

Kilde: VERDENS GANG

<http://www.vektklubb.no/artikkel/fra-sofagris-til-sunn-pappa-21607264>

Ned 38 kilo

Fra sofagris til sunn pappa

Kosthold viktigst

For flere år siden forsøkte Christer å gå ned i vekt ved å trene mye, men uten å endre kostholdet. De kiloene han greide å trene av seg, kom fort på igjen når treningen dabbet av.

- Denne gangen måtte jeg få orden på maten først, og jeg følte meg uansett for tung til å jogge.

Sykling ble løsningen. Etter hvert som kroppen ble lettere fant han frem løpeskoene. Frem til nå har han kun trent kondisjon, men har planer om å starte med styrketrening for å stramme opp kroppen.

Ferier er vanskelig

- Det er faktisk ganske lett å spise sunt i hverdagene, utfordringen er å fortsette i det gode sporet i ferier og høytider. Det kan være vanskelig å si nei til fristelser man konstant blir utsatt for.

Christer forsøker heller å begrense seg og spise i fornuftige mengder eller trene litt ekstra, så lenge det ikke går på bekostning av feriefølelsen.