

Para

Kroppform

Ungefär lika bred mellan axlarna som över höftbenen. Kroppsvikten brukar fördelas jämnt över hela kroppen men fettvaskar uppstår lätt kring midjan. Övervikt kan vara svår att bli av med.

Träning

- Styrketräning: Snabba rörelser, få repetitioner. Tre dagar i veckan.
- Konditionsträning: simning, "low impact", aerobics eller 20–30 minuter oavbruten jogging dagligen. Stretching.

Kostförslag för ökad energi

- Ät minst tre mål och två mellanmål om dagen
- Börja alltid dagen med protein, gärna ägg
- Huvudmålet bör vara mitt på dagen
- Proteinrika måltider minskar risken att drabbas av suget efter sötsaker senare
- Ät ångkokta grönsaker framför råa
- Alla frukter bör ätas mogna
- Avråds från vegetarisk kost eftersom de har stort behov av protein.

Frukost

Ägg eller hummus och fullkornsbröd. Frukt och örtte, till exempel te av lakritsrot.

Lunch

Wokade grönsaker med nötkött, kyckling, kalkon, fisk, ost eller tofu och lite ris. Frukt som efterrätt.

Middag

Middagen bör vara en lättare måltid, till exempel en soppa eller sallad där kyckling, kalkon, fisk eller bönor ingår.

Mellanmål

Välj något proteinrikt framför sötsaker, till exempel nötter, ett hårdkokt ägg, naturell yoghurt med frukt eller en proteindryck. Drick rikligt med vatten eller te av ginseng.

