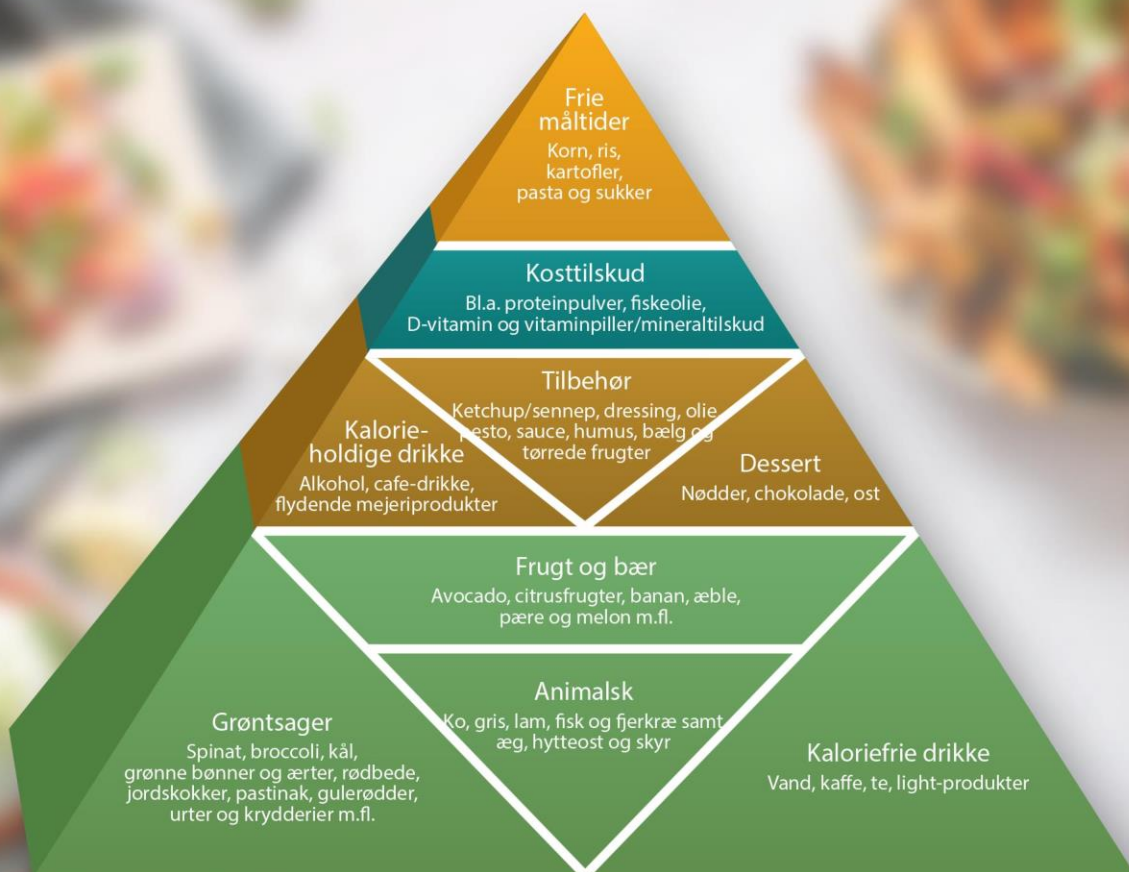




**FORTIUS
FITNESS**

FITNESS SIMPLIFIED

FORTIUS FITNESS KOST PRINCIPPER



FORTIUS FITNESS KOSTPRINCIPPER

Livsgivende, velsmagende og mættende mad sprængfyldt med næring

Fleksible valg og måltidsvaner baseret på personlige præferencer

Spis hvad du har lyst til med jævne mellemrum

NUTRITION SIMPLIFIED

Når det kommer til vores kost, farer vi ofte vild i de mange modstridende medieoverskrifter, der gør, at vi ikke kan se skoven for bare træer. Det er faktisk super simpelt, men det kan være svært at finde den enkle vej til sundhed og velvære.

Hos Fortius Fitness har vi udviklet en række principper, som giver dig mulighed for at trives i den moderne verden med den stærkeste, flotteste og mest sunde krop som muligt, uanset baggrund, alder eller nuværende kropstørrelse.

Her i guiden gennemgår vi vores kostprincipper samt den kostpyramide, som vi arbejder ud fra. Til sidst får du et par konkrete kosteksempler, som du kan bruge til inspiration.

Tip: Hvis du ikke har gjort det allerede, så husk at læse Fortius Fitness Insider, hvor du får den fulde forklaring af vores metoder. Den ligger i vores Client Zone.

4 SIMPLE KOSTPRINCIPPER

Hos Fortius Fitness har vi en let og ukompliceret tilgang til både træning og kost. Træning er vigtigt, men det er kosten, der har den største betydning for dit energiniveau, generelle velbefindende samt mængden af kropsfedt.

Men derfor behøver det med mad og ernæring ikke være kompliceret – faktisk er det så enkelt, at de fleste komplet overser det.

Få dit sukker- og fedtindtag under kontrol og undgå at drikke dine kalorier, så er du 90% i mål.

Det er super enkelt, men til gengæld også svært at administrere i en verden, hvor netop sukker, fedt og flydende kalorier er dominerende.

Du vil opleve, at det bliver meget nemmere, når du følger vores basale principper:

1: Kalorier først

Kalorier afgør, om du tager på eller taber dig – punktum. Der er absolut ingen vej uden om denne naturlov. Det handler ikke om hverken kulhydrater, fedt, faste, hormoner, detox, blodtype, keto, juicing, specifikke fødevarer eller andet - det handler helt simpelt om, at du skal være i kalorieunderskud for at tabe dig.

Diverse slankekurer som juicing, faste osv. er ikke magi – det er bare metoder til at styre dit kalorieindtag (omend nogle ret besværlige metoder). Vores kostprincipper gør det super let for dig at holde styr på dine kalorier, og derfor skal du ikke...

2: Tælle, måle eller veje alt du kommer i munden

Måske har du allerede prøvet forskellige kurer og kostplaner med stramme regler, kontrol og restriktioner, og så ved du sikkert, at det hverken er sjovt eller nemt at leve efter den slags metoder.

Så snart du skal veje, måle, sige nej til fødselsdagskage osv. bliver det simpelthen for hårdt og restriktivt, hvilket gør det meget svært at holde i længden. Hos Fortius Fitness tager vi hensyn til dig som individ. Med vores kostprincipper kan du endegyldigt vinke farvel til kontroltyranniet og i stedet sige goddag til...

3: En koststrategi, der er tilpasset dig og din hverdag

Du vil altid fejle, hvis du skal passe ind i et program, som styrer dig og din hverdag på en negativ måde. Du lykkes kun, når kosten tilpasses dit liv uden restriktioner. Derfor handler vores principper ikke om et regelfast program, som du skal følge.

Det er derimod et sæt retningslinjer, som skaber struktur og overblik, og som automatisk tilpasser sig din hverdag, så du kan fokusere på...

4: Vedholdenhed frem for viljestyrke og motivation

Viljestyrke og motivation er kortvarige triggers, der hele tiden sættes på prøve og kæmper imod det, der sker i dit liv. Det kan fx være ønsket om en sukkerfri januar, hvor din viljestyrke til sidst giver op, når du skal sige nej til fredagslik med familien for tredje gang i streg.

Vedholdenhed derimod opnås ved, at din tilgang passer ind i dit liv. Her er der fokus på velvære, glæde og nydelse, mens du stille og roligt ændrer dit mønster, så gamle vaner brydes og erstattes af nye, gode vaner, som holder i længden.

FORTIUS FITNESS KOSTPYRAMIDE

Pyramiden er enkel og selvforklarende. Der er ingen grund til at gøre din kost til raketvidenskab. Som vi indledte med:

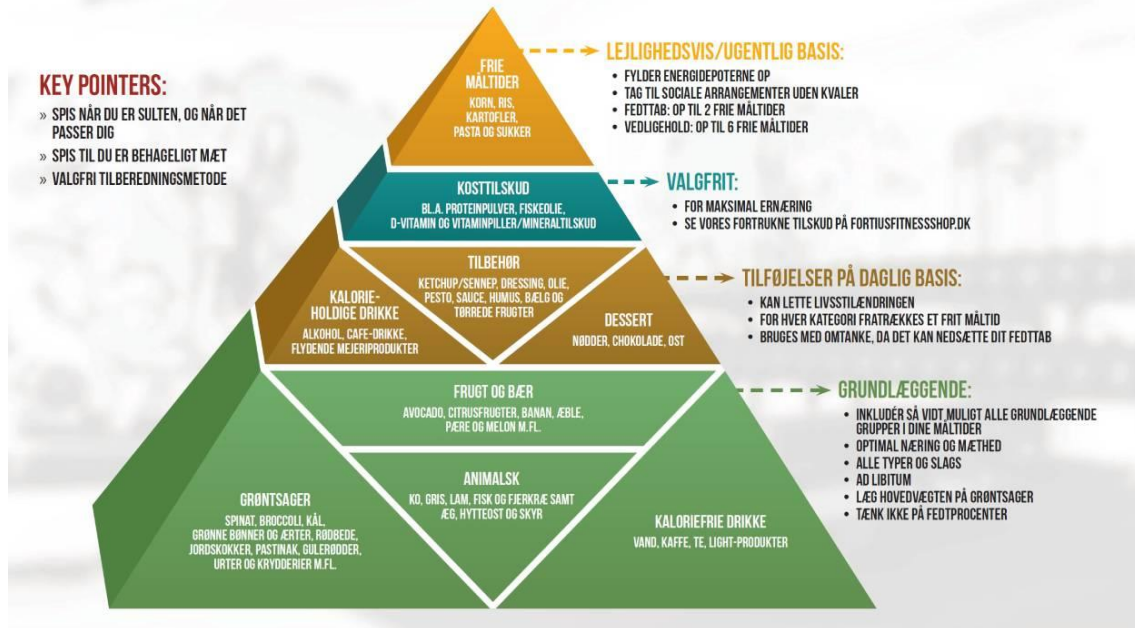
Få dit sukker- og fedtindtag under kontrol og undgå at drikke dine kalorier, så er du 90% i mål.

Har du styr på det, så kan du næsten spise, hvad du har lyst til. Og med vores pyramide får du et enkelt system, som giver dig overblik og gør dig i stand til at skabe resultater på kort tid.

Brug vores opskrifter til at komme i gang. Snart bliver pyramiden overflødig og skal kun skabe klarhed over det store billede.

Vi gennemgår nu hver gruppe af pyramiden.

FORTIUS FITNESS KOST PRINCIPPER



Kalorier fremfor alt: Jo højere op i pyramiden vi kommer, jo mere kalorierholdige bliver fødevarerne. Vi har ikke placeret de forskellige madvarer i de respektive bokse, fordi der noget farligt, unaturligt eller magisk ved dem. Fra bund til top stiger kalorierne, og derfor skal vi administrere dem på den letteste måde uden at veje, måle og tælle.

GRUNDLÆGGENDE



Denne gruppe udgør selve fundamentet i din kost, hvilket vil sige at hovedparten af din ernæring skal bestå af fødevarer herfra.

Sult er din værste fjende og vil altid føre til cravings, og at du falder i de forkerte ting. Vi forebygger dette ved at spise masser af kalorielette fødevarer med stor volumen, som helt automatisk giver den fordel, at vi kommer til at spise mad fra naturen, der er fyldt med næring.

Det vil give en helt anden form for mæthed, som giver dig energi i stedet for at gøre dig sløv. Spis løs af alle typer grøntsager, frugt og faste animalske produkter (veganer – se det specifikke punkt nedenfor).

Ved udelukkende at spise fra denne gruppe vil du automatisk komme i et kalorieunderskud, helt uden at veje din mad eller tælle kalorier. Antallet af kalorier vil variere fra dag til dag. Det vil have sin egen lave ende og høje ende.

Dette er relativt, idet den højere ende ikke betyder høje kalorier i absolut forstand, men i relativ forstand. Variation er helt okay, fordi samlet set eller i absolut forstand vil kalorierne være lave. Du får altså et udsving inden for et allerede lavt interval.

TILFØJELSER PÅ DAGLIG BASIS



Overgangen fra din tidligere livsstil kan gøres lettere med fødevarerne i denne gruppe. Dog skal du tænke dig om – kalorieregnskabet vil begynde at løbe stærkt, hvis du inkluderer for meget.

Optimalt set hører mad som det her hjemme i gruppen "frie måltider", men vi ved af erfaring, at mange kan have svært ved at give slip på disse fødevarer, så for at lette overgangen til de nye vaner, kan de fint inkluderes. Husk dog at jo mere der tilføjes, jo langsommere vil et eventuelt vægttab gå.

Alt det her taler du med din træner om. Går dit vægttab langsommere end ønsket, kan det blive nødvendigt at inddrage et frit måltid eller nogle daglige tilføjelser for at holde kalorierne nede. Men husk at det altid er dit valg, hvor hurtigt du vil tabe dig, og hvor mange kalorier du vil indtage.

VALGFRIT



Når du spiser efter vores principper, får du helt automatisk dækket dit behov for vitaminer og mineraler. Vi anbefaler dog et ekstra indtag af D-vitamin om vinteren samt fiskeolie, hvis du ikke spiser fed fisk med jævne mellemrum.

Vi anbefaler også proteinpulver, fordi det gør din hverdag så meget lettere og til et let alternativ, hvis du ikke lige har mulighed for at få et fast måltid. Her kan nogle gulerødder eller lidt frugt og en proteinshake være et fremragende alternativ til den hurtige løsning på tanken. Proteinpulver fås i mange varianter og smager skønt.

Se vores opskrifter for inspiration til hvordan du kan bruge proteinpulver til at lave velsmagende retter og find vores foretrukne kosttilskud på fortiusfitnessshop.dk.

LEJLIGHEDSVIS / UGENTLIG BASIS



Denne gruppe indeholder de absolut mest kalorierholdige fødevarer. Fordi de er kalorietunge, bliver de ofte opfattet som forbudte. Forstå at intet er forbudt og hvis du elsker flødekartofler, spaghetti eller burger, så skal der være plads til det.

Brugt rigtigt kan vi få dem til arbejde for os i stedet for imod os og give nydelse fremfor skyld og skam.

I gruppen her finder du også fødevarer som pasta, ris og korn, men de er udelukkende med her på grund af det høje kalorieindtag – ikke fordi de indeholder kulhydrat. Du må gerne spise dem, men vi kan ikke inkludere dem på daglig basis uden at skulle veje eller måle dem, og derfor ligger de i pyramidens øverste lag.

De frie måltider giver dig mulighed for at nyde dine livretter og deltage i sociale arrangementer som familiefest, en tur i biografen eller en god omgang fredagslik med ungerne – uden den mindste form for dårlig samvittighed og uden at gå på kompromis med dine mål og resultater.

Men de har også en anden funktion. Dine sukkerdepoter vil med jævne mellemrum være tomme, præcis som en bil der løber tør for benzin. De frie måltider er med til at fylde dine depoter op, så du altid har energi til træning og din dagligdag.

Hvor mange frie måltider du har, afhænger af dit mål, og hvor hurtigt du ønsker at nå det. Når målet er nået, kan du lægge flere frie måltider ind, eller du kan vælge at tilføje mere tilbehør som ris, pasta og brød til dine måltider.

Og hvad er så et frit måltid?

Som udgangspunkt definerer vi det som en tilfredsstillende af dine cravings. Du skal altså ikke nøjes med en enkelt vingummi, men i stedet spise det antal som du har lyst til.

Husk dog at mærke efter hvor meget du rent faktisk har lyst til. Du skal ikke spise bare for at gøre det, men fordi du nyder hver eneste mundfuld. Og du skal stoppe, når du ikke har lyst til mere.

For at gøre det mere overskueligt kan vi dele de frie måltider op i to kategorier:

1. Tilbehør i form af fx slik, kage, chokolade eller chips

Læg så vidt muligt altid disse sammen med et grundlæggende måltid. På den måde kommer de ikke til at udgøre et hovedmåltid i sig selv, men du vil stadig nyde at spise dem.

2. Et regulært måltid

Det kan være en menu fra McDonalds, din livret eller en familiemiddag, som måske også indeholder dessert. Det er alt sammen helt okay, fordi det sker en sjælden gang og ikke hver eneste dag.

Som sagt, så skal du sørge for at spise godt af det du savner, men husk at smage på maden, så du ikke spiser bare for at spise. Hav aldrig dårlig samvittighed. Nyd din mad og stol på, at når du spiser kalorierholdige fødevarer på denne måde, så har det kun positive konsekvenser:

- Du får fyldte energidepoter
- Du får elimineret dine cravings
- Du får dine sociale behov opfyldt
- Du bliver mere motiveret for at nå dine mål

KEY POINTERS

Vores tilgang til kost handler om frihed. Ved at følge vores koststrategi kan du spise efter dit velbefindende, og hvornår det passer dig. Du skal altid spise efter din appetit og aldrig være sulten. Spis til du er behageligt mæt.

Nogle dage vil du spise mere, og andre dage vil du spise mindre. Nogle dage vil du have få måltider og andre dage flere. Om du spiser to eller seks gange om dagen, er helt op til dig. På denne måde kan du holde den rytme, som du allerede har, uden at være låst af fastsatte spisetider og specifikke mængder.

Tilbered din mad efter dine præferencer. Om du steger, koger eller spiser din mad rå, bruger ovn eller mikroovn er underordnet. Det eneste vi ikke tilskynder, er friture.

Vi bestræber os altid på at lave så få ændringer i din hverdag som muligt, men det kan være nødvendigt at gå ind og begrænse antallet af frie måltider eller tilbehør, hvis vi ikke opnår de ønskede resultater.

Hvis et fedttab ikke går efter forventningerne, er det ALTID, fordi der indtages for mange kalorier.

Da kan det være fint at føre en kostdagbog i et par dage for at få overblikket, hvor ALT skrives ned. Du kan også tage billeder af dine måltider. Det plejer at løse problemet helt af sig selv, fordi det gør dig mere bevidst omkring de ting du spiser.

Er du i tvivl om hvilken gruppe en fødevarer tilhører, så lav denne simple test:

Er det en grøntsag, frugt eller et animalsk produkt? Hvis ikke, så passer den sandsynligvis i en af de andre grupper end den grundlæggende.

SPECIELT FOR DIG DER ER VEGANER

I Fortius Fitness er vi ikke fortalere for nogen bestemt spiseretning. Det lader vi være helt op til enkelte, og derfor kan vores strategi nemt tilpasses.

Som udgangspunkt indgår der animalske produkter i vores anbefalinger, blandt andet fordi proteinkvaliteten er højere, og fordi de indeholder flere essentielle fedtsyrer samt B-vitamin.

Videnskabeligt set er der stor enighed om, at en plantedomineret kost har mange sundhedsmæssige fordele, hvilket vores kostpyramide også afspejler. Men disse fordele skyldes hovedsageligt tilsætning af planter fremfor eliminering af animalske produkter.

Som veganer skal du være særligt opmærksom på, at de vegetabiliske proteinkilder ofte er mere kalorierholdige. Der skal indtages mere protein grundet den ringere kvalitet, og der skal tænkes lidt mere over sammensætningen for at få nok af alle essentielle aminosyrer.

Du kan dog let tilpasse pyramiden ved at udskifte animalske produkter med fx tofu, tempeh, seitan, sorte bønner, kidney beans, linser eller spirulina. Få inspiration til dine måltider fra vores opskrifter til veganere.

Derudover vil det være tilrådeligt at supplere med vitamin D og B12, jern, zink, calcium og eventuelt et vegansk proteintilskud. Du kan læse en uafhængig [dybdegående videnskabeligt funderet artikel her](#) omkring optimering af en vegansk kost, og hvad du skal være opmærksom på for at være dækket ind.

SÅDAN SPISER VI SELV

Vi er helt almindelige mennesker, der har en sød tand ligesom de fleste. Måske endda sødere end gennemsnittet. Vi elsker bland-selv-slik, flødeboller, is og Nutella. Sådan et glas med kakaosmør kan snildt køres ned på et enkelt franskbrød af den kridhvide slags.

Vi spiser altså både slik, hvidt brød og is, og når vi gør det, giver vi så meget gas, at folk ofte sidder med åben mund og polypper.

Men vi gør det ikke hver dag. Vi gør det en gang i mellem – som et frit måltid, og ellers ser vores dag nogenlunde sådan her ud:

Måltid 1

Vores første måltid ligger typisk omkring kl. 13. Vi er sjældent sultne om morgenen, og det sparer os en masse tid, som vi kan bruge på at få en rolig og god start på dagen. Et typisk måltid her består af en omelet, masser af gulerødder, lidt frugt og en stor skål med hytteost.

Måltid 2

Vi spiser dagens største måltid omkring kl. 18. Hovedvægten ligger på alle slags farverige grøntsager og varierer fra dag til dag. Svampe, rødløg, broccoli, kål, forskellige typer salat, gulerødder, tomater og agurk er nogle af favoritterne. Vi sørger også for at få noget protein med. Det kunne være kylling, oksekød, laks eller tun.

Oftentimes bruger vi lidt dressing, urter eller krydderier for at give det smag. Der er uanede muligheder, så det er kun fantasien der sætter grænsen. For virkelig at gøre det let, køber vi for det meste vores grøntsager på frost, eller i tilberedt stand. Kød tilbereder vi ofte til flere dage af gangen.

Måltid 3

Vi spiser altid, inden vi går i seng. Det er en dejlig afslutning på dagen og giver kroppen godt med næring til natten. Ofte består dagens sidste måltid af skyr blandet med proteinpulver, blåbær, hindbær og jordbær. Proteinpulveret og frugten (afhængig af smag og type) giver det også en sød smag, så den søde tand som ofte optræder om aftenen, bliver tilfredsstillet.

VI ER ALLE FORSKELLIGE

Sådan ser en helt almindelig hverdag ofte ud for os. Vi spiser masser af frugt og grønt, drikker hovedsageligt vand eller dansk vand, men supplerer også med kaffe, te og light sodavand.

Vi kan godt lide det enkelt, laver sjældent mad fra opskrifter og har det samme setup stort set hver dag. Det gør indkøb, tilberedning osv. meget let og tidsbesparende. Vores måltider er meget nemme at variere blot ved at skifte lidt i ingredienserne, og det fungerer super for os.

Men du skal ikke se vores måltider som en fastlagt guide til, hvordan du selv skal gribe det an. Brug det som inspiration og husk, at vi alle er forskellige.

Nogen elsker morgenmad, andre bliver først sultne senere. Nogle kan lide få store måltider (os), mens andre foretrækker mindre og mere frekvente måltider. Nogen elsker banan, og andre synes det smager forfærdeligt. Og nogen vil gerne have en opskrift, som de kan følge, mens andre kan lide at holde måltiderne simple uden den helt store tilberedning.

Vi kan varmt anbefale dig at teste forskellige opskrifter for at finde din egen stil og måder at forberede dine måltider på. Følg din mavefornemmelse og eksperimenter, indtil du finder noget, som du elsker, som er nemt at tilberede, og som passer til dig og din familie.

De bedste hilsner

Kasper V. Christensen & Joan Lang

Personlige Trænere og grundlæggere af Fortius Fitness