



Kulturen lever  
i 2. sektion

## DETOX

Naturlig udrensning og afgiftning

CHLORELLA -  
Den Grønne  
Perle®

www.chlorella.dk

Apoteket, Helse, MATAS

## Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i  
plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrrektioner\*
- Øjenlågoperationer
- Ansigtssløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind\*
- Læbeforstørrelse

### RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox / Vistabel
- Restylane/Perlane
- Aquamid

### LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale

\* Tilskud for sygeforsikringen  
"danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes  
Ring og aftal tid for konsultation

### Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V  
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29  
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

[www.privatkliniken.dk](http://www.privatkliniken.dk)



## BREVKASSE

### Vand som slankemiddel

B.T. (kvinde 44, København): Kære Chris. Hvor er det spændende med slankeskolen, lige noget for mig. Jeg læste artiklen med stor interesse og må helt klart lære mere, har jeg besluttet. Jeg har helt forståelse for, at det bliver hårdt arbejde. Men glæder mig samtidig. Jeg håber også, at du kan hjælpe mig og svare på dette, som jeg har hørt fra flere steder: Kan vanddrikeri hjælpe til, at man taber sig?

Chris MacDonald: Kære B.T. Selv om vægttab ikke er nemt og kræver en massiv indsats såvel fysisk som mentalt, så tror jeg, nej, jeg ved, at det er muligt, når du fokuserer på det.

I forhold til vandet er det korte svar nok nej, men der er ikke meget forskning i det. Det er værd at bemærke, at hvis du starter med at drikke store mængder vand, f.eks. 5-10 liter om dagen (uden at træne), så kan det store vandindtag faktisk true dit helbred, fordi det skylder vigtige mineraler ud, særligt dem, der kaldes elektrolytter. Kroppen bruger elektrolytterne til at hjælpe med at regulere nerve- og muskelfunktioner og syre-basebalancen, så det er en dårlig ide, hvis vi sætter kroppen i en situation, hvor vi ikke har nok elektrolytter. Både alvorlig dehydrering og overhydrering kan gøre det.

Selv om der ikke er megen forskning, har flere studier vist, at vand ikke øger mætheden og heller ikke gør, at man

indtager færre kalorier. Men folk tager ofte fejl af tørst og sult og spiser, når de i virkeligheden har brug for et glas vand. I den situation vil det selvfølgelig hjælpe på kalorieindtaget at sørge for at drikke nok vand.

Husk, at det er godt for mange ting at få tilstrækkeligt vand. Din krop består primært af vand, cirka 60-70 procent. Hvor meget vand du har brug for om dagen, afhænger af, hvor mange kalorier (kcal) du forbrænder.

Regn med, at du har brug for cirka 1 ml vand pr. kalorie (kcal), du indtager. De fleste kvinder, der ikke træner, forbrænder cirka 1.600-2.000 kalorier (kcal) om dagen, mænd cirka 2.000-2.400. Så for dem er 2 liter vand om dagen perfekt.

### Gener bestemmer kilometertid

H.L. (mand, 42 år): Hej Chris. Jeg løber 3 gange om ugen 8-10 km. Tempoet er jævnt og stort set det samme hele vejen rundt. Nu er det, at jeg til foråret skal deltage i et 10 km løb og derfor gerne vil arbejde med tempoet. Har du et godt tip til, hvordan man kan forbedre sine tider?

Chris MacDonald: Hej H.L. Det er vigtigt at huske på, at generne er en væsentlig faktor, når det gælder, hvor hurtigt vi hver især kan løbe. Hvis du vil være løber i verdensklasse, skal du vælge dine forældre med omhu! Pointen er, at man

må sætte sine forventninger og mål ud fra sine egne forudsætninger. Lad være med at sammenligne dig selv med andres mål og krav.

Har du f.eks. lagt mærke til, at i dag er alle rekorderne inden for løb for mænd, lige fra 100 m til maraton, sat af en atlet med afrikanske rødder (Vestafrika: 100 m, 200 m og 400 m, mens Nord- eller Østafrika står for alle distancerne derudover).

Prøv at lade intensiteten styre dit løb. Hvis du løber med 70-85 procent af din maksimale puls, så gør du det rigtigt godt. Du behøver ikke at presse dig derudover. Du kan løbe intervaller herfra og til juleaften, men medmindre din krop har et naturligt anlæg for at løbe hurtigt, så vil du ende med at skuffe dig selv.

### Husk pauserne

C.F. (kvinde, 43 år): Hej Chris MacDonald. Jeg er 43 år og motionerer 3 gange om ugen i mit træningscenter, selv om det ofte kniber med at finde tid til det, men det hører du jo nok fra mange! Kosten føler jeg også, at jeg har o.k. styr på. Min udfordring er, at jeg har et afsindigt stressende job og al-

drig føler, at jeg sådan rigtigt kan slappe helt af og få ro i kroppen. Jeg søger forslag til gode afslapningsøvelser, som jeg måske kan lave i løbet af dagen, og håber, at du måske kan hjælpe?

Chris MacDonald: Hej C.F. Først og fremmest er det afgørende, at du tager dig tid til at slappe af i løbet af dagen. Ellers får du det aldrig gjort, og de gode intentioner vil løbe ud i sandet, og du er lige vidt.

Det lyder måske banalt, men i en travl hverdag er det ofte nemmere sagt end gjort at tage 20 minutter til ro i sinde. Pludselig er dagen bare gået med møder, mail og telefonopkald, og så er det for sent, og du er lige vidt. Så afsæt tid, og skriv det ind i kalenderen. Sluk mobiltelefon og sæt 'møde'-skiltet på døren, så du ikke bliver forstyrret.

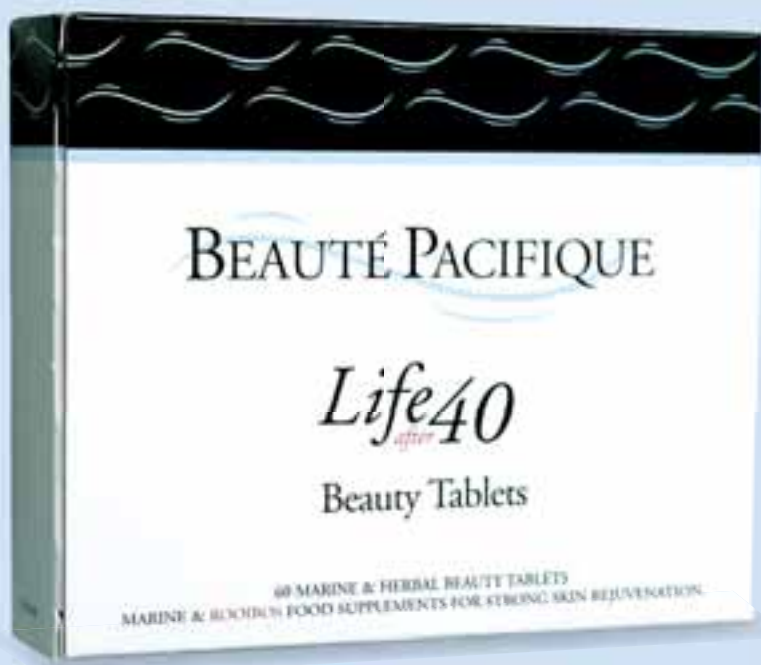
Der er mange former for afslapningsteknikker, lige fra ganske enkelt at lukke øjnene og trække vejret dybt. Sid helt roligt og prøv at tømme hovedet for tanker. Hver gang en tanke melder sig, så skub den roligt væk og fokuser på din vejrtækning. Start med 10 minutter og arbejd dig op til 20.

### SKRIV TIL



Kost- og ernæringseksperter Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald kom til Danmark fra USA og forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Desuden er han spinningstræner hos fitnesskæden Fitness.dk.

# SKØNHED KOMMER OGSÅ INDEFRA



### LIFE AFTER 40, BEAUTY TABLETS

Skønhedstablet med Rooibos.

Dette revolutionerende og patentanmeldte kosttilskud kombinerer det bedste fra havet med det bedste fra planteriget. Indeholder ekstrakt af dybhavsfisk og skaldyr, der er velkendt som collagenopbyggende og har desuden et rigt indhold af Rooibosekstrakt. Rooibosekstrakten kommer fra Sydafrika og er et af de aller mest lovende ekstrakter til forbedring af huden og kroppens naturlige værn mod aldersforandringer. Der findes utallige kliniske studier, der viser de gode resultater af Rooibos The. Tabletterne virker systemisk indefra og fungerer som en yderst effektiv antiage/anti-oxidant, der beskytter overalt i kroppen og i huden. Særlig velegnet til alle over de 40 og naturligvis også andre med usædvanlig tørhed og aldersforandringer i huden.

Se nærmeste forhandler på [www.beaute-pacifique.com](http://www.beaute-pacifique.com)

## BEAUTÉ PACIFIQUE

DANSK SKØNHEDSPLEJE I VERDENSKLASSE



Beauté Pacifique · Tlf. 98 57 31 00 · [www.beaute-pacifique.com](http://www.beaute-pacifique.com)

Levende kultur i  
**POLITIKEN**

