

1 6 | 6 6 1 1

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"

"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness og wellness læser,

Her er en lille sommerhilsen med tips til din juni/juli træning.

Efter en række rystende ringe 'bikini-form' råd på TV og net-TV og som opfølgning på mine råd til JP Puls i 'Drop de nemme råd om det slanke liv' i maj, er der nemlig her liiiiige et par ekstra tips til sommerformen.



Rigtig god sommer,

Marina Aagaard, MFT

Drop de nemme råd

... siger JP på forsiden af Puls d. 31. maj 2011. Og det kunne antyde, at der ikke er nogen lette løsninger ... det ligger måske endda i luften, at det kan være lige lovlig hårdt at slanke og/eller styrke sig.

Bare rolig. Tværtimod handler artiklen om, at man kan blive **Slank på den sunde måde** ved at droppe slankekure ('de nemme råd'), ikke forvente for hurtige resultater, spise regelmæssigt og undgå forbud. I modsætning til ugebladene lidt for løfterige og ekstreme slankekure, der tit giver bagslag.

Og da **Mange typer træning er spild** kan man hurtigt komme i bedre form, hvis bare man vælger den rigtige metode. Selvom jeg bliver citeret for rådet *"Hvis det ikke kan mærkes, så virker det ikke. Det skal mærkes!"* Så skal 'mærkes' forstås som *"på en god, virksom måde"*; kroppen bliver rørt med sved på panden og smil på læben. Det gamle *"no pain, no gain"* slagord er stadig en mulighed, prøv fx CrossFit, men som det ses kan man også danse sig i bedre form via fx Zumba eller de danske DGF foreningskoncepter Ballroom Jam og Dance'n'Fun. Så vælg din egen vej, men undgå at spille din dyrebare tid med virkningsløs træning. Læs mere om hvordan du får mere ud af din motion.

Klik her: [Bikini-form og sommer-sixpack.](#)