

Fitnes Fréttir

3.TBL. 18. ÁRG. 2016

Íris Ósk Ingólfssdóttir í nærmynd

Íslandsmeistari í móðelfitness

ÆFINGAR

Þyngdin skiptir minna máli

Karen Lind í viðtali

Mömmu- hlutverkið spennandi

FITUBRENNSLA

Svefnleysi eykur matarlyst

MATARÆÐI

Galdurinn við að þyngjast ekki aftur

MATARÆÐI

Núvitund breytir engu um léttingu

HEILSA

Ofdrykkja vatns

BÆTIEFNI

Prótín er vopn gegn vöðvarýrnun aldraðra

HREINT MYSUPRÓTEIN

VELDU BESTA BRAGÐIÐ!

Þegar við segjum hreint þá meinum við HREINT!
Nectar inniheldur engin kolvetni, enga fitu, ekkert glútein, engan
mjólkursykur og ekkert aspartame. Prótein verður ekki hreinn en þetta!
16 bragðtegundir.

Protein -gr.	Kolvetni	Lactose	Glútein	Fita	Aspartame
23	0	0	0	0	0



**FITNESS
SPORT**
FAXAFEN 8 • fitnesssport.is

ONE

Prófaðu EITT stykki!



21g
PRÓTÍN

Vottað
GF
Glútein Frítt

NET CARBS
3g

ÁÐEINS
SYKUR **1g**

FÆST Í STÓRMÖRKUÐUM, KVIKMYNDAHÚSUM OG Á FITNESSSPORT.IS



4 Gott að byrja helgina á grjótharðri lyftingaæfingu

Í nærmynd er Íris Ósk Ingólfssdóttir Íslandsmeistari í móðelfitness.

6 Ótrúlega spennt fyrir mömmuhlutverkinu

Karen Lind Thompson í viðtali.

8 Svefnleysi eykur matarlyst og löngun í ruslfæði

Matarfíkn færist í vöxt og fjölmargir eru háðir ofneyslu á mat.

10 Leyndardómurinn við að þyngjast ekki aftur

Einungis 5% þeirra sem ná að létta sig verulega halda þyngdinni lengur en eitt ár.

12 Æfa eða spara hitaæiningar?

Hvernig varðveitum við þann árangur sem við höfum náð í léttingu?

14 Kolvetnalágt mataræði skilar lítilli léttingu til lengri tíma lítið

Menn kenna síðan sjálfum sér um en ekki boðberum megrunarkúra þegar allt fer til fjandans.

16 Þrepaskipt uppgjafabjálfun skilar ekki meiri árangri

Ýmsar aðferðir eru notaðar til að auka álag á vöðva.

18 Það er ekki þyngdin sem skiptir máli

Þjálfun fram að uppgjöf skiptir mestu.

22 Sykuriðnaðurinn styrkti rannsóknir til að draga úr neikvæðri umfjöllun

Hneyksli skekur vísindaheiminn.

24 Ofdrykkja vatns

Of mikil vatnsdrykkja getur í verstu tilfellum verið lífshættuleg.

26 Mysuprótín leikur stórt hlutverk fyrir íþróttamenn

Gildi prótíns fyrir fjölmarga verð æ sýnilegra.

28 Auðvelt að drepa sig á hreinu koffíni

Ein teskeið getur verið lífshættuleg.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2016

Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

SKOÐANIR GREINAHÖFUNDNA BLAÐSINS ERU EKKI ENDILEGA ÞÆR SÖMU OG SKOÐANIR RITSTJÓRNAR EÐA RÁÐGJAFAR. HEIMILDIR ERU FÁANLEGAR HJÁ RITSTJÓRA. HÖFUNDUR ALLRA GREINA ER EINAR GUÐMANN NEMA ANNAÐ SÉ TEKIÐ FRAM.

FORSÍÐAN



Forsíðumynd: Íris Ósk Ingólfssdóttir
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

gott að byrja helgina á grjótharðri lyftingaæfingu

Í nærmynd er Íris Ósk Ingólfssdóttir Íslandsmeistari í móðelfitness.

Aldur og fyrri störf?

Ég verð 21 árs gömul í október. Ég hef starfað í allskyns störfum, hef unnið á Subway, Íslensku Hamborgarafabrikkunni, Hagkaup og starfa núna á hjúkrunarheimilinu Skjól og hef verið þar í u.þ.b. 3 ár með skóla.

Hvaðan ertu?

Ég er uppalin í Grafarvogi og bý þar enn.

Fjölskylduhagir?

Við erum fjögur í fjölskyldunni, faðir minn heitir Ingólfur, móðir mín Ædís og stóri bróðir minn Sævar. Við eigum tvær tikur, Jasmin og Perlu og kærastinn minn heitir Viktor Berg.

Helstu áhugamál?

Líkamsrækt og fitness á minn hug og hjarta eins og er, annars hef ég mikinn áhuga á listskautum og hamborgurum.

Uppáhalds tónlist?

Ég er með mjög breiðan smekk á tónlist en hlusta almennt á Kiss FM eða FM95.7. Í ræktinni hlusta ég þó á eitthvað aðeins harðara eins og t.d. rapp, rokk og dubstep.

Uppáhaldskvikmynd?

Pétur Pan.

Hvaða bók tækirðu með á eyðieyju?

Einhverja Harry Potter bók.

Hvernig er fullkomin helgi?

Fullkomin helgi fyrir mig væri að byrja daginn á ljúffengum málsverði, fara á grjótharða lyftingaæfingu, kíkja í Spa-ið í Laugum eftir æfingu, borða góðann kvöldmat og ljúka kvöldinu í góðra vína hópi eða í bíóferð.

Hver er uppáhalds veitingastaðurinn?

Serrano, gæti borðað það í öll mál.

Uppáhalds óholli maturinn?

Góður hamborgari og franskur kemur efst í huga.

Uppáhalds holli maturinn?

Grillaður lax í marineringu frá Hafinu, sætar kartöflur og brokkolí.

Hvenær ferðu á fætur á morgnana?

Í kringum sex leytið ef ég fer í morgunbrennslu, annars klukkan sjö – hálf átta vanalega.

Hefur þú lent í vandræðalegu augnabliki?

Já, heldur betur og þó nokkur. Það fyrsta sem mér dettur í hug er þegar ég var á leið í vinnuna einn morguninn með kærstanum mínum og við vorum bara nýlega byrjuð saman, það var flughálka úti og einhver bíll hafði fest sig. Við hjálpuðum honum og hann hann komst sína leið en þegar við vorum að labba í bílinn okkar flaug ég á rassinn og varð rennandi blaut, við hlógum okkur auðvitað máttlaus en þetta var frekar vandræðalegt moment þegar maður er nýbyrjuð að hitta strák.

Leikhús eða bíó?

Bíó allann daginn.

Uppáhalds íþróttamaður?

Ég lít mikið upp til Ms. Olympia Bikini, Ashley Kaltwasser.

Hvernig er típiskur dagur hjá þér?

Típiskur dagur hjá mér byrjar í kringum 6 leytið, þá fer á ég á morgunbrennslu, fer svo í vinnuna og fæ mér morgunmat þar, vinn til að

verða fjögur, fer heim eftir vinnu og skipti út fótum fyrir lyftingaæfingu, blanda pre-workout drykkinn minn og fer í World Class Laugar á æfingu. Eftir æfingu fer ég heim, elda kvöldmatinn og á sama tíma undirbý ég allt nesti sem ég þarf fyrir næsta dag. Þegar ég er búin að borða og allt er orðið klárt fyrir næsta dag slaka ég á, horfi kannski aðeins á einhvern þátt eða mynd og er svo oftast komin upp í rúm fyrir tólf og svo hefst þetta allt aftur.

Dagblöð eða netið?

Dagblöð í vinnunni, netið utan vinnu.

Kjöt eða fiskur?

Kjöt er alltaf gott en vanalega borða ég fisk.

Uppáhaldsdrýkkur?

Drekk aðallega vatn og er ekki mikið fyrir gos, annars kemur Amino Energy sterkt inn og svo stundum Appelsín um helgar.

Hvaða bók ertu með á náttborðinu?

Dagbókina mína, mikilvægt að vera með eina svoleiðis til að halda skipulaginu upp á hundrað.

Hvað drekkurðu marga kaffibolla á dag?

Enga, mér finnst kaffi ekki gott.

Hver er draumaborgin til að ferðast til?

Ég fór til Los Angeles seinasta sumar og það er að minnu mati frábær borg og ég væri virkilega til í að fara aftur.

Hvað ætlaðu að gera á næstunni?

Planið hjá mér er að fara með kærstanum mínum til Svíþjóðar í október og horfa á hann keppa á Norðurlandamótinu í fitness, sjálf ætla ég að keppa á Bikarmótinu í nóvember og gera mitt allra besta þar og vonandi í framhaldi af því fara út að keppa, geri samt ráð fyrir því að það verði á næsta ári. Einnig er ég að stefna á að finna mér nýja vinnu, en ég var að klára stúdentinna úr Borgarholtsskóla núna í vor og langar að taka mér smá pásu frá skóla, en ekki of lengi samt. Svo fer ég með fjölskyldunni minni til Spánar um jólin.



Glucoslim

NÝTT ÞYNGDARSTJÓRNUNAREFNI

Glucoslim inniheldur glucomannantrefjar sem stuðla að þyngdartapi, sé það tekið inn sem hluti af orkusnauðu mataræði.

RANNSÓKNIR STAÐFESTA VIRKNINA

Matvælastofnun Evrópu samþykkir glucomannantrefjar sem þyngdarstjórnunarefni og hafa rannsóknir sýnt fram á að þessar trefjar geta stuðlað að þyngdartapi.



Glucoslim

Trefjarnar taka pláss í maganum og framkalla þannig seddutilfinningu svo að fólk borðar minna. Þær hægja á tæmingu úr maga og stuðla því einnig að því að lengri tími líður áður en við verðum aftur svöng.

Sölustaðir: Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

ótrúlega spennt fyrir mömmuhlutverkinu

Karen Lind Thompson móðelfitnesskeppandi og Ríkhartur B. Snorrason kraftlyftingarmaður eiga von á sínu fyrsta barni. Þau búa í Grafarvogi en við báðum Karen að gefa okkur innsýn í þær breytingar sem meðgangna hefur haft fyrir hana.

Hvernig ertu að æfa í dag?

Eins ómurllegt og það getur gerst að þá er ég því miður ekkert að æfa í dag. Ég þurfti að leggja niður allar æfingar og álag eftir 25 viku meðgöngunnar og vinna að því að halda barninu inni þar sem drengurinn er eitthvað búin að vera að reyna að flyta sér til okkar. Verandi manneskja sem að æfir 5-13x í viku að þá hefur það verið gríðarlega erfitt að hafa nægan tíma en mega svo ekki stíga inni líkamsræktarstöð.

Hvernig breyttirðu æfingunum þegar þú varðst ólétt?

Fram að 25 viku þegar að ég mátti æfa að þá breytti ég voða litlu. Ég tók lengri og rólegri upphitun og lyfti voða líkt og venjulega en passaði líka sérstaklega uppá álagið á bæði mjóbak og mjaðmasvæði ásamt því að sleppa öllum kviðæfingum. Ég var því miður einnig svo óheppin að fá brjóslos í bakið í byrjun árs svo að ég neyddist til þess að fara að extra varlega þegar að ég komst aftur af stað að æfa.

Fannstu mikinn mun á æfingagetu?

Eftir því sem leið á meðgönguna fóru ýmsar æfingar að verða erfðari en áður. Eftir því sem kúlan stækkaði meira og meira því erfðara og kannski skýrnari urðu sumar hreyfingarnar. Ég fór líka sjálf að finna ég mætti ekkert vera að leggja eins mikið álag á líkamann og ég var vön.

Breyttirðu mataræðinu?

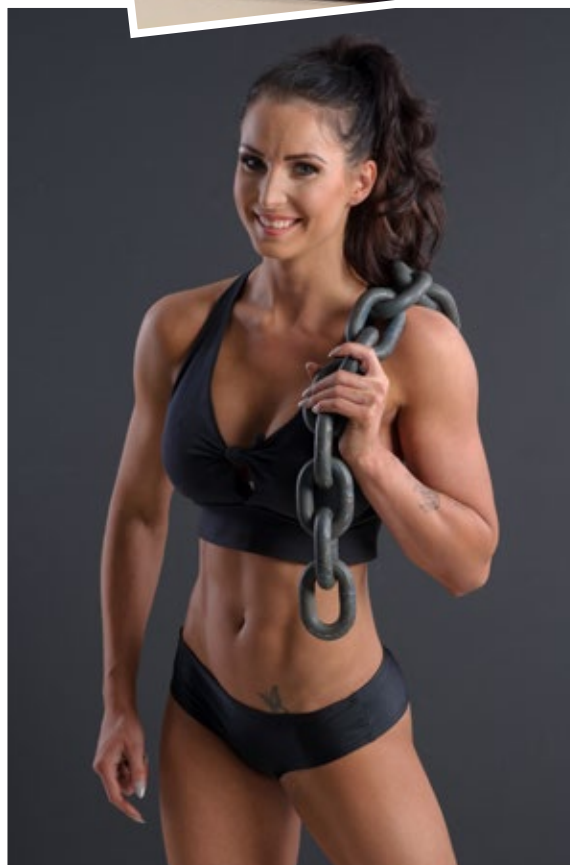
Haha já það tók svolitlum stakka skiptum í byrjun. Ég fékk alveg svakalega morgunógleði fyrstu 3 mánuðina og staðan varð þannig að öll næring varð góð næring svo það var borðað allt sem ég hafði lyst á hverju sinni. Svo að fyrstu 3 mánuðirnir voru mjög skrautlegir en svo róaðist þetta niður og maður gat farið að borða hollt og skipulagt sig aftur. Annars hef ég verið heppin með það að aðal „cravings“ þörfin hjá mér hefur verið í ávexti og papriku og endalaust kakómalt en ég þurfti hvort eð er að bæta aðeins í mjólkurneysluna.

Ertu búin að þyngjast mikið?

Ó þessi elsku vigt haha... Ég er búin að þyngjast um 15-16 kg. Ég viðurkenni það alveg að mér stóð ekki á sama eftir fyrstu 10 kg þar sem ég hélt að ég myndi ekkert þyngjast meira en það. En þar sem þessi blessuðu kíló sitja nú mestmegnis bara á bumbunni á mér að þá hefur mér verið nokkuð sama. Þetta er bara tímabil og þar sem að ég hef æft af miklum krafti síðastliðin ár og líkaminn er með svo sterkt vöðvaminni að þá hef ég litlar áhyggjur af því að ná ekki einhverjum örfáum auka kílóum af mér. Skiptir mig meira máli að barnið verði heilbrigt og fái næga næringu frekar en að ég nái að halda mér á einhverjum stað á vigtinni.

Hvernig leggst mömmuhlutverkið í þig?

Ég er alveg ótrúlega spennt fyrir þessu nýja hlutverki. Kemur líka á svo góðum tíma þar sem ég var orðin tilbúin í að hvíla mig aðeins á sportinu og leggja kraftana í eitthvað annað. Við erum bæði svo mikið íþróttafólk og alltaf lagt okkur 100% fram í sportinu okkar svo við erum virkilega spennt fyrir þessu nýja verkefni.



TERRANOVA

BÆTIEFNI SEM STUÐLA AÐ
HÁMARKS VELLÍÐAN



ÞÚ FINNUR MUNINN

Lífrænt, vegan, án allra aukaefna og fylliefna.
Frostpurkkaðar jurtablöndur sem gefa hámarksvirkni.

Terranova bætiefni fást í Heilsuvörubúðum, apotekum,
heilsuvörudeild Fjarðarkaupa, Hagkaup og í Nettó,



facebook.com/terranovaisland



Núvitund breytir engu um léttingu eða efnaskiptaheilsu

Núvitund byggist á að lifa í núinu og einbeita sér að þeirri reynslu sem upplifuð er á því augnabliki sem hún gerist. Hugrækt og hugleiðsla þjálfar núvitund og hafa sérfræðingar sem hafa áhuga á bæði líkamsrækt og andlegum vísindum bent fólki á að núvitund dragi úr áti og gagnist þannig í baráttunni við aukakílóin. Núvitund er hinsvegar ekki fengin á einum degi frekar en annað hér í heimi og í ljósi þess að mikill meirihluti megrunarkúra og aðferða sem fólk notar til léttingar misheppnast til lengri tíma lítið er engin sérstök ástæða til bjartsýni á þessa aðferð. Jennifer Daubenmier og félagar við Kaliforníuháskóla komust að því nýverið að aðferðir sem eiga að efla núvitund hafa engin langtímaáhrif á léttingu, blóðsykur, mittismál, blóðþrýsting eða svonefnd C-hvarfgjörn prótín (notuð til að mæla bólgu). Núvitund er göfugt markmið út frá andlegu sjónarmiði en því miður er ekki hægt að sjá að út frá vísindalegu sjónarmiði sé hægt að sjá að hún skili sér í léttingu til lengri tíma lítið.

(Obesity, vefútgáfa í mars 2016)



er gagnlegt að nota app til að léttast?

🍏 Þeir félagar ályktuðu að flest öppin séu í meðallagi hvað gæði snertir en þau skortir vísindalegan bakgrunn að baki fullyrðinga sem þau varpa fram í formi upplýsinga.

Það er enginn skortur á fólki sem vill léttast. Fjöldi þeirra sem er að reyna að létta sig eykst jafnt og þétt en nú þegar við notum öpp (smáforrit) í símunum okkar til að leysa hin ýmsu vandamál þarf ekki að koma á óvart að slíkum öppum fer fjölgandi. Hvatning og stuðningur skiptir miklu máli þegar barist er við aukakílóin og farsímarnir okkar hafa reynst vel við að halda okkur við efnið þegar við erum að skokka, ganga eða hjóla en samt sem áður er lítið vitað um gagnsemi þessara smáforrita sem eiga að hjálpa okkur að léttast. Nú er hinsvegar búið að rannsaka gagnsemi þessara smáforrita út frá praktískum sjónarmiðum. Marco Bardus og félagar við Ameríkuháskólann í Beirut í Líbanon rannsökuðu áhrif 23 vinsælla appa og mátu þau út frá gagnsemi við markmiðasetningu, eftirfylgni og gæðum þeirra upplýsinga sem þau veita. Þeir félagar ályktuðu að flest öppin séu í meðallagi hvað gæði snertir en þau skortir vísindalegan bakgrunn að baki fullyrðinga sem þau varpa fram í formi upplýsinga. Appið sem fékk hæstu einkunn hjá þeim var My Diet Coach Pro sem fékk ágæta einkunn fyrir virkni, útlit, þægindi í notkun og gæði upplýsinga. Almennt er ekki talið líklegt að þessi smáforrit gagnist við að halda aukakílóunum í skefjum þegar til lengri tíma er lítið.

(International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 13:35, 2016)

Svefnleysi eykur matarlyst og löngun í ruslfæði

Svefnleysi örvar viðtaka í taugakerfinu sem hafa það hlutverk að hafa áhrif á matarlyst, sársaukaskyn, skap og minni. Þar er kannski komin ástæða þess að það fer allt norður og niður ef við fáum ekki nægan svefn. Erin Hanlon sem starfar við rannsóknamiðstöð á svefnvenjum og efnaskiptum við Chicagoháskólann komst að því að við 4,5 tíma svefnskort á nóttu í fjórar nætur jókst seiting svonefndra endocannabinóíða og matarlyst og hungurtilfinning jókst í samanburði við hóp sem svaf 8,5 tíma að nóttu. Svefnskortur eykur hættuna á áunninni sykursýki, veikir ónæmiskerfið, dregur úr andlegri getu en eykur um leið hvatvísi, áhættusækni og ánetjandi hegðun. Við þetta má bæta að svefnleysi stuðlar að ofáti og sækni í ruslfæði.

(Sleep, 39: 653-664, 2016)

ALGJÖR GEÐVEIKI!



- 320 mg koffein í hverri skeið!
- Beta alanine = Vöðvaúthald
- Creatine = Vöðvastyrkur
- Arginine og Citrulline = Súrefnisflæði og pump
- 50 skammtar á aðeins 5.990



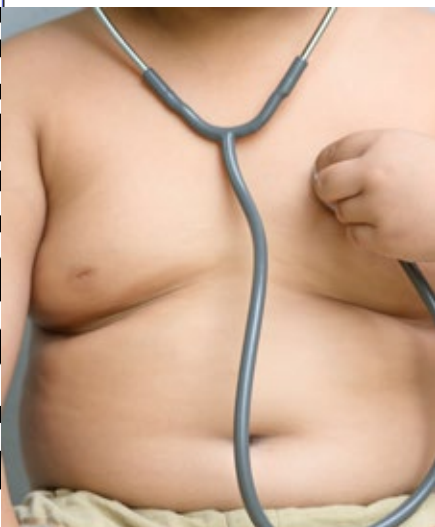
SEE MORE AT: iammutant.com

FOLLOW US @MUTANTNATION:



YouTube

**LO FITNESS
SPORT**
Sími 544-5555 • fitnesssport.is



Hæg efnaskipti halda áfram að plaga keppendur í Biggest Loser

Sjónvarpsþættirnir sem nefnast Biggest Loser hófu göngu sína í Bandaríkjunum 2004 og hafa fjölmargar sjónvarpsstöðvar víðsvegar um heiminn framleitt sína eigin útgáfu af þessum þáttum, þar á meðal hér á landi. Í þáttunum keppir hrikalega feitt fólk um verðlaunafé sem sá fær sem léttist mest.

Langtímarannsókn á 14 keppendum í Biggest Loser undir stjórn Erin Fothergill og Kevin Hall sem starfa við Heilbrigðisstofnunina í Bethesda í Maryland sýndi fram á að keppendur í Biggest Loser léttust að meðaltali um 59 kíló en höfðu þyngst aftur um 41 kíló að sex árum liðnum. Efnaskipti í hvíld eru mælikvarði á brennsluhraða hitaæininga en hann minnkaði um 610 hitaæiningar á dag en sex árum síðar hafði efnaskiptabrennslan minnkað enn frekar um 704 hitaæiningar á dag. Hægari efnaskipti stuðluðu þannig að nánast óumflýjanlegri þyngingu og talið er líklegt að keppendur hefðu þyngst meira ef frægðin í kjölfar þáttana gerði það ekki að verkum að margir voru að fylgjast með þeim.

(Obesity, vefútgáfa 19. apríl 2016)



Ieyndardómurinn við að þyngjast ekki aftur

 **Einungis 5% þeirra sem ná að léttast sig verulega halda þyngdinni lengur en eitt ár.**

Það er hálfðapurleg staðreynd að einungis 5% þeirra sem ná að léttast sig verulega halda þyngdinni lengur en eitt ár. Þrátt fyrir þessa nóturlegu tölfræði er þó til fólk sem léttist og nær að halda þyngdinni varanlega í skefjum. Í Bandaríkjunum er til fyrirbæri sem heitir „The National Weight Control Registry“ sem er einskonar Hagstofa fyrir tölfræðiupplýsingar varðandi líkamsástand landsmanna. Umrædd hagstofa fylgist með fólki sem hefur lést um meira en 15 kíló og hefur ekki þyngst aftur í meira en eitt ár. Það er því athyglisvert að skoða hvað þetta fólk á sameiginlegt. Það brennir um 3000 hitaæiningum aukalega í hverri viku sem þýðir að það æfir um það bil klukkustund á dag. Ennfremur gætir þetta fólk sín á að borða hóflegan hitaæiningafjölda þegar á heildina er litið.

Uppskriftin að því að þyngjast ekki aftur felur því í sér eftirfarandi:

1. Æfðu á hverjum degi. Reyndu að æfa eða hreyfa þig í 45 til 90 mínútur samanlagt á hverjum degi.
2. Lyftu lóðum tvisvar til þrisvar í viku. Viðnámsþjálfun stækkar vöðva og fjölgar insúlínviðtökum í vefjum.
3. Losaðu þig við aukakílóin. Rannsóknir hafa sýnt að með því að léttast um fimm til átta kíló eykst insúlínviðnám sem leiðir að lokum til þess að auðveldara verður að losna við magafitu.
4. Fylgdu Miðjarðarhafsmataræðinu sem byggist að mestu á fiski, ferskum ávöxtum, grænmeti, mögru kjöti, ólífuolíu og öðrum fjölmættaðum fitusýrum og grófu kornmeti.

(American Journal Clinical Nutrition, 82: 222S-225S, 2005)

HLEÐSLA EXTRA

NÝTT!
33g
PRÓTEIN



HLEÐSLA MEÐ 33 g AF PRÓTEINUM



Þykkni úr grænu tei veldur hugsanlega lifrareitrun

Í grænu tei er efni sem nefnist epigallocatechin-3-gallate (EGCG) sem talið er stuðla að léttingu með því að auka varmamyndun í líkamanum sem hefur í för með sér aukna hitaeningabrennslu og um leið dregur það úr matarlyst. Þykkni, eða svonefnd „extract“ úr grænu tei eru orðin vinsæl sem bætiefni en því miður er hugsanlegt að þykknið valdi lifrareitrun samkvæmt ábendingum frá Matvælaeftirliti Noregs. Eftirlitinu hafa borist um 20 kvartanir frá neytendum sem bendla þykknið við lifrarskemmdir. Rannsóknir á dýrum og mönnum hafa sýnt fram á tengsl á milli EGCG og lifrarskemmda í fólki sem er með efnaskiptasjúkdóma. Þeir sem eru mjög feitir eru oft með lélega efnaskiptaheilsu og því er hugsanlegt að þeir finni fyrir aukaverkunum þegar þeir taka þykknið í þeim tilgangi að léttast. Hægt er að draga úr hættunni á lifrareitrun með því að taka þykknið með mat – eða einfaldlega sleppa því. (Nutrainingredients.com 18 mars 2016)



hvort er betra að æfa eða spara hitaeningar til að viðhalda léttingu?

🍏 Æfingar eru skilvirkari en niðurskurður hitaeninga einn og sér til lengri tíma en hafa ber í huga að hvorutveggja eru háð hvort öðru.

Orkujafnvægið á milli neyslu- og brennslu hitaeninga ræður því hvort þú léttist eða þyngist. Þegar horft er til lengri tíma eru fáir sem geta haldið aukakílóunum í skefjum með því einu að æfa mikið. Æfingar brenna vissulega hitaeningum, efla efnaskipti og hafa hin ýmsu áhrif sem bæta lífsgæði okkar og gera lífið yfir höfuð miklu betra en annars. Þegar til lengri tíma er lítið hafa æfingar mikil og jákvæð áhrif á efnaskipti okkar og skipta því miklu máli þegar baráttan við aukakílóin er annars vegar. Framboð á hitaeningum í ýmsu formi er hinsvegar það mikil að auðvelt er að klúðra árangrinum sem fenginn með með hreyfingu og æfingum. Rannsókn sem gerð var við Háskólann í Missouri á offituhneigðum rottum (já- þær eru til) einbeitti sér að því að skoða áhrif þess að stunda fyrst og fremst æfingar eða skera fyrst og fremst niður hitaeningar. Þyngd og efnaskipti voru borin saman í þessum tveimur hópum. Báðir hóparnir léttust svipað en rotturnar sem voru látnar stunda mikla hreyfingu brenndu meiri fitu, voru viðbragðsbetri gagnvart öllum átökum og hreyfingu, meltingarflóran var betri og virkni brúnu fitunnar var meiri. Allt stuðlar þetta að fitubrennslu og orkueyðslu. Æfingar eru því skilvirkari en niðurskurður hitaeninga einn og sér til lengri tíma en hafa ber í huga að hvorutveggja eru háð hvort öðru. Það að æfa vel þýðir ekki að þú hafir þar með efni á að háma í þig allt sem til er í ísskápnum. Borðuðu hóflega og æfðu reglulega.

(Medicine Science Sports Exercise, vefútgáfa 29 apríl 2016)

Hlutfall offitusjúklinga í heiminum mun verða 20% árið 2025

Íslendingar eru feitasta norðurlandabjörðin. Offituhlutfallið hér á landi er 23,2% og þar að auki eru 57% landsmanna yfir kjörþyngd - með öðrum orðum í offþyngd þó þeir flokkist ekki sem offitusjúklingar. Við erum hinsvegar að stefna þangað. Í Bandaríkjunum er offituhlutfallið komið í 35% og þeir sem eru í offþyngd eru komnir í 74%. Það er afar breytilegt eftir löndum hversu hátt offituhlutfallið er. Í samanburði eru Nýja Sjáland (28%), Bretland (27%), Kanada (26%), Þýskaland (25%), Finnland (23%), Brasilía (19%), Kína (6%) og Japan (5%) með afar breytilegt offituhlutfall en í ljósi þess að þegar spáð er 20% offituhlutfalli eru vanþróuðustu lönd heimsins inni í þeirri tölu en offita er afar lítið vandamál í dag. Alvarleg offita er talin verða um 6% meðal karla og 9% meðal kvenna árið 2025. Þessar tölur byggjast á gögnum um líkamsþyngdarstuðul frá 200 löndum sem safnað var frá 1975 - 2014 og byggðar eru á tæplega 1,700 rannsóknum á nærri 19 milljónum manna.

(The Lancet, 387: 1377-1396, 2016)

BENECTA

HEILSA - VELLÍÐAN - ÚTHALD

Finnurðu fyrir stirðleika, ert orkulaus eða skortir úthald?

Benecta er fæðubótaefni sem hjálpar líkamanum að vinna úr bólgu, styður við uppbyggingu vefja, og stuðlar að góðu líkamlegu heilbrigði.



Grétar Rafn Steinsson

"Harður heimur atvinnu-
mennskunnar í fótbolta skildi
eftir sig laskaðan líkama.
Með Benecta og daglegri
hreyfingu nýt ég þess að vera í
krefjandi vinnu og stunda
áhugamálin. Þökk sé Benecta
frá mínum gamla heimabæ."



Konráð Baldvinsson

"Ég hef átt bágð með að trúa
því sem er að gerast í líkama
mínum. Eftir sex mánaða
inntöku á Benecta á ég
truflanalausn nætursvefn.
Aukið líkamlegt atgerfi síðustu
mánaða hefur gefið mér orku
til að stunda fjallgöngu
reglulega"



Ólína Þórey Guðjónsdóttir

"Erfið veikindi höfðu tekið sinn
toll af líkama mínum. Með
Benecta og virkri hreyfingu
tókst mér að ná fyrri styrk á
ótrúlega skömmum tíma.
Takk Benecta"



Prófaðu Benecta - fyrir betri líðan

GENIS

FRAMLEITT AF GENIS HF. - WWW.BENECTA.IS



Minni magafita með Miðjarðarhafs- mataræði

Fólk sem fylgir

Miðjarðarhafsmataræðinu er með lægri líkamsþyngdarstuðul en samanburðarhópar. Líkamsþyngdarstuðullinn er oft notaður til að meta líkamsástand en stuðullinn tekur tillit til hlutfalls þyngdar, hæðar og mittismáls. Miðjarðarhafsmataræðið byggist á fiski, ferskum ávöxtum, grænmeti, mögru kjöti, ólífuolíum og öðrum ein- og fjölómettuðum fitusýrum og korni. Þetta mataræði er talið draga úr svonefndu lágþéttnikólesteróli (LDL) sem er í daglegu tali nefnt „vonda“ kólesterólið og þar sem lítið er af einföldum kolvetnum (sykri) eru sveiflur í blóðsykri litlar. Mataræðið hefur ekki áhrif á insúlínviðnám en viðheldur langvarandi jafnvægi í insúlíni og blóðsykri. Mikill fjöldi rannsókna segir okkur að yfirgnæfandi líkur eru á að Miðjarðarhafsmataræðið stuðli að góðri efnaskiptaheilsu, er fyrirbyggjandi gagnvart offitu og lengir hugsanlega lífið.

(Clinical Nutrition, 34: 1266-1272, 2016)



kolvetnalágt mataræði skilar lítilli léttingu til lengri tíma litið

🍏 Fólkið sem fer í þessa megrunarkúra lofar og dásamar fyrirtækin þegar kílóin fara að hverfa en þegar dæmið snýst við og aukakílóin fara að skila sér aftur heim í hús ásakar þetta sama fólk sjálft sig en ekki fyrirtækin fyrir að hafa mistekist.

Safngreiningarrannsókn sem byggðist á að Japanskir vísindamenn fóru yfir 14 vandaðar rannsóknir á kolvetnalágu mataræði bendir til að ávinningurinn af kolvetnalágu mataræði sé lítill til lengri tíma litið. Þegar horft er til 12 mánaða léttist fólk einungis um 700 grömm og að meðaltali losnuðu þátttakendur við tæplega 800 grömm af fitu. Það sýnir að kolvetnalágt mataræði situr við sama borð og flestir megrunarkúrar þar sem mikill meirihluti þyngist aftur þegar frá líður. Vísindamenn við Harvardháskóla áætla að um 45 milljónir Bandaríkjamanna fari í megrunarkúra á hverju ári og mikill meirihluti þeirra misheppnast. Markmiðið með léttingu ætti að vera að losna við fitu og viðhalda árangrinum til lengri tíma. Skyndimegrunarkúrar valda oft miklu vöðvatapi og leggja ekkert af mörkum til að venja fólk á heilbriggt mataræði til framtíðar sem viðheldur léttingunni. Til eru stofnanir og fyrirtæki sem bjóða fólki skilvirka megrunarkúra eins og t.d. Weight Watchers eða Jenny Craig og fólkið sem fer í þessa megrunarkúra lofar og dásamar fyrirtækin þegar kílóin fara að hverfa en þegar dæmið snýst við og aukakílóin fara að skila sér aftur heim í hús ásakar þetta sama fólk sjálft sig en ekki fyrirtækin fyrir að hafa mistekist. Þar af leiðandi fer fólk aftur og aftur í meðferð á vegum þessara fyrirtækja sem græða vel þar sem fyrirtækin eru í áskrift að fólki sem án þess að átta sig á því er í raun að stunda svonefnda jó-jó megrunarkúra. Megrunarkúrar þar sem fólk léttist og þyngist á víxl eru stórvarasamir fyrir heilbrigði hjartans og raska efnaskiptajafnvægi líkamans. Það er vissulega viðeigandi í ákveðnum tilfellum að leita til einkaþjálfara, fyrirtækja eða ráðgjafa til þess að fá aðstoð og hjálp við að léttast. Það er hinsvegar mikilvægt að frumkvæðið og drifkrafturinn komi innan frá og beinist að því að breyta daglegum matarvenjum án öfga.

(Obesity Reviews, vefútgáfa 5 apríl 2016)

Náttúrulegt
Þörunga
magnesium

Mikil
virkni

Duft í kalt vatn eða boost

Styður:

Efnaskipti og öflugri brennslu

Minni sykurlöngun

Slökun og svefn

Vöðva- og taugastarfsemi

Gott á morgnana og kvöldin

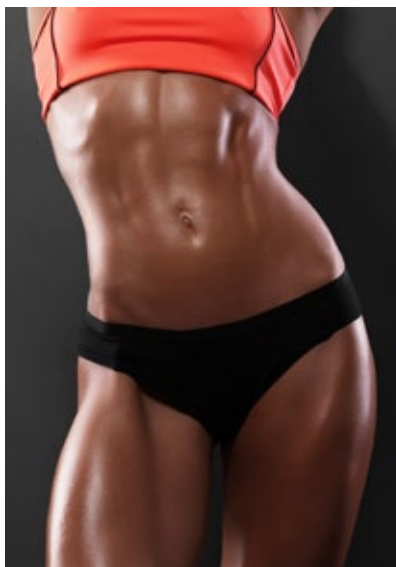
1/3 tsk = 350mg - ekkert bragð

Fæst í apótekum, Krónunni, Fjarðarkaup,
Hagkaup, Nettó og Græn heilsa.



ENGIN
MAGAÓNOT

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



Einnar mínútu æfingar skila árangri

Leiðandi stofnanir á sviði heilsuræktar hafa mælt með að við hreyfum okkur eða æfum í 150 mínútur hið minnsta í hóflegum æfingum eða 75 mínútur í áköfum æfingum. Einnig skilar árangri að blanda hóflegum og erfiðum æfingum saman. Martin Gibala og félagar við McMaster háskólann í Kanada gerðu athyglisverða rannsókn þar sem stuttar hlébundnar æfingar (HIIT) sem stóðu í 12 vikur reyndust auka þol og efla efnaskiptaheilsu jafn mikið og 45 mínútna æfingar þrisvar í viku í 12 vikur. Hópurinn sem tók stuttar hlébundnar æfingar tók þrjá 20 sekúndna spretti á þrekhjól með tveggja mínútna hvíld á milli. Samtals stóðu átökin því einungis í eina mínútu.

Samanburðarhópurinn æfði í 45 mínútur á þrekhjól þrisvar í viku og báðir hóparnir juku þol um 19%, uppskáru betri blóðsykurstjórnun og virkni hvatbera í vöðvafrumunum sem eru einskonar orkustöðvar vöðvafrumunnar. Niðurstöðurnar eru nokkuð spennandi en það er full snemmt að spá fyrir um það hvort hlébundnar æfingar skili til lengri tíma sömu jákvæðu áhrifunum á almennt heilbrigði eins og viðtekna æfingaform gera.

(PLOS ONE, vefútgáfa 26 apríl, 2016, DOI: 101371/journal.pone.0154075)



prepaskipt uppgjafapjálfun skilar ekki meiri árangri

🍏 Það kallast að æfa að uppgjöf þegar lyft er þar til stöngin neitar að hreyfast og þú gefst upp.

Grundvallaratriði vöðvapjálfunar er að leggja það mikið álag á vöðva að hann verði að bregðast við álaginu með því að stækka. Þetta gerum við með því að auka þyngdir eða lyfta fram að uppgjöf. Það kallast að æfa að uppgjöf þegar lyft er þar til stöngin neitar að hreyfast og þú gefst upp. Til er önnur útgáfa þessa pjálfunarforms þar sem uppgjöfin er tekin skrefi lengra og þyngdin létt þegar komið er að uppgjöf og haldið áfram að lyfta með léttari þyngd þar til aftur er gefist upp. Þannig er hægt að taka mun fleiri lyftur með því einfaldlega að létta þyngdina í skrefum.

Samkvæmt rannsókn sem James Fisher við Southampton Solent Háskólann í Bretlandi gerði var þessi aðferð hinsvegar ekki að skila meiri árangri en hefðbundin pjálfun að uppgjöf. Það voru háskólanemar sem tóku þátt í rannsókninni. Það þarf nefnilega að hafa í huga að öll pjálfun skilar árangri upp að ákveðnu marki, sérstaklega hjá fólki sem er ekki í pjálfun. Það þarf nefnilega að aðgreina árangur þeirra sem ekki eru í pjálfun frá árangri þeirra sem eru að æfa alla daga og eru komnir af byrjendastiginu.

(Journal Strength Conditioning Research, 30: 1425-1432, 2016)

Nýtt frá Jóa Fel

göðgæti frá Jóa Fel

Hrákonfektbitar að hætti Jóa Fel

Ljúffengir hollustubitar með döðlum, pekanhnetum og gráfíkjum. Hjúpaðir með dökku appelsínusúkkulaði.



**Jói
Fel**

B A K A R Í

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut



Mjólk og lóðæfingar virka vel á vöðvarýrnun aldraðra

Á milli fertugs og sextugs missa flestir um 20% af vöðvamassanum. Í það minnsta þeir sem stunda ekki æfingar af einhverju tagi. Vöðvarýrnun er alvarlegt vandamál sem dregur úr styrk og krafti og hefur slæm áhrif á efnaskiptaheilsuna. Fitusöfnun í vöðvum sjálfum eykst líka eftir því sem vöðvarýrnunin verður meiri. Samkvæmt rannsókn sem gerð var af Mathieu Maltais við Háskólann í Sherbrooke í Kanada kom í ljós að aldraðir karlmenn með vöðvarýrnun losnuðu við fitu og bættu á sig hreinum vöðvamassa þegar þeir fengu mjólkurhrysting eftir lóðæfingar. Mennirnir voru bornir saman við hóp sem fékk hefðbundinn mjólkurlausan prótíndrykk eftir æfingar og báðir hóparnir náðu árangri. Mjólk í kjölfar lóðæfinga er ágæt leið til að fyrirbyggja vöðvarýrnun og fitusöfnun í vöðvum aldraðra.

(International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism, 26: 71-77, 2016)



Það er þjálfun fram að uppgjöf en ekki þyngdin sem ræður mestu um vöðvastækkun

🍏 Þeir sem æfðu þungt bættu sig mest í bekkpressu en nýmyndun vöðva og styrktaraukning í öðrum æfingum var eins hjá hópunum.

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við McMasterháskólann og Háskólann í Waterloo í Ontario í Kanada stuðlar þjálfun að uppgjöf að vöðvaupbyggingu óháð því hvaða þyngd er notuð. Í rannsókninni kom einnig í ljós að hormónabreytingar í kjölfar æfinga höfðu engin áhrif á nýmyndun vöðva.

Vel þjálfaðir vaxtaræktarmenn tóku þátt í 10 vikna æfingakerfi þar sem þeir tóku annað hvort margar endurtekningar og léttar þyngdir eða fáar endurtekningar og miklar þyngdir. Báðir hóparnir æfðu fram að uppgjöf í fótapressu, bekkpressu, fótabekk fyrir framan og axlapressu. Þeir sem æfðu þungt bættu sig mest í bekkpressu en nýmyndun vöðva og styrktaraukning í öðrum æfingum var eins hjá hópunum.

Rannsóknin þykir sýna að það sé mikilvægara að æfa fram að uppgjöf en að taka miklar þyngdir til að byggja upp vöðva í tveggja og hálfs mánaða æfingakerfi. (Proceedings of the Physiological Society, 35:C04, 2016)

Kalt bað flýtir fyrir endurnæringu eftir erfiðar æfingar

Samkvæmt rannsókn sem Kane Hayter og félagar við James Cook Háskólann í Ástralíu gerðu getur kalt bað í kjölfar erfiðra æfinga flýtt fyrir endurnæringu og hvíld vöðva. Rannsóknin fólst í að þátttakendur í rannsókninni voru settir í 13 gráðu heitt bað í 15 mínútur í kjölfar erfiðra æfinga við hóflegt álag. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru óþjálfðir og höfðu takmarkaða reynslu af æfingum. Þeir sem fóru í kalda baðið stóðu sig 10% betur en viðmiðunarhópur í hjólréiðaspretti 24 tímum eftir æfinguna. Rannsóknin var ekki stór en aðrar rannsóknir sem sumar skarta stærra úrtaki hafa sýnt það sama - að kalt bað í kjölfar æfinga flýti fyrir endurnæringu í kjölfar æfinga.

(Peer J, vefútgáfa 28 mars, 2016)

netto



SUNWARRIOR®



SUNWARRIOR CLASSIC PLUS

Öflugt prótein unnið úr öllum helstu ofurfæðunum; Brúnum hýðishrisgrjónum, kínóa, chia fræjum, amarant og fleiri ofurfæðum. Sérlega bragðgott jurtaþrótein.

☐ Natural ☒ Chocolate ☐ Vanilla

SUNWARRIOR WARRIOR BLEND

Næsta kynslóðin í plöntu beisuðum prótein duftum. Warrior Blend er auðmeltanlegt og næringarríkt ofurfæði. Fullkomið fyrir hvern sem vill bæta heilsu sína og styrkleika.

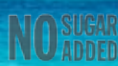
Vanilla ☐ Chocolate ☒ Natural ☐



SUNWARRIOR CLASSIC

Allar nauðsynlegu amino sýrurnar sem líkami þinn þarfnast. Heilsteypt og einfalt næringarefni unnið úr brúnum hýðishrisgrjónum.

☐ Natural ☒ Chocolate ☐ Vanilla



www.netto.is

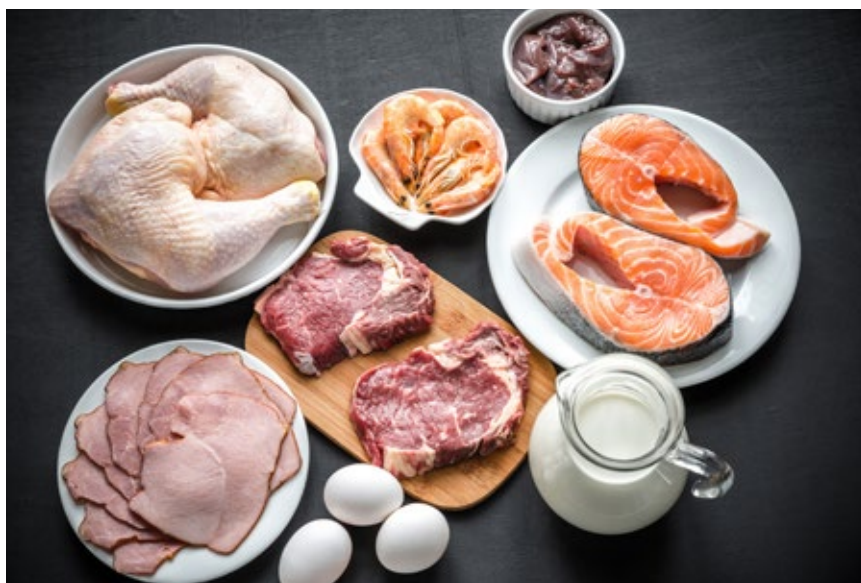
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana. Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hrísalundur · Glerárorg · Húsavík · Höfn · Lðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss



Prótín er afar mikilvægt vopn gegn vöðvarýrnun aldraðra

Mikil prótínneysla dregur úr vöðvarýrnun og minnkandi vöðvastyrk hjá öldruðum. Vöðvarýrnun er talið vanmetið vandamál en vöðvar líkamans sinna mikilvægu hlutverki fyrir blóðsykursjafnvægi, hreyfigetu og lipurð. Aukin prótínneysla getur haft jákvæð áhrif á baráttuna við aukakílóin og um leið stórbætt lífsgæðin. Í vandaðri rannsókn sem Stéphane Walrand við CRNH Auvergne í Frakklandi gerði kom í ljós að nýmyndun prótína í líkamanum jókst þegar aldraðir fengu 30 g af mjólkurprótínunum. Þessi aukaskammtur af prótínunum til viðbótar við hefðbundið mataræði hafði áhrif á aukna nýmyndun hvatberaprótína í vöðvum og samdráttarprótínsins vöðvarauða, öðru nafni myósíns. Af þessu má ráða að aldraðir geti viðhaldið vöðvamassa betur með því að taka bætiefni með 30 g af mysu- eða mjólkurprótínunum að minnsta kosti einu sinni á dag.

(Clinical Nutrition, 35: 660-668, 2016)



Þörfin fyrir prótín er líklega vanmetin

Ráðlagður dagsskammtur er nokkuð sem opinberir aðilar skilgreina fyrir okkur almúgann og á að leiðbeina okkur um það hversu mikið við þurfum að borða af ýmsum næringarefnum til að viðhalda heilbrigði. Mælt er með 0,8 g af prótíni fyrir hvert líkamskíló fyrir meðalmann. Þetta þýðir að meðalkarlmaður þarf um 56 g af prótíni á dag og meðalkonan þarf um 46 g af prótíni á dag. Aðferðin sem notuð er til að meta þörfina byggist á að mæla niturjafnvægi sem gefur til kynna hlutfallið á milli neyslu og notkunar líkamans á prótínunum. Önnur og nýrri aðferð sem nefnd er IAAO og er einskonar oxunarvísir amínósýra byggist á að mæla eyðingu ákveðinna mikilvægra amínósýra. Þessi mæliaðferð bendir til að þörfin fyrir prótín hafi verið vanmetin fram til þessa um 30-50%.

Paul Pencharz við Háskólann í Toronto í Kanada fór yfir rannsóknir á þessu sviði og ályktaði að ráðlagður dagsskammtur ætti að vera 1,5-2,0 g af gæðaprótínunum fyrir hvert líkamskíló. Í því sambandi benti hann á að mysu- og mjólkurprótín séu mun heppilegri en jurtaþrótín til að uppfylla þörf líkamans fyrir amínósýrur. Amínósýrur eru einingarnar sem saman mynda prótín og óumdeilt er að prótín er nauðsynlegt til að viðhalda og byggja upp vöðvamassa.

(Applied Physiology Nutrition Metabolism, 41: 577-580, 2016)

Vísindamenn skoða jákvæð áhrif D-vítamíns á æðakölkun

Hár blóðþrýstingur gefur til kynna að álag sé á æðaveggi sem gerir æðarnar stífar og dregur úr hæfni þeirra til að sinna meginhlutverki sínu sem er einfaldlega að flytja blóð um líkamann. Stífar æðar auka hættuna á hjartaáfalli, hjartabilun og heilablóðfalli. D-vítamín er talið bæta virkni þeirra með því að stuðla að stækkun og auka þannig blóðstreymi og lækka um leið blóðþrýstinginn. Þetta fullyrðir ástralski vísindamaðurinn Alexander Rodriguez sem ásamt félögum sínum hefur undanfarið verið að yfirfara rannsóknir á þessu sviði. Hafa ber í huga að samhengi er á milli æðakölkunar og skorts á D-vítamíni en ekki D-vítamín í bætiefnaformi hefur ekki reynst draga úr stífleika æða. Ef ráða má í þessar niðurstöður Alexanders og félaga má ímynda sér að það geri engan galdur að byrja að taka D-vítamín þegar vandamálið er til staðar þó færa megi rök fyrir fyrirbyggjandi áhrifum. Þetta gefur til kynna mikilvægi þess að huga vel að mataræðinu alla ævi og gæta þess að fá D-vítamín daglega. „Þetta er heilt en vel gróið“ á líklega vel við í þessu tilfelli.

(Clinical Endocrinology, 84: 645-657, 2016)



Nýr og öflugur Liðsstyrkur

Sportpenna fyrir liði og brjósk

Sportpenna Liðleiki er ætluð þeim sem stunda hreyfingu og íþróttir að staðaldri.

Sportpenna Liðleiki stuðlar að virku ónæmiskerfi, styður við heilbrigði liða og brjósks við og eftir erfiða líkamlega áreynslu.

> HREYFING > LIÐIR > LÍKAMSRÆKT



www.lysi.is



Hátt prótínhlutfall og miklar æfingar skila árangri í léttingu

Með því að skera niður hitaeiningar, taka þungar erfiðar lóðaæfingar með stuttum hléum og borða hátt hlutfall prótíns í mataræðinu er hægt að breyta hlutföllunum á milli fitu og vöðva á skömmum tíma. Samkvæmt rannsókn sem vísindamenn við McMasterháskólann í Hamilton í Kanada gerðu undir stjórn Stuart Phillips og Thomas Longland náðist töluverður árangur á einungis fjórum vikum.

Þeir sem tók þátt í rannsókninni skáru hitaeiningarnar niður um 40% og borðuðu annað hvort 1,2 grömm af prótíni eða 2,4 grömm fyrir hvert kíló líkamspýngdar á dag. Báðir hóparnir æfðu stíft í sex daga á viku. Hópurinn sem fékk meira af prótíni létstist um 5 kg af fitu og bætti á sig 1,2 kg af vöðvamassa á einungis fjórum vikum í samanburði við tæplega fjögur kíló af fitu og 100 grömm af vöðvamassa hjá hópnum sem fékk minna prótín.

Rannsóknin sýnir að stífar æfingar og niðurskurður í hitaeiningum kemur af stað miklum breytingum í líkamanum sem aðlagast nýjum aðstæðum og styrkist. Árangur hópans sem fékk meira af prótíni var áberandi sem sýnir hve stórt hlutverk prótín leikur í vöðvauppbyggingu.

(American Journal Clinical Nutrition, vefútgáfa 27 janúar 2016)

sykuriðnaðurinn styrkti rannsóknir til að draga úr neikvæðri umfjöllun um sykur

Visindamennirnir vissu hvað það var sem þeir sem fjármögnuðu rannsóknirnar vildu og einfaldlega bjuggu til þær niðurstöður.



Það er ekki lengur leyndarmál að matvælaíðnaðurinn hefur séð sér hag í að styrkja rannsóknir í gegnum tíðina sem nær undantekningalaust hefur leitt af sér eitthvað jákvætt fyrir þá. Þetta er algeng aðferð sem hefur ekki eingöngu verið notuð af tóbaksframleiðendum heldur líka framleiðendum á súkkulaði, morgunkorni og fleiri vörutegundum sem telja hag sínum borgið í að losna við neikvæða umfjöllun. Tilgangurinn er að fá jákvæðar fyrirsagnir í blöðum sem ýta undir sölu og neyslu. Nýlega uppgötvuðust 50 ára gömul skjöl sem sýna fram á að þetta hefur verið viðtekin venja hjá sykuriðnaðinum í áratugi sem þjónaði þeim tilgangi að hafa áhrif á rannsóknir þannig að þær geri lítið úr þætti sykurs í þróun hjartasjúkdóma.

Á sjöunda áratugnum fór þeim fjölgandi sem fjölluðu um skaðsemi sykurs og þátt hans í myndun hjartasjúkdóma. Vísindamaður við Háskólann í San Francisco sýndi nýverið fram á að þá hefði sykuriðnaðurinn barist gegn þessum skoðunum með ýmsum hætti. Vísindamenn sem unnu að þessum rannsóknum fengu greiðslur frá Sugar Research Foundation stofnuninni sem í dag heitir einfaldlega Sugar Association og í stað þess að fjalla um þátt sykurs í hjartasjúkdómum bentu þeir á fitu sem sökudólg.

Ofangreindar fullyrðingar voru birtar í JAMA Internal Medicine blaðinu. Samkvæmt þeim var rannsókn frá árinu 1967 sem fjallaði um áhrif sykurs á heilsuna styrkt af Sugar Research Foundation (SRF) þar sem vísindamennirnir við Harvardháskóla fengu hver um sig 50.000 dollara fyrir að kenna mettuðum fitum um kransæðasjúkdóma og gera lítið úr þætti sykurs. Skjölín sýna fram á að SRF hafði áhrif á vísindalegar rannsóknir allt aftur til ársins 1962 með því að styrkja þær með beinum hætti, stjórna þeim og fara jafnvel yfir niðurstöðurnar áður en þær voru birtar í New England Journal of Medicine sem er eitt virtasta vísindaritíð á þessu sviði.

Við skoðun á skjölunum frá 1967 kom ennfremur í ljós að vísindamennirnir sem höfðu fengið greiðslur frá sykuriðnaðinum voru mun gagnrýnni á rannsóknir sem benduðu sykur við hjartasjúkdóma en þær rannsóknir sem bentu á kólesteról og fitu.

Marion Nestle sem er prófessor í næringarfræði og heilbrigðisvísindum við Háskólann í New York segir í umfjöllun sinni um þessi gömlu skjöl að enginn vafi leiki á þætti sykuriðnaðarins í því að hafa áhrif á rannsóknirnar. Þar segir hann: „skjölín sýna svo ekki leikur á því nokkur vafi að tilgangur iðnaðarins með því að styrkja rannsóknirnar var fyrst og fremst sá að hafa áhrif á niðurstöðurnar. Vísindamennirnir vissu hvað það var sem þeir sem fjármögnuðu rannsóknirnar vildu og einfaldlega bjuggu til þær niðurstöður.“ Prófessorinn lætur ekki duga að varpa þessu fram heldur bendir á að þessi iðkun sé langt frá því að vera liðin undir lok. „Er virkilega satt að matvælafyrirtækin reyni viljandi að hafa áhrif á rannsóknir sér í hag? Já, það er þannig og viðgengst enn þann dag í dag.“

Á tímum samfélagsmiðla eiga hagsmunaaðilar erfiðara með að bæla niður neikvæða umræðu og ekki er lengur eins auðvelt og áður að hafa áhrif á umfjöllun fjölmiðla. Þegar þú lest næst um undraverðar heilsuvörur sem öllu eiga að bjarga skaltu velta fyrir þér hver það er sem styrkir rannsóknirnar. Í blöðum eins og Fitnessfréttum er oft fjallað um rannsóknir úr ýmsum áttum sem sumar lofa eða lasta hinar ýmsu fæðutegundir eða fæðubótarefni. Reynt er að sía mesta ruglið frá en í ljósi þess að á heimsvísu eru risastórar rannsóknir enn þann dag í dag styrktar af matvæla- og lyfjafyrirtækjum er góð regla að lesa allt með tortryggni að leiðarljósi. Hagsmunaöflin munu seint hætta að reyna að hafa áhrif á hvað þú kaupir.

(The Guardian - theguardian.com, 12 september 2016)



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

hólt

er

gott

Grensásvegi 5 | Reykjavík | **Sími 588 8585**

Opið alla daga 11:00 - 22:00



ofdrykkja

🍏 Þorsti gegnir svipuðu hlutverki og hungrið. Að drekka án þess að finna fyrir þorsta er ekki endilega ráðlegt.

Líkaminn er um 70% vatn. Það er ekki þar með sagt að við þurfum að þamba vatn allan daginn til að gufa ekki upp. Í ræktinni eru fjölmargir með vatnsbrúsa sem þeir leggja sjaldan frá sér og auðvelt er að ímynda sér að margir séu að drekka meira en góðu hófi gegnir. En spurningin er - hversu mikið er of mikið?

Staðreyndin er sú að vatnsbúskapur líkamans er háþróaður hvað það varðar að líkaminn er vanur að nýta vatn mjög vel. Líkaminn nýtir allt sem við drekkum hvort sem það eru ávaxtasafar, kaffi, gosdrykkir og það sem sumir átta sig kannski ekki á er að líkaminn nýtir líka ávexti, grænmeti, kjöt og allan almennan mat. Þeir sem æfa mjög mikið geta orðið fyrir ofþornun og við þurfum vissulega að gæta þess að fá nægan vökva til að þola miklar og erfiðar æfingar. Ofdrykkja er hinsvegar líka varasöm og jafnvel lífshættuleg. Hyponatremía er ástand sem getur verið mjög varasamt en það einkennist af of litlu Natríum. Mikil lækun á Na⁺ veldur flutningi á vökva inn í frumur sem í verstu tilfellum eykur hættuna á heilabjúg sem jafnvel getur valdið heilaskemmdum eða dauða. Láttu þorstann ráða för. Hann gegnir nefnilega svipuðu hlutverki og hungrið. Hann lætur vita þegar þig vantar vökva eins og hungrið lætur okkur vita þegar við eigum að borða. Við skulum ekki láta það sama gerast með þorstann eins og hungrið. Við vitum hverju það skilar að borða oft án þess að finna til hungurs.

(The New York Times, 9. maí 2016 og Læknablaðið no 5. 2004, fræðigreinar nr 1572.)

Hinn gullni meðalvegur í æfingum til að fyrirbyggja hjartasjúkdóma

Við heyrum þann frasa alloft að flest sé best í hófi. Það er líka þannig með flesta hluti að þeir eiga sér kjöraðstæður. Ákveðið magn æfinga er best til að stuðla að heilbrigði hjarta og æðakerfisins. Samkvæmt 25 ára langri rannsókn sem gerð var við Læknaháskólann í Lodz í Póllandi kom í ljós að æfingar í hóflegum átökum minnkuðu magn blóðvísa sem bendlaðir eru við hjartasjúkdóma en stífar og erfiðar æfingar hækkuðu magnið.

Maráðhlauparar mælast sumir með auknar bólgur og hættulegar blóðfitur í samanburði við þá sem æfa hóflega. Hefðbundnar æfingar í hæfilega miklum átökum stuðla að betri heilsu en æfingar sem teknar eru með miklum látum og öfgum geta valdið bólgum og leitt til ótímabærra dauðsfalla.

Fahey og Swanson stóðu að rannsókninni þar sem úrtakið var 20.000 manns en rannsóknin hefur verið nefnd „Physicians Health Study“. Samkvæmt henni er best að æfa í 30 mínútur til að hámarka jákvæðu áhrifin á hjarta- og æðakerfið en ef æft var minna eða meira jókst áhættan. Hófsemin er því málið.

(BMC Cardiovascular Disorders, 16: 65, 2016)



Ætlunin er að banna unglingum að nota ljósabekki

Hollywoodstjörnur eru næpuhvítar og það þykir sexý enda nota þær gervibrúnu ef á þarf að halda í kvikmyndum. Það er hinsvegar ríkjandi viðhorf eða öllu heldur tíska að líta svo á að þeir sem eru brúnir séu heilbrigðir og aðlaðandi. Þarna liggur ástæða þess að fjölmargir stunda ljósabekkina - ekki síst konur. Ljósabekkir eru hinsvegar langan veg frá því að vera heilsusamlegir. Samkvæmt rannsókn sem gerð var á norðurlöndunum á 100.000 konum er hættan á sortuæxli - sem er ein gerð húðkrabbameins - um 55% meiri hjá þeim sem nota ljósabekki. Ungt fólk á aldrinum 20-30 ára eykur hættuna um 150%. Ljóshætt og rauðhætt fólk og þeir sem hafa sólbrunnið illa í æsku eru hinsvegar í mestri hættu. Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna (FDA) hefur farið fram á að bann verði sett við því að unglingar noti ljósabekki en því miður er líklegt að ljósabekkjanoftkun verði vinsæl svo lengi sem þjóðarsálinni finnst brúnka aðlaðandi og til marks um heilbrigði.

(The New York Times, 18. desember 2015)

REEBOK WORKOUT TR 2.0

MORE
TRAIN.
MORE
GAIN

GOTT
VERÐ!



Reebok

14.990

REEBOK WORKOUT 2.0
Herrastærðir: 42-46.

FÆST AÐEINS Í
INTERSPORT



GOTT GRIP OG STÖÐUGLEIKI

Aukinn stöðugleiki verndar fæturnar og
sterkur gúmmísólinn nær góðu gripi.



SLITSTERKIR

Mjög slitsterkt og gott efni sem er
létt og það loftar vel um fæturna.

ÞÆGILEGIR

Mjög fljótlegt að reima skóna.



AKUREYRI / Sími 460 4891 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

BÍLDSHÖFÐI / Sími 585 7220 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 11 - 17. SUN. 13 - 17.

SELFÖSS / Sími 480 4611 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

VIÐ ERUM Á FACEBOOK

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®



mysuprótín leikur stórt hlutverk fyrir íþróttamenn

🍏 Í seinni tíð hefur gildi prótíns í bæði mataræðinu og sem fæðubót fyrir aldraða sannað gildi sitt í baráttunni við vöðvarýrnun.

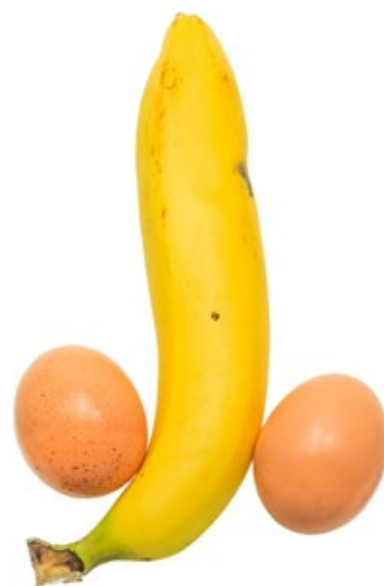
Með því að drekka prótíndrykk skömmu fyrir eða eftir styrktaræfingu virkjar uppbyggingaferli innan líkamans sem eykur nýmyndun vöðva og hraðar nýtingu aminosýra fyrir vöðvauppbyggingu. Þannig er flýtt fyrir vöðvauppbyggingu og því er skynsamlegt fyrir íþróttamenn og ekki síst líkamsræktarfolk að borða prótínstykki eða drekka prótíndrykk með um 25 g af prótíni fyrir eða eftir æfingu. Það er hægt að velta sér upp úr virkni hinna ýmsu bætiefna og vítamína sem í borði eru. Prótín er hinsvegar nokkuð sem íþróttamenn þurfa sérlega mikið af, sérstaklega ef ætlunin er að auka styrk og byggja upp vöðvamassa. Í seinni tíð hefur gildi prótíns í bæði mataræðinu og sem fæðubót fyrir aldraða sannað gildi sitt í baráttunni við vöðvarýrnun.

(Nutraceuticals-usa.com 22 apríl 2016)

Ákveðin bætiefni geta valdið lifrarskemmdum

Á bilinu 2 - 16% lifrarskemmdatilfella eru rakin til grasa- eða megrunarbætiefna samkvæmt Spænskri rannsókn. Þau bætiefni sem eru helst bendluð við lifrarskemmdir eru fyrir utan stera, þykkni úr grænu tei, konjureruð línólfítusýra (CLA), A-vítamín og Garcinia cambogia. Vísindamennirnir sem stóðu að rannsókninni bentu á að fjöldi bætiefna hafi ekki sannað gildi sitt og geti leitt til lifrabilunar. Fjöldi verkjalyfja hafa sömuleiðis sambærileg áhrif en líkamsræktarfolk ætti að varast að taka bætiefni sem hugsanlega geta valdið lifrarskemmdum. Gætum að því hvað við setjum ofan í okkur.

(International Journal of Molecular Sciences, 17:537, 2016)



Umskurður breytir ekki næmni limsins

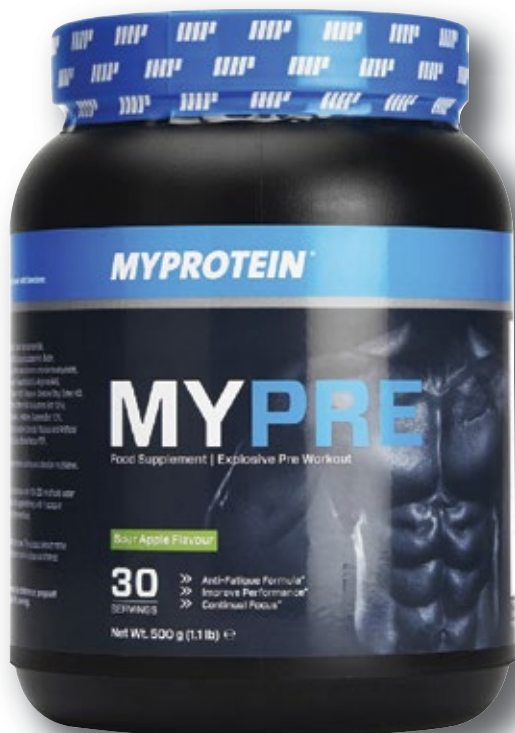
Afar misjafnt er eftir löndum hvort algengt sé að karlmenn séu umskornir. Hér á landi er slíkt sjaldgæft og sömuleiðis er lítið um þessa hefð í Evrópu, Kanada og Suður-Ameríku en í Bandaríkjunum er hlutfallið um 80%. Tilgangurinn með umskurði er breytilegur eftir löndum en það eru fyrst og fremst hefðir sem ráða því hvort börn eru umskorin fljótlega eftir fæðingu eða ekki.

Nýlegar rannsóknir benda til að umskurður dragi úr hættunni á því að smitast af Alnæmi (AIDS) og öðrum kynsjúkdómum og þá sérstaklega í Afríku. Sú þjóðsaga hefur lengi gengið að minnki næmni í limnum og dragi þannig úr ánægju karlmanna af kynlífi. Jennifer Bossio við Queenhaskólann í Ontario í Kanada gerði litla rannsókn sem bendir til að næmnin minnki ekki hjá karlmönnum sem eru umskornir í æsku. Vísindamennirnir mældu næmni gagnvart snertingu, sársauka og hita á fjórum mismunandi stöðum á limnum. Alls tóku 30 umskornir og 32 óumskornir menn á aldrinum 18-37 ára þátt í rannsókninni þannig að úrtakið er ekki stórt en kann að gefa vísbendingar um áhrif umskurðar.

(Journal of Urology, 195: 1848-1853, 2016)



VANTAR ÞIG Spark fyrir æfinguna?



MYPRE - PRE-WORKOUT BLANDA

BLANDA SEM VIRKAR

Mypre er pre-workout blanda sem gefur þér orkuspark fyrir æfingu, eykur einbeitingu og afköst. Blandan er afar bragðgóð og fæst í nokkrum bragðtegundum.

Lykil innihaldsefni:

200mg koffín
7g aínósýrur
Sykurlaust

Brögð í boði:

Raspberry Lemonade
Watermelon
Lemon & Lime
Sour Apple
Orange

MYPRE 500 g nú aðeins kr. 5.999.-
Verð áður kr. 6.799.-

FRÁBÆRT VERÐ Á GÆÐA FÆÐUBÓTAREFNUM



Creatine Monohydrate
500 g kr. 1.599.-
1 kg kr. 2.699.-



Impact Whey Protein
1 kg kr. 3.999.-
2,5 kg kr. 7.999.-



L Glutamine
500 g kr. 2.999.-
1 kg kr. 4.999.-



CLA 60 Hylki kr. 2.199.-
CLA 180 Hylki kr. 4.999.-

KOMDU OG FÁÐU RÁÐLEGGINGAR FRÁ FAGFÓLKI

allt fyrir kroppinn
HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS
Sendum um land allt

Levsín amínósýran og þolæfingar auka vöðvamyndun hjá öldruðum

Hóflægar þolæfingar ásamt levsín amínósýrunni í bætiefnaformi auka vöðvamassa í öldruðum músum samkvæmt rannsókn sem kínverskir og brasilískir vísindamenn gerðu. Dýrin voru sett á mataraði sem innihélt 5% hitaeyninga úr levsín amínósýrunni en levsín amínósýran er mikilvæg til að ræsa nýmyndun vöðva. Æfingar í bland við levsín amínósýrur auka nýmyndun vöðva og draga úr niðurbroti prótína. Vöðvarýrnun er alvarlegt vandamál sem getur valdið insúlínviðnámi, skertri hreyfingu og eykur hættuna á að aldraðir detti og beinbrotni. Mysuprótín ásamt levsín amínósýrublöndu er áhrifarík leið til að draga úr vöðvarýrnun þegar árin færast yfir og um leið bæta lífsgæði. (*Nutrients*, 8:246, 2016)

Týrósín eykur andlega getu í hita

Rannsóknir hafa sýnt að amínósýran týrósín eykur einbeitingu. Týrósín er undanfari dópamíns sem myndast í heilanum og hefur áhrif á hugsanaferli. Rannsókn sem gerð var í Bretlandi sýndi fram á að bætiefni með týrósíni bæta andlega getu og árvekni í fótboltamönnum sem spiluðu 90 mínútna langan leik í miklum hita. Margir vísindamenn halda því fram að þreyta í miðtaugakerfinu hafi mikið að segja um minnkandi getu íþróttamanna í langvarandi keppnum. Týrósín getur hugsanlega bætt andlega getu við slíkar aðstæður. (*European Journal of Applied Physiology*, 115: 373-386, 2015)



auðvelt að drepa sig á hreinu koffíni í duftformi

Öld orkudrykkja er löngu komin. Notkun orkudrykkja er ekki lengur bundin við íþróttamenn sem sækjast eftir aukinni orku í æfingum eða keppni. Algengt er að ungt fólk sækir í orkudrykki bæði á skemmtanalífínu og að því loknu eða hressi sig við þegar syfja sækir að í skólanum. Notkun þessara drykkja er að aukast og ganga sumir svo langt að blanda þá sjálfir. Hér á landi er bannað að flytja inn koffínduft en fyrir liggur að koffínduft hefur reynst lífshættulegt þar sem auðvelt er að drepa sig með því að taka einungis eina teskeið. Þó að það fái ekki í verslunum hér á landi er ekki hægt að útiloka að einhverjir nálgist það eftir loðnari leiðum.

Samkvæmt viðvörðun frá FDA - Bandaríska matvæla- og lyfjaeftirlitinu inniheldur dæmigerður orkudrykkur 1/16 (einn sextánda) teskeiðar af koffíndufti. Ein teskeið samsvarar 25 kaffibollum sem getur valdið lífshættulegri hjartsláttaróreglu. Það er auðvelt að taka óvart eina teskeið í staðinn fyrir 1/16 ef kæruleysi ræður för. Dauðsföllum af völdum þessa fer fjölgandi en þau má rekja til þess að fólk pantar duftið á netinu og gætir ekki að sér í skammtastærðum.

Vísindamiðstöð Alþýðunnar og þrír öldungadeildarþingmenn hafa kallað eftir banni á því að selja koffín í duftformi vegna rúmlega 60 dauðsfalla sem rekja má til koffíneitrunar frá árinu 2014.

(www.naturalproductsinsider.com 6 maí 2016)

Fjölvítamín draga úr hættunni á hjartaáföllum og heilablóðfalli

Fjölvítamín eru blanda vítamína og steinefna sem fjölmargir taka reglulega. Þegar rannsóknir eru annars vegar eru einstök vítamín eða steinefni rannsökuð sérstaklega en nú ber svo við að gerð var athyglisverð rannsókn á þeim sem lengi hafa tekið fjölvítamín. Læknar sem hafa tekið fjölvítamín í 20 ár eða lengur reyndust í 44% minni hættu en viðmiðunarhópur á að fá hjartaáföll eða heilablóðfall samkvæmt rannsókn sem vísindamenn frá Brigham og Kvinnasjúkrahúsini í Boston og Karolinska stofnuninni í Stokkhólmi gerðu. Samkvæmt rannsókninni minnka fjölvítamínin áhættuna á krabbameini um 8%. Rannsóknin byggðist á endurskoðun fyrri skoðunar á 18.000 karlkyns læknum sem tóku þátt í stóru Læknarannsókninni sem sýndi áður að ekkert sambengi var á milli vítamína í bætiefnaformi eftir 12 ár og bættrar heilsu. Vítamínin bæta hugsanlega efnaskiptaheilsuna með því að draga úr oxunarskemmdum og bólgum og bæta þannig frumuvirkni inni í æðaveggjunum.

(*Journal of Nutrition*, vefútgáfa 27 apríl 2016)

Nýtt

UNDUR OG STÓRMERKI



HÁMARK
HELDUR ÞÉR GANGANDI

33 grömm prótein – Endurlokanlegar umbúðir – Þarf ekki að geyma í kæli



Hleðsla Extra – 33 g prótein í einni fernu

Hleðsla er íþróttadrykkur sem inniheldur prótín og kolvetni til hleðslu og er drykkurinn bæði góður kostur fyrir fólk fljótlega eftir æfingar og fyrir þá sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð. Við þróun á Hleðslu var mikil áhersla lögð á að þróa hollan en jafnframt bragðgóðan drykk en það er ekki sjálfgefið að ná góðu bragði í svona prótínríkum vörum. Í Hleðslu eru eingöngu hágæða prótín úr íslensku mjólk sem henta vel til vöðvauppbyggingar og Hleðsla er jafnframt fitusnauð og kalkrík. Nýjasta viðbótin í Hleðslulínunni er Hleðsla Extra, en ein ferna af ískaldi og svalandi súkkulaði Hleðslu Extra inniheldur 33 g prótín, sem er 50% meira prótín magn en í hefðbundinni Hleðslu. Þessi nýjung er því heppileg fyrir þá sem vilja enn meira prótín. Hleðsla er bæði hollur og handhægur drykkur og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er. Til viðbótar við Hleðslu Extra bættist jafnframt við ný og frískandi bragðtegund af Hleðslu í dós með grænu tei og sítrónu og inniheldur hún 22 g af hágæða prótín.



Fitnessmót í haust

Að venju eru haldin tvö innanlandsmót á ári. Íslandsmótið fer fram um páska og Bikarmótið seint að hausti. Bikarmótið verður haldið laugardaginn 19. nóvember. Bæði mótin verða haldin í Háskólabíói.

Bikarmótið 2016

Föstudagur 18. nóvember:

Innritun keppenda.

Laugardagur 19. nóvember: Forkeppnir og úrslit.

Birt með þeim fyrirvara að dagskrá getur breyst.

Hægt er að finna ýmsar upplýsingar um mót á **fitness.is** ásamt reglum sem gilda um mótin. Ennfremur er að finna þar greinar um dómgæslu, keppnisgreinarnar sjálfar og ýmislegt annað sem áhugasömum um líkamsrækt þykir eflaust athyglisvert.

Um IFBB – Alþjóðasamband líkamsræktarmanna

Alþjóðasamband líkamsræktarmanna fer með yfirstjórn vaxtarræktar- og fitnessmóta á heimsvísu og var stofnað af bræðrunum Joe og Ben Weider árið 1946 í Montreal í Kanada. Alls eiga 188 lönd aðild að IFBB sem heldur um 1400 mót á ári víðsvegar um heiminn. Helstu mótin sem haldin eru á vegum IFBB eru heimsmeistaramót karla í vaxtarrækt, heimsmeistaramótið í fitness, heimsmeistaramót unglunga og öldunga í fitness og vaxtarrækt, Arnold Classic og Olympia áhugamannakeppnin.

IFBB er íþróttasamband. Það er aðili að SportAccord (Heimssamtök



alþjóðaiþróttasambanda), heimsleikunum (IWGA), UNESCO, ICSSPE og ýmsum öðrum virtum alþjóðlegum samböndum og er eina viðurkennda alþjóðlega íþróttasambandið í heiminum sem heldur vaxtarræktar- og fitnessmót og starfar í samræmi við reglur WADA (World Anti-doping Agency).

'njoy more.



nuts'n more
HÁGÆÐA PRÓTEINBÆTT HNETUSMJÖR

**FITNESS
SPORT**
Sími 544-5555 • fitnesssport.is

COLDPRESS®

Smoothie's



SVO HVAÐ ER COLDPRESS?

Það liggur í nafninu...því kaldpressun er alveg ný aðferð til að gera Smoothie! Einfaldlega kaldpressum við ávextina og grænmetið án þess að hita þá upp, sem þýðir að þeir halda töluvert meira af bragði og nauðsynlegum næringarefnum sem hverfa venjulega við upphitun ávexta og græmetis.

Coldpress Smoothie's er ekki með viðbættum sykri eða gervisætu efnum og unnið úr 100% ávöxtum