk hver dag
- Øko smør: 3 spsk hver dag
- Koldpressede jomfruolier (oliven, hørfrø, raps, kokos, mandel, valnød, kæmpeatlys o.s.v.): 3 spsk
- Kokosmælk: 2 dl
- Kakaonibs: 1 spsk
- Kakaosmør: 1-2 spsk
- Kaffe: 1-2 kopper dagligt, inden kl. 16.00

DET SKAL DU HOLDE DIG HELT FRA:

- Alle kornprodukter...også fuldkornsprodukterne (pasta, brød, müesli, grød, boller, flutes, ris, quinoa, boghvede, wraps o.s.v.)
- Tørret frugt
- Frisk frugt (som fx. mango, banan, ananas)
- Honning, agavesirup, palmesukker, rissirup
- Raffinerede olier og fedtstoffer
- Pålæg med E numre og lign.
- Sukker
- Kunstige sødemidler
- Säftevand
- Sodavand
- Frugtjuice
- Danskvand tilsat fruktose

FAQ - ERNÆRING

“HVAD NU HVIS JEG ER VEGETAR?”

Så er du udfordret på bl.a. at få nok zink, B12 og carnitine som er altafgørende for optimal energiomsætning og fedttab. Dette program er m.a.o ikke et program for vegetarer. Det er ikke det samme som at du ikke kan følge størstedelen af retningslinjerne og få gode resultater, du skal dog sørge for at få nok af fornuftige proteinkilder. Jeg er ikke pro soya produkter. Vælg Sunwarrior proteinpulver som beskrevet under kosttilskud.

“JEG SYNES IKKE DER SKER NOGET MED VÆGTEN”

Du spiser sikkert ikke nok grøntsager af de grove knasende slags, her især broccoli, kål og løg. Kom i gang med minimum 600-800 gram af disse alene. Ja, ved godt det er mere end 600 gram **frugt** og grønt som anbefales, men lad være med at indordne dig under den laveste fællesnævner.

“ER MIN GRØNTSAG XYZ IKKE MED PÅ LISTEN, BETYDER DET SÅ AT JEG IKKE MÅ SPISE DEN?”

Brug din fornuft, hvis den er grøn og den knaser så er den god nok, jeg har taget så mange med som jeg kender, men der vil altid være en jeg har glemt på listen. Men igen, både du og jeg ved at broccoli er bedre end grøn peber eller agurk selv de 2 sidste er grønne og knaser, så mængden og fokus skal lægges på de som er sværest at spise, sorry... men du vil jo gerne være i form, right?

CHEAT MEAL

HVAD ER ET CHEAT MEAL?

Cheat Meal er en betegnelse på et måltid, som du egentlig godt ved er no-go. Og ja, det vil være smart for dig at gøre af flere årsager. Et cheat meal udføres ved at du 1 gang pr. uge gør dig klar til et normalt måltid mad jf. ovenstående beskrivelse, og når du har spist dine proteiner må du spise ad libitum af alt det du synes smager allerbedst, værende chokolade, is etc. **INGEN REGLER.** Den eneste regel er, at du skal færdiggøre dit cheat meal mens du sidder ved bordet.

HVORFOR CHEAT MEAL?

Det har flere funktioner, herunder:

1. Holder dig ved dine fulde fem, ingen kan håndtere at spise 100 % rene fødevarer hele tiden, så det at du ved at der er en "belønning" 1 gang pr. uge gør det overskueligt at være vedholdende. Vedholdenheden i løbet af ugen er nødvendig for at få de gode resultater. De fleste der ikke får resultaterne er dem, der går og cheater en lille smule hver dag.
2. Det opregulerer dit stofskifte når du skifter imellem lav-kalorie (WILD & GREEN) og høj-kalorie (dagen med cheat meal). Din fedtforbrænding vil efterfølgende være forhøjet, ligeledes vil der ske en opregulering i de muskelopbyggende hormoner.

EKSEMPLER PÅ CHEAT MEALS:

- 1/4 liter Ben & Jerrys
- 4 flødeboller + 1 plade chokolade
- 0,5 liter cola, chips og blandet slik (køb nu ordentlig kvalitet, ik!)

OPSUMMERING CHEAT MEAL:

1. Spis din proteinkilde
2. Spis dit cheat meal
3. Stop når du forlader spisebordet
4. Gør det 1 gang pr. uge, evt. 2 hvis du er kvinde, I har mere brug for det end os mænd.
5. Gør det nu ordentligt og med sjæl, 3 vingummier er ikke et cheat! Hvis du har dårlig samvittighed efter et cheat meal har du gjort det rigtigt.
6. Mærk efter dagen efter, har du det elendigt, så nedjuster størrelsen på dit cheat næste gang, hvis modsat - ja, så ved du vel også hvad du skal gøre - spis mere!

FAQ - CHEAT MEAL

MÅ JEG NØJEDES MED 1 GANG PR. MÅNED?

Nej, så havde jeg jo skrevet det. Der er en grund til alt der står. Den primære grund til udeblivende resultater er, at folk afviger fra planen og laver deres egne regler eller finder på alle mulige undskyldninger. R.T.F.M¹

¹ READ THE FUCKING MANUAL

EFTER WILD & GREEN

Disse anvisninger gør sig kun gældende for dem der er tæt på hvor de gerne vil være. Hvis du stadig har en dunk og ingen antydning af mavemuskler, så fortsætter du med WILD & GREEN listen.

Når du har tabt dig til et stadie hvor du objektivt set mangler max 10 kg, er det på tide at gøre følgende:

UGE 1: Tilfør 100 gram bær dagligt

UGE 2: Tilfør 200 gram rodfrugter total dagligt, optimalt lige efter træning

UGE 3: Tilfør 1 stk frugt dagligt, så vidt muligt lige efter træning

Ovenstående retningslinjer er gældende for personer der skal tabe sig meget. Det er ikke meningen at du skal føle dig sulten når du lever efter disse anvisninger, da du må spise alt det du kan, bare så længe det er grøntsager og kød.

Portionsanretning

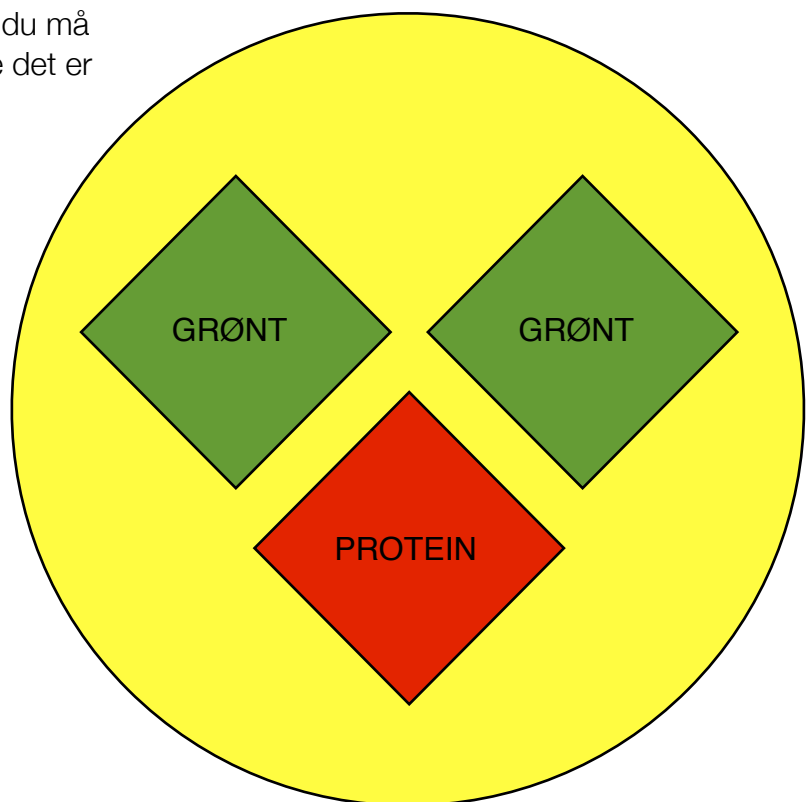
For at gøre det simpelt for dig selv, uden at du behøver at veje de forskellige fødevarer, så kan du med fordel dele din tallerken op i følgende dele:

1 håndfuld **PROTEIN** (kød, fisk, fugl)

2 håndfulde **GRØNT** (alt fra de tilgængelige lister)

Du må spise lige så mange tallerkener som du kan, til alle måltider.

Eksperimenter med mængden af rodfrugter, når du er nået til der hvor du gerne vil være rent udseende mæssigt. Det samme gælder frugt. Dog vil jeg råde dig til at indtage max 2-3 stykker frugt dagligt, og de indgår ikke i de 800 gram grønt der anbefales dagligt.



FLERE SPØRGSMÅL?

Hvad med kornprodukter?

Jeg fraråder, at du indfører kornprodukter som en fast del af din ernæring igen, disse fødeemner gør for de fleste mere skade end gavn, giver ustabil blodsukker, øger fedtlagring - især omkring maven. Hvis du virkelig gerne vil have dem, så gør det en sjælden gang, f.eks. til højtider eller lignende, men sæt en grænse som er ufravigelig. HUSK, der var en grund til, at du blev tyk.

Hvad med fødeemner fra NO-GO listen?

Disse kan du indlægge som en del af dit cheat meal hver lørdag, men jeg fraråder at du spiser dem jævnlige i løbet af ugen. Det er meget svært at administrere "et lille stykke her og et lille stykke der". Gør det systematisk på samme måde som du går på arbejde mandag-fredag og holder fri i weekenden.

Hvad gør jeg når kuren er overstået?

Det er en generel misforståelse, at denne måde at leve på er en kur. Hvis man har tabt sig til det niveau man gerne vil være på, og starter med at spise og drikke som man gjorde tidligere, så vil man meget hurtigt vende tilbage til dette udgangspunkt igen. Det handler om, at du tager dig selv seriøst, og holder dig til planen i hverdagene, og så giver den alt, hvad du kan, med dit cheat meal hver lørdag. Det er en livsstil.

Hvis du synes det er for surt, så kan du vælge at indlægge cheat meal 2 x ugentligt, dette vil altid være bedre, end at gøre en lille smule hver dag. Vil du gerne vide endnu mere om denne ernæringsstrategi, så kan du med fordel google "paleo diet" eller "stenalderkost", som er den måde jeg som udgangspunkt anbefaler de fleste at spise.

Hvad med alkohol?

Under den indledende periode er der NUL TOLERANCE på alle former for alkohol. Efter dit første cheat meal, kan du begynde at indføre 1 glas rødvin pr. uge, og øge med 1 glas pr. uge indtil du er oppe på max 3 glas. Læg mærke til, hvordan det påvirker dig. Uanset hvad, vil jeg ikke anbefale mere end dette. Fordel det gerne over 2 dage. Vær opmærksom på, at det vil påvirke din søvn negativt.

Hvad nu hvis det ikke virker?

Dette virker på alle uden sammenligning. Den typiske faldgrube er:

- Får forstoppelse pga. for lavt indtag af væske. Når man øger indtaget af energi fra protein stiger væskebehovet. Derfor, indtag 1 liter vand pr. 25 kg kropsvægt.
- Man finder på sine egne regler og tror man har fulgt programmet. Lav dit compliance skema, og udfyld det hver dag.

KOSTTILSKUD

Kosttilskud erstatter ikke en solid grundkost som er nødvendig for at komme igennem programmet med succes. Men til at optimere resultaterne og effekten af træningen er der nogle enkelte elementer der skal være på plads:

PROTEINPULVER

For at sikre muskelopbygning og fedtforbrænding, jeg anbefaler følgende produkter, som alle er fri for kunstige sødestoffer og andre e-numre:

- Whey Stronger - www.charlespoliquin.com
- Vital Whey - <http://www.alun.dk>
- SunWarrior - www.rawfood.dk

MÆNGDE OG TIMING

- Indtag 20-40 gram lige efter træning opblandet i vand. Køb 3 shakere fra www.alun.dk, så er det let at få blandet det op.

HVAD MED KULHYDRATER EFTER TRÆNING?

KUN hvis du har en sixpack eller absolut intet bildæk/muffin-top er det relevant for dig med kulhydrater efter træning, men så var du jo sikkert ikke på programmet. Derfor, drop det og spis clean, ellers får du ikke dine resultater.

FISKEOLIE

For at øge fedtforbrændingen, sænke stressrespons og øge insulinfølsomhed, jeg anbefaler følgende som er fri for tungmetaller og andet skidt:

- High concentrate EPA/DHA - <http://www.charlespoliquin.com/>
- Pure Pharma - <http://purepharma.com/>
- Nordic Naturals - <http://www.alun.dk/>

MÆNGDE OG TIMING

- Indtag 5 gram morgen, 5 gram lige efter træning og 5 gram lige inden sengetid. Dette gælder i den første måned, derefter går du ned til 5 gram dagligt, lige inden sengetid. Når du er nede i en fornuftig vægt (fedtprocent på under 12 som mand, og under 18 som kvinde) skifter du til et kombinationsprodukt, f.eks. Maybritt Krewald fra www.shop4life.dk. Indtag 1 spsk morgen + aften af denne.

OBS: TAGER DU BLODTRYKSSÆNDKENDE ELLER - FORTYNDENDE MEDICIN, **SKAL** DU TALE MED DIN LÆGE, INDEN DU SUPPLEMENTERER MED FISKEOLIE.

VITAMIN D

For at øge fedtforbrænding, muskelopbygning og immunforsvar, jeg anbefaler følgende, som er let at dosere i større doser:

- D3 Emulsion - www.charlespoliquin.com

MÆNGDE OG TIMING

Tag ned til din læge og få målt dit niveau, her er oversigt over hvor meget du skal indtage baseret på dit nuværende niveau:

< 30: 50.000 IU 2x ugentligt
< 50: 20.000 IU 2x ugentligt
< 70: 2.000 IU 1x dagligt

Gør dette i 8 uger, få en ny tid til testning og juster dosering derefter. Vitamin D er uhyre vigtig af mange forskellige årsager, så det er essentielt at få testet op på det. Mange tager en standardkapsel, men det er alt for lidt hvis niveauet er meget lavt.

OBS: DU MÅ **IKKE** SUPPLEMENTERE MED D-VITAMIN MEDMINDRE DU HAR FÅET TESTET NIVEAUERNE, OVERDOSERING ER SKADELIG!

PROBIOTIKA

Har du fordøjelsesudfordringer under forløbet, så kan det være en smart ting at tilføje gavnlige tarmbakterier, også kendt som probiotika. Jeg anbefaler Udo's Choice forskellige typer. (Fåes i Helsekostforretninger, ellers - google is your friend)

“HJÆLP, JEG ER FORSTOPPET!”

Det burde du ikke opleve, når du spiser så mange grøntsager som du burde gøre på programmet + drikker væske som foreskrevet. Hvis det alligevel er tilfældet, så kan du bruge et fibertilskud af følgende:

- HUSK
- PUKKA

MÆNGDE OG TIMING

Skift imellem dem, så du bruger den ene type i 3 dage, skift til den anden type og tilbage igen. Arbejd dig op til at indtage 15 gram morgen + aften. Start med 5 gram morgen og aften. Husk at drikke rigeligt med vand.

TRÆNINGSPROGRAM

TRÆNINGSPROGRAMMET BESTÅR AF 2 DELE:

- Ledmobilisering
- Kettlebell træning

Se video [HER](#)

SÅDAN BRUGER DU PROGRAMMET:

OPVARMNING

- Brug 5 min på ledmobilisering, lav bevægelserne langsomt og kontrolleret, 1 gentagelse skal have varighed af 20 sekunder i hver retning
- Udfør 3 omgange af de forberedende øvelser, 5 gentagelser af hver i hver omgang

TRÆNING

- 3-4 gange pr. uge; afsæt 20 min (f.eks. mandag - onsdag - fredag eller mandag-tirsdag-torsdag fredag)
- Skift imellem swings og getups ved at lave 20 swings og 1 getup i hver side
- Skriv ned hvor mange omgange du når på de 20 minutter
- Næste gang du træner forsøger du at slå dig selv fra tidligere - dvs. flere samlede gentagelser i de 20 minutter, end sidste gang.

- Når du har kørt hårdt på i 4 uger, er det tid til en uge, hvor du ikke træner hårdt. Dette gør du på følgende måde: Træn ledøvelserne og de forberedende øvelser dagligt i ca. 20 minutter. Det er vigtigt at denne uge ses som en alsidig uge hvor du har meget overskud, og ikke føler dig træt efter træningen. På den måde vil din krop superkompensere og gøre dig endnu stærkere og mere veltrænet efterfølgende, samtidig med at du har energi til at øge træningsmængden. Derefter vender du tilbage til programmet, evt. med en tungere kugle. Du kan gøre programmet mere udfordrende ved at lave f.eks. 2 getups i hver side, og lave swings med kun 1 hånd

HVAD SKAL JEG GØRE UD OVER PROGRAMMET?

- Du skal cykle på arbejde hvis muligt
- Tag trapperne i stedet for elevatoren
- Drop anden træning i perioden hvor du kører programmet, det er hårdt nok
- Armbøjninger hver dag, se senere i programmet nedenfor hvordan.

LEDMOBILISERING 1

SPECIFIK LEDMOBILITET

Rebooter nervesystemet og fjerner støj. Giver mulighed for korrekt ledbelastning og fundament for bedre kraftudvikling.

FRIGØR HÆLEN

Fokus: Den del af foden man ofte forstuver

ÅBN VRISTEN

Fokus: Den del af foden, som man rammer en fodbold med (1a)

1a



Træd et halvt skridt frem, rul vægten ud på ydersiden af foden, så du mærker en let åbning på fokuspunktet.

1b



Rul langsomt tilbage til udg.stillingen.

1 gentagelse bør tage mellem 10-30 sekunder for de bedste resultater.



1a og 1b

Tag benet tilbage, og lad forsiden af vristen hvile på gulvet/pude. Sænk langsomt vægten på dit standben, så du mærker en let åbning på forsiden af vristen. Rul langsomt tilbage igen. Udfør 3 gentagelser på hver fod, 1 gentagelse bør tage mellem 10-30 sekunder for de bedste resultater.

1b

Fokus: punkt under markant knoglefremspring på ydersiden af vristen



LEDMOBILISERING 2

SPECIFIK LEDMOBILITET

Rebooter nervesystemet og fjerner støj. Giver mulighed for korrekt ledbelastning og fundament for bedre kraftudvikling.

HOFTECIRKLER

Fokus: Punkt i hoften i en lige linie fra din understøttelsesflade/fod



Find et solidt holdepunkt, før det ene ben tilbage med strakt knæ. Hold overkroppen oprejst og lav lette cirkler i hoften på benet der er strakt tilbage.

Udfør 3 cirkler i begge retninger, 1 gentagelse bør tage mellem 10-30 sekunder for de bedste resultater.

ÅBN/LUK BRYSTKASSEN

Fokus: Hele brystkassen



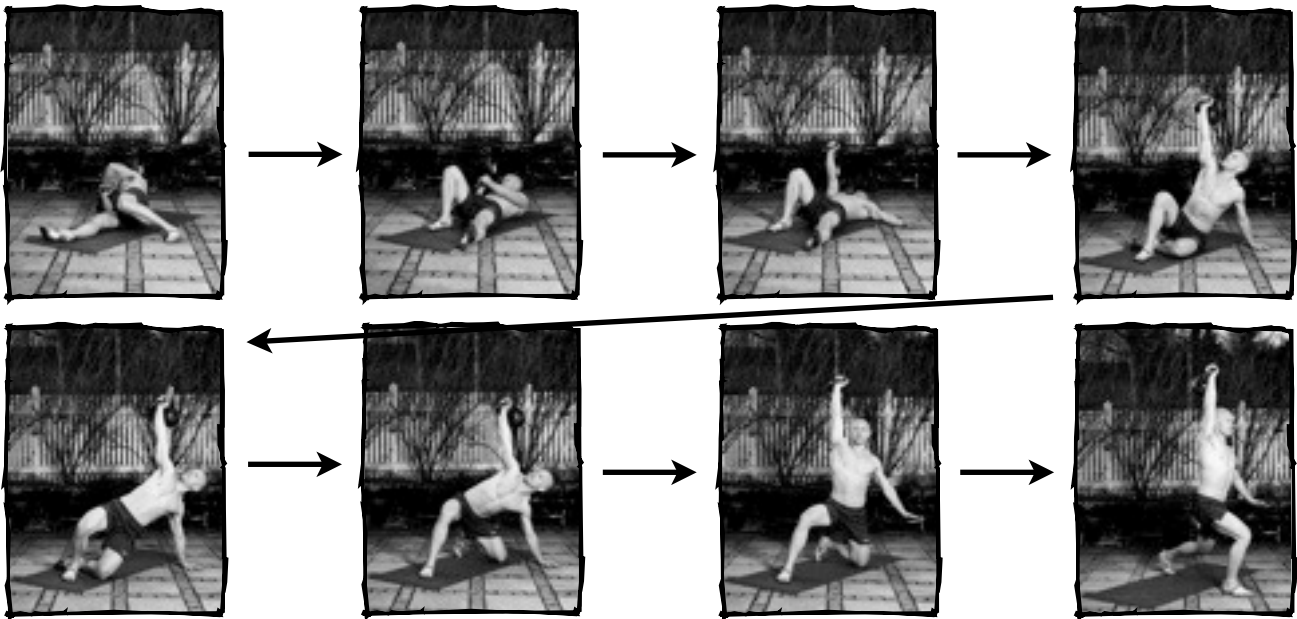
1a
Stå oprejst, tag en dyb indånding imens du åbner brystet op og fører armene over hovedet, vend tommelfingrene udad og se op/bagover.



1b
Ånd langsomt ud, og rund i hele rygsøjlen samtidig med at du fører armene ned og bagud med tommelfingrene pegende bagud. Udfør 3 bøj/stræk, 1 gentagelse bør tage mellem 10-30 sekunder for de bedste resultater.

GETUP

STYRKE OG MUSKLER TIL HELE KROPPEN - ISÆR SKULDRE + ARME



UDFØRELSE:

Med kuglen i strakt arm op mod loftet genereres kraft i gulvet med højre fod og venstre arm. Rul om på venstre side, først albuen, derefter hånden. Skift nu benposition og løft hoften så højt som muligt ved at spænde i højre balde. Hold fokus på venstre hånd i gulvet, og flyt venstre knæ til venstre hånd. Derfra rettes overkroppen op til lodret med særligt fokus på højre balde. Placer din højre fod let foran dig, og trød op fra den forskudte benstilling. Turen ned er omvendt men identisk, dog med variation i bunden.

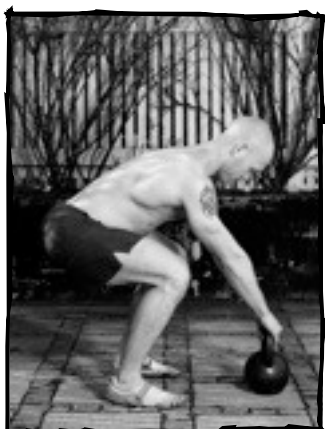
NOTER:

- ♦
- ♦
- ♦
- ♦

GET-UP er øvelsen, der blev brugt af tyrkiske fribrydere - deraf navnet. Du bliver meget stærk og atletisk ved fokuseret at lave get-ups, og det er nok dén øvelse, der er mest udfordrende for hele din krop og hjerne. Hvis du kun skulle vælge 1 øvelse til allround styrke, så er get-up førstevalget.

SWINGS

ØVELSEN DER GIVER DIG EN EKSPLOSIV KROP OG ET HJERTE AF STÅL



UDFØRELSE:

Træk kettlebell'en tilbage mellem benene så dine underarme komme i kontakt med dine inderlår. Hold opspænd i maven og øvre ryg, og spænd i baller og ben samtidig, således at du rejser dig hurtigt og eksplosivt op til stående stilling. Armene skal være strakte under hele udførelsen, og skal ende i horisontal position foran din krop. På vejen ned skal du lade tyngdekraften bestemme tempoet, holde brystet løftet og presse hoften langt tilbage.

NOTER:

♦

♦

♦

SWING er øvelsen der er udgangspunktet for alle de hurtige, eksplosive bevægelser. Den er fænomenal til at træne hele bagsiden af kroppen, og det er ikke atypisk, at dagen efter swings har man meget svært ved at gå op og ned af trapper. Vores absolutte favorit til baller og inderlår.

DAGLIGE ARMBØJNINGER

HVORFOR ARMBØJNINGER?

Armbøjninger er den bedste allround øvelse du kan lave, den involverer alle muskler i kroppen, og kræver ikke den store opvarmning. En smart måde at lave armbøjninger på er ved at lave relativt få gentagelser mange gange over dagen.

SÅDAN FINDER DU UD AF HVOR MANGE DU SKAL LAVE

1. Lav en maxtest til udmattelse, husk god teknik.
2. Divider antallet med 2
3. Kunne du lave 10, er antallet du skal træne med altså 5
4. I løbet af dagen laver du så 5 gentagelser så ofte som muligt, f.eks. hver 2. time eller hver gang du drikker 1 kop kaffe.

HVOR OFTE SKAL JEG LAVE DEM

Hver eneste dag, det er med til at holde din insulinfølsomhed høj, holder dig mentalt skarp, og minder dig dagligt om at du er igang med en ændring i din krops udseende og fysiske og mentale energi.

HVORNÅR SKAL JEG ÆNDRE PÅ PROGRAMMET?

Efter 2 uger holder du 2 dages pause fra armbøjningerne, laver en ny maxtest, og justerer derefter. Det er meget normalt at have fordoblet sin maxtest i denne periode.

HVAD HVIS JEG IKKE KAN LAVE ARMBØJNINGER?

Så tester du hvor lang tid du kan stå i planken, og halverer tiden på samme måde som beskrevet for armbøjningerne. Efter 14 dage, forsøg at lave rigtige armbøjninger, og se om det ikke på magisk vis er blevet muligt. Eller lav en max tid for planken.

FAQ - TRÆNING

KAN JEG LØBE VED SIDEN

AF? Det kan du godt, så er det bare ikke sixpack programmet du følger. Mit svar vil i 98 ud af 100 tilfælde være NEJ. Du vejer jo for meget siden du har valgt at følge dette program. Min erfaring er, at de fleste der vejer for meget bliver skadet Styrketræning er løsningen for dig indtil du har den krop du drømmer om. Derefter kan du altid begynde at løbe hvis du synes det er sjovt.

TRÆNINGSPØRGSMÅL

HVAD HVIS JEG BLIVER

SKADET? Afslut den hårde træning, og hold dig fra alt der gør ondt. Brug 20 min dagligt på ledøvelserne og prøv dig langsomt frem med kettlebell træningen. Alternativt find en romaskine eller gå lange ture.

HVAD HAR JEG ELLERS

BRUG FOR? Magnesium/kalk til hænderne + håndledsbeskyttere hvis du er lavet af glas. Måtter fra www.babysam.dk til at træne på er også et hit.

HVOR KØBER JEG

KETTLEBELLS? Jeg køber mine fra www.kratos.dk eller www.eleikosport.se . Sørg for at håndtagene er glatte og runde hele vejen rundt.

HVOR STOR SKAL MIN

KETTLEBELL VÆRE? Afhænger af styrke og køn, her er et nogenlunde bud:

♂ **SWINGS** utrænnet: 12 kg

♂ **SWINGS** moderat trænet : 16 kg

♂ **SWINGS** stærk: 20-24 kg

♂ **GETUPS** utrænnet: 8 kg

♂ **GETUPS** moderat trænet : 12-16 kg

♂ **GETUPS** stærk: 20-24 kg

♀ **SWINGS** utrænnet: 8 kg

♀ **SWINGS** moderat trænet: 12 kg

♀ **SWINGS** stærk: 16 kg

♀ **GETUPS** utrænnet: 2-5 kg håndvægt

♀ **GETUPS** moderat trænet : 8-12 kg

♀ **GETUPS** stærk: 16 kg

OM JACOB



Jacob Søndergaards stærke akademiske baggrund i humanfysiologi samt konstant voksende række af videreuddannelseskurser vidner om et ambitionsniveau, der svarer til hans klientel af eliteidrætsfolk, erhvervsledere og toppolitikere.

Jacobs mest markante styrke er evnen til at kombinere kompleks viden fra mange forskellige områder og formidle den i et praktisk forløb, der giver mening – og dermed bliver motiverende – for udøveren. Noget han demonstrerede med stor succes i TV2s Go' Morgen program med forløbet Sixpack på 6 uger, og som har tiltrukket kunder som bl.a. Kronprinsesse Mary, fodboldspiller William Kvist og politiker Søren Pind.

Allerede i 2006 var Jacob Søndergaard gået mod strømmen i fitnessbranchen ved at hævde - og bevise - at det kunne lade sig gøre at tabe fedt og tage muskelmasse på samtidigt. På utroligt kort tid.

Med ét redskab - enkettlebell, den russiske jernkugle. (se artiklen i berlingske: ["Træn som Rocky"](#)) Formlen på en slankere, flottere og sundere fysik blev tilgængelig for alle igennem timen "hardCORE" i flere af landets fitnesscentre.

Yngre såvel som ældre, eliteudøvere såvel som motionister, mænd såvel som kvinder fandt ud af at skabe en stærk, spændstig og modstandsdygtig krop uden at skulle lægge flere timer om ugen i sit lokale fitnesscenter, uden at ty til kredsløbstræning ved siden af, uden at tælle og skære ned på kalorier.

Jacob sætter en ære i at facilitere toppræstationer uanset type, længde eller sværhedsgrad og er kendt for at kombinere et væld af optimeringsteknikker for at få sine klienter helt op i udbryderfeltet. I både akutte og forebyggende situationer er ledmobilisering, funktionel medicin og genoprettelse af hormon- og søvnbalance helt essentielle redskaber.

Med adskillige foredrag, workshops samt over 2000 1:1 sessions bag sig, er Jacob Søndergaards metoder bevist skudsikre. Uddannelsen Kettlebell Body Transformation har han udviklet i samarbejde med partneren Anna Bogdanova, og han var blandt de første i Danmark til at blive uddannet af Kettlebell legenden Pavel Tsatsouline.

Jacob er 33 år (f. 1979), har en forkærlighed for mærkværdig viden og er far til sønnen Valentin på 13 måneder og bor sammen med sin kæreste Anna.

Har du lyst til at modtage yderligere tips og tricks til at komme i topform, så tilmeld dig Jacobs nyhedsbrev på www.jacobsondergaard.dk



WINNERS NEVER QUIT AND QUITTERS NEVER WIN!

This file was brought to you by the "Sharing The Work of Byron Katie" initiative.

If you feel like it, look us up.



Who would you be
without your story?



So, good - good! - you purchased this tape of The Work of Byron Katie! And, I don't even know if you purchased it or not - maybe someone gave it to you, maybe you just stumbled across it - and good! I love when we're together like this.

Some of the things you hear here, especially if you just turn it on in the middle and take it out of context, may sound a bit shocking. And, what I invite you to do, is just kind of breathe through it. You may experience love beyond what you ever thought possible.

So I invite you just to kind of hang in with me and my partner here and some of the other partners you may hear on the tape, and see if it's you - see if maybe you can relate to it. And, I look forward to our time together. If you think it would serve you, welcome to The Work of Byron Katie.

- Katie introducing one of her audio tapes

The Work is freely available at <http://www.thework.com/>.