

SØNDAG 27. JANUAR 2019

Brannen på Radisson blu på Bryggen:

EVAKUERTE HOTELLET BARBEINT



SIDE 7

Kinesisk superstjerne:



NY BERGENS- AMBASSADØR

SIDE 10 OG 11



B E R G E N S A V I S E N



BENNY GIKK NED 32 KILO PÅ 16 UKER

SIDE 8 OG 9



Tor Tessem,
Apollon-sjef

UT MOT NYE TIPS- REGLER

SIDE 4 OG 5



2019 BLIR TV-FEST

SIDE 22 OG 23



MJELDE HYLLER DE NYE

SIDE 30

■ Livsstilsendringsprogram hjalp 59-åringen til mål



DEDIKERT: Benny Danielsson (59) med livsstilstrener Christel Sande. – Jeg trener best når jeg har noen til å presse meg, sier Danielsson som har deltatt på Livea sitt livsstilsprogram.

BENNY GIKK N

Flere ønsker å gå ned i vekt, men å nå målet samt vedlikeholde det er vanskelig.

ERICA KRONHEIM
erica.kronheim@ba.no

BERGEN: Benny Danielsson (59) er en av dem som har knekt koden på hvordan oppnå varig vektnedgang.

På Nr1 Fitness Fyllingsdalen er svensken som ble bergenser, i full gang med dagens treningsøkt.

– Til tider har det vært utrolig

vanskelig, men jeg var aldri i ferd med å gi opp. Jeg hadde bestemt meg, sier han.

Danielsson kom i sin ungdom til Bergen som profesjonell ishockeyspiller.

Da han la skøytene på hyllen og trådte inn i en typisk kontorjobb med lange dager, uteble ofte trening og kiloene gagnet på.

– Samtidig som jeg trente stadig sjeldnere, tok jeg mange feil valg i matveien. Med lange dager på jobb, ble det mye fast food, medgir Danielsson og forteller om skrantende helse.

– Jeg ønsket et lavere blod-

trykk, senke kolesterolet og oppnå en hverdag hvor bevegelse føltes lettere.

I dag er han 32 kilo lettere, og behøver ikke lenger blodforynnende medisin. Et høydepunkt var også å slå sin spreke kone i førstemann opp Ulriken.

– Løsningen? Det ble Livea sitt livsstilsprogram, erklærer Danielsson.

Program for endring

Danielsson var gjennom et intens regime. Livea livsstilsprogram på 16 uker ga restriksjoner på mat og instruks om trening.

I åtte uker besto dietten av

måltidserstattere, før fast føde ble gjeninnført.

– Som deltaker treffes man i gruppe en dag i uken i to timer for veiing, dialog samt leksjon om kosthold og trening. Det legges også en plan videre for den enkelte deltaker, for jeg mener det er viktig å finne løsninger som hver enkelt kan mestre og trives med, sier livsstilstrener Christel Sande.

Om Danielsson som elev, har hun kun lovord å komme med.

– Benny har vært dedikert fra starten av. Det å gå ned 32 kilo på 16 uker er imponerende, men enda mer imponerende er

hvor målrettet han holder det ved like, sier Sande og påpeker at oppfølging er et nøkkelord.

– Livea tilbyr egne oppfølgingskurs, hvilket Benny også har gått på. Da lærer man mer om rutine og hvordan bevare en sunn og god livsstil over tid, sier hun.

Rutine og fellesskap

– Hva har vært viktig for deg for å bevare den nye livsstilen?

– Jeg er glad i god mat, men også trening. Det har vært viktig å finne en balanse på disse. Nå kan jeg unne meg en sjokolade, men da må jeg også gjøre

et sitt



FOTO: EMIL WEATHERHEAD BREISTEIN

**TRENE SAMMEN:** Kristin Amundsen er PT og treningsfysiolog.**SATS ELIXIA:** Thomas Krohn Eeg er personlig trener (PT).

FOTO: PRIVAT

**FØR:** Benny veide 134,2 kilo da han begynte på livsstilsprogrammet.**ETTER:** Danielsson gikk ned hele 32 kilo på de 16 ukene kurset varte.

Dette mener legen

Mange nordmenn er inaktive og har en usunn livsstil, mener lege og forsker Thomas Mildestvedt.

ERICA KRONHEIM
erica.kronheim@ba.no

BERGEN: Mildestvedt er fastlege og førsteamanuensis på institutt for global helse og samfunnsmedisin ved UiB.

Han berømmer treningssentre for å bidra til bedre folkehelse.

- Generelt gjør treningssentrene mye bra for å bedre folkehelsen. Flere har økt sin kompetanse, og har forstått at det ofte behøves tettere oppfølging og program for at folk skal oppnå langtidsresultater, sier Mildestvedt.

Han mener at alarmerende mange nordmenn har en inaktiv hverdag.

- Ser man på den generelle folkehelsen, er det mye som bør gjøres. Studier viser at kun 30 prosent av befolkningen får nok mosjon. Hele 70 prosent oppfyller ikke Helsedirektoratets anbefaling om minst 30 minutter daglig mosjon, sier legen.

Han understreker viktigheten av fysisk aktivitet:

- Ingen medisin som har så klar forebyggende effekt av omtrent alle sykdommer som regelmessig fysisk aktivitet.

- Ikke overselg effekten

Mildestvedt stiller seg kritisk til treningsprogrammer som lover mye på kort tid.

- Mange livsstilsendingsprogram overselger sin helsegevinst, og følger ikke Helsedirektoratets anbefaling om 0,5 kilo vektreduksjon i uken. Studier viser at svært få klarer å oppnå varig effekt av livsstilsprogrammer. Hvorfor blir da disse førstesidestoff, slik at det ser ut som normalen? undrer legen og understreker:

- Det er drømmen nesten ingen overvektige når. For mange blir det oppskrift på nederlag, sier han og fortsetter:

- Det er derfor viktig å realitetsorientere deltakerne i forkant av slike programmer. Hva er realistisk at man kan oppnå?, sier Mildestvedt.

Som så mye annet, mener legen at man må ta tiden til hjelp.

- Dersom man vil oppnå varig vektnedgang, eller endret livsstil så må man sette seg langsiktige mål og vise vilje over tid.

Legen mener fokuset på vekt ikke bør dominere.

- Tilnærmingen bør være at folk skal få generell bedre helse og selvbilde. Får en overvektig sunnere livsstil og bedre selvbilde, er det en kjempegevinst til tross for at vekten ikke er særlig endret.

opp for den med trening, sier Danielsson og nevner et par grep han holder ved.

- Jeg har alltid vært en lagspiller, så det å ha noen å trene med hjelper for meg. Jeg trener best når noen presser meg. Min kone er en god treningspartner.

Danielsson har nå fire økter i uken.

En med sin kone, en gruppe-

time med basistrening på Nr1 Fitness og to fjellturer.

- Bergen er så fint at man behøver i grunn ikke betale for å holde seg i form. Det beste er å komme seg ut i natu-

ren, mener 59-åringen.

På spørsmål om superslanke-

ren vil gi noen tips til andre, blir han nærmest litt forlegen.

- Jeg vil ikke være noen beserwiser, men hvis jeg kan gi et råd så er det å komme seg opp fra sofaen og ut på tur.

- Vil ikke love noe

At januar er en tid hvor mange ønsker livsstilsendring, kan treningsfysiolog og PT ved Trene Sammen skrive under på.

- Hver januar er det alltid spesielt mange som ønsker å legge om livsstil, sier Kristin Amundsen.

Hun er skeptisk til programmer som lover resultater raskt.

ED 32 KILO