

30-30-3
i overgangsalderen

Tre små vaner, der kan hjælpe dig til mere overskud,
når din krop forandrer sig

LINN ABILDTRUP · OVERGANGSAKADEMIET

INDHOLD

Det finder du her

1 Velkommen og kom i gang i dag

2 Min historie

3 Det sker i overgangsalderen

4 30-30-3

5 Sådan ser det ud i din hverdag

6 Syv opskrifter

7 To mikrotræninger

8 Vil du videre?

Bogen er ikke en lægefaglig vejledning. Har du symptomer, der bekymrer dig, så tal altid med din læge.

1 · VELKOMMEN

Kære du

Måske kender du følelsen af, at din krop pludselig reagerer anderledes.

Du er mere træt. Maven har forandret sig. Søvnen driller. Og de ting, du plejer at gøre for at få det godt, virker ikke helt som før.

Sådan havde jeg det selv.

Jeg hedder Linn. Jeg er 49 år og selv i overgangsalderen. Jeg er kostvejleder med en psykoterapeutisk uddannelsesbaggrund, og siden 2014 har jeg arbejdet med kvinder, sundhed og vaner, der holder i en travl hverdag.

I den her bog deler jeg tre vaner, der har gjort en forskel for mig, og som jeg i dag arbejder med i mine forløb. Du får forklaringer, opskrifter og små træninger, du kan prøve derhjemme.

Du behøver ikke ændre alt på én gang. Faktisk vil jeg helst have, at du begynder med én enkelt ting.

Det vigtigste først

Din krop er ikke gået i stykker. Den forandrer sig, og måske har den brug for noget andet end før.

Kærlig hilsen Linn

Du kan begynde allerede i dag

Du behøver ikke lægge din kost om eller finde en time til træning.

Her er tre små ting, du kan prøve. Vælg én af dem i dag.

1 **Giv din morgenmad lidt mere protein**
Spiser du yoghurt, så vælg skyr, eller bland skyr i. Spiser du rugbrød, så læg et æg ovenpå. Det er små skift, der hurtigt giver flere gram protein.

2 **Læg fibre til noget, du allerede spiser**
En skefuld chiafrø, en håndfuld bær eller en ekstra portion grøntsager til aftensmaden er en fin begyndelse.

3 **Brug dine muskler i tre minutter**
Rejs dig fra en stol, og sæt dig igen. Gentag i dit eget tempo, mens kaffen løber igennem. Du behøver ikke træningstøj.

Én ting er nok

Du skal ikke kunne det hele fra starten. Det er netop pointen med 30-30-3. Bagerst i kapitel 5 finder du en enkel plan for din første uge.

2

Min historie

Om en dåse, jeg ikke kunne åbne. Og om halvandet år, hvor ingen nævnte ordet overgangsalder.

Jeg stod i køkkenet med en dåse i hånden og kunne ikke åbne den.

Mine fingre gjorde for ondt. Ikke sådan lidt ømme. Det gjorde ondt helt inde i fingrene. Bare det at dreje et låg kunne gøre ondt. Jeg stillede dåsen fra mig på køkkenbordet og stod lidt og kiggede på den.

Det lyder måske som en lille ting. Men for mig blev den dåse et billede på, hvor meget min krop havde forandret sig.

For det var ikke kun fingrene. Jeg var træt på en måde, som søvn ikke kunne fikse. Jeg vågnede træt og gik i seng træt. Mit hår faldt af. Mine muskler gjorde ondt, når jeg havde siddet stille, og min hud kløede og slog ud i udslæt, jeg ikke kunne forklare.

Og så var der humøret. Et tungt tæppe, der langsomt lagde sig over det hele. Jeg kunne ikke genkende mig selv. Jeg plejede at være hende med overskud.

Og jeg vidste ikke hvorfor.

Halvandet år med spørgsmål

Jeg gik til lægen. Og så begyndte en lang udredning. Jeg blev henvist til reumatologisk afdeling, og der kom jeg til at gå i halvandet år.

Blodprøver. Undersøgelser. En muskelbiopsi. En hudbiopsi. Lægerne havde mistanke om lupus. De havde mistanke om myositis, en sygdom hvor kroppens immunforsvar angriber musklerne.

Hver gang jeg ventede på et svar, tænkte jeg: Hvad er det her, og skal jeg have det sådan resten af mit liv?

Til sidst fik jeg en diagnose. Sarkoidose. Men selv med en diagnose var der stadig meget, jeg ikke forstod.

> *Men der var én ting, ingen talte med mig om. Ingen nævnte overgangsalderen.*

Jeg var i fyrrerne. Ingen spurgte til mine hormoner, og det faldt heller ikke mig selv ind. I dag ved jeg, at jeg samtidig var i perimenopausen. Det vidste jeg ikke dengang.

Den måde, jeg levede på

Jeg havde i mange år levet efter en enkel overbevisning. At det handlede om at spise så lidt som muligt. Jeg sprang morgenmaden over. Jeg holdt igen. Og jeg trænede hårdt for at kompensere.

Det havde virket, da jeg var yngre. Eller det troede jeg i hvert fald. Men nu var der ingen fremgang. Kun mere træthed, mere smerte og en krop, der føltes fremmed.

Jeg var allerede kostvejleder. Alligevel kunne jeg ikke se, at den måde, jeg selv spiste og trænede på, måske ikke længere fungerede for mig.

Vendepunktet

Det startede med maden. Jeg begyndte at spise mere og anderledes. Morgenmad med protein. Flere fibre i løbet af dagen. Jeg holdt op med at holde igen og begyndte at give kroppen næring.

Og jeg skiftede den hårde træning ud med noget meget mindre. Korte, daglige mikrotræninger. Et par minutter med de store muskelgrupper, også på de dage, hvor jeg var træt.

Jeg begyndte langsomt at få det bedre. Ikke fra den ene dag til den anden. Men energien kom tilbage. Fingrene blev bedre. Jeg kunne åbne en dåse igen. Jeg vågnede ikke længere hver dag med følelsen af allerede at være brugt op.

Jeg vil være ærlig med dig her. Jeg kan ikke sige præcis, hvor stor en del af min bedring der skyldtes hvad. Og jeg mener ikke, at protein, fibre eller træning behandler sarkoidose. Men ændringerne gjorde en mærkbar forskel for, hvordan jeg havde det i min hverdag. Det er min oplevelse, og det er den, jeg bygger på.

Hvor jeg står i dag

Jeg er 49 år, og jeg mærker stadig overgangsalderen. Den er ikke forsvundet, fordi jeg spiser protein. Jeg tager også hormoner, og det har været rigtigt for mig.

Men det, jeg spiser, og den måde, jeg bruger min krop på, betyder stadig meget for, hvordan jeg har det. Protein, fibre og små doser styrke er blevet mit fundament. Ikke fordi de får overgangsalderen til at forsvinde. Men fordi de hjælper mig med at stå stærkere i den.

Derfor skriver jeg den her bog

Jeg ville ønske, at nogen havde fortalt mig tidligere, hvor meget kroppen kan forandre sig i overgangsalderen. Ikke fordi det ville have forklaret alt det, jeg oplevede. Men fordi det kunne have hjulpet mig til bedre at forstå, hvad der foregik, og hvilke muligheder jeg havde. Det er det, jeg gerne vil give videre til dig.

3

Det sker i overgangsalderen

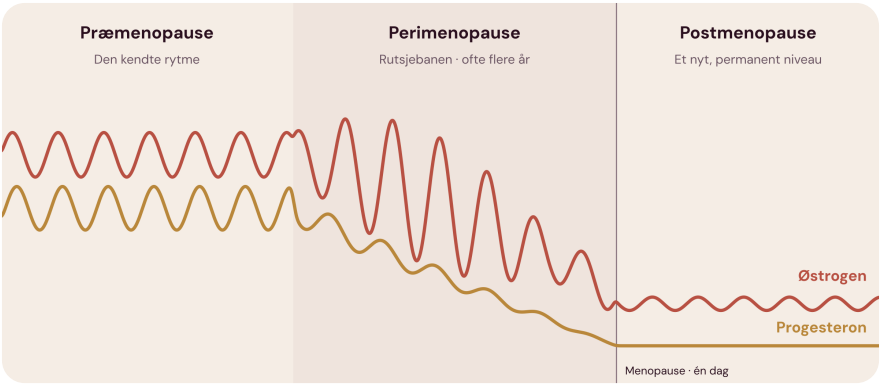
Hvad der foregår i din krop, og hvorfor det kan føles så forvirrende.

Vi er en generation af kvinder, der har fået utrolig lidt at vide om den her fase af livet.

Vi har fået at vide, at det er normalt, og at det går over. Men ingen har rigtig forklaret os, hvad der foregår indeni. Og hvad vi selv kan gøre.

Så lad os starte der.

De tre faser



Præmenopause. Hormonerne svinger i et fast mønster måned efter måned. Kroppen har en rytme, du kender.

Perimenopause. Den starter typisk midt i 40'erne, for nogle allerede sidst i 30'erne. Østrogen kan være højt den ene dag og lavt den næste. Progesteron bliver også mere uforudsigeligt, efterhånden som ægløsningen bliver mere uregelmæssig. Hvor længe perimenopausen varer, er meget forskelligt fra kvinde til kvinde, men for mange varer den flere år. Det er her, de fleste mærker dårlig søvn, hedeture, hjernetåge og en krop, der føles fremmed.

Menopause er faktisk kun én dag. Den dag du har været 12 måneder uden menstruation. Derfor kan den først fastslås bagefter. I Danmark er gennemsnitsalderen omkring 51 år.

Postmenopause. Det er et nyt, permanent niveau. Hormonerne svinger ikke længere vildt, og mange oplever mere ro, selv om nogle gener kan fortsætte. Men østrogen og progesteron bliver på et lavt niveau resten af livet. Derfor har kroppen brug for et nyt fundament. Ikke for en periode, men for altid.

To hormoner, mange opgaver

Østrogen påvirker din hjerne, din søvn og dit stofskifte. Det er også med til at beskytte dine muskler og knogler. Langt mere end de fleste ved.

Progesteron kan have en beroligende virkning og spiller for mange kvinder en rolle for søvnen.

Når begge ændrer sig på samme tid, mærker du det ikke ét sted. Du mærker det mange steder på én gang.

Og så er der stress og søvn

Når hormonerne forandrer sig, kan det påvirke både søvn, humør og den måde, du oplever belastninger på. Måske vågner du oftere om natten. Måske har du mindre overskud til ting, du tidligere klarede uden problemer.

Dårlig søvn og stress kan påvirke hinanden, og det kan gøre en i forvejen krævende periode endnu sværere. Derfor giver det mening at arbejde med de ting, du selv kan påvirke. Mad, bevægelse, søvn og små vaner, der er til at holde fast i.

Kender du det her?

- **Søvnen.** Du vågner klokken tre og kan ikke sove videre.
- **Trangen.** Sidst på eftermiddagen råber kroppen efter noget sødt.
- **Energien.** Den svinger, også på dage hvor du ikke har lavet noget særligt.
- **Maven.** Fedtet sætter sig anderledes, selv om du ikke har ændret noget.
- **Hovedet.** Ordene forsvinder midt i en sætning.

Flere af de ting, du mærker, kan hænge sammen med de samme forandringer.

Hvorfor mere af det samme ikke virker

De fleste af os gør det samme, når kroppen begynder at drille. Vi spiser mindre. Vi træner hårdere. Vi tager os sammen.

Og måske virker det lidt. Så kommer det hele tilbage igen, ofte med lidt ekstra omkring maven.

Det handler ikke om viljestyrke. Når du spiser for lidt over længere tid, kommer kroppen under pres. Sulten vokser, og du mister lettere muskelmasse. Og muskelmassen har du brug for mere end nogensinde, fordi den falder hurtigere, når østrogen falder.

> *Problemet er ikke din indsats. Problemet er, at løsningen er blevet så krævende, at ingen kan holde den.*

Så vi gør det modsatte. Vi giver kroppen mere af det, den har brug for. Vi presser den ikke hårdere.

Hvorfor lige de tre ting?

Når jeg ser på, hvad der kan hjælpe os med at bevare styrke og overskud gennem overgangsalderen, peger det på tre ting.

Du mister **muskelmasse** hurtigere end før. Musklerne har brug for byggesten, og det er protein.

Musklerne har også brug for at blive **brugt**. Ikke hårdt og længe, men ofte. Det er mikrotræningen.

Og din **tarm** spiller en større rolle, end de fleste ved. Den har brug for fibre, og de fleste danske kvinder får alt for få.

Tre ting, der hver især er små. Men som tilsammen giver kroppen et nyt fundament. Det er 30-30-3.

En vigtig ting at huske

Du behøver ikke vælge mellem gode vaner og medicinsk behandling. Kost, bevægelse og søvn er vigtige dele af din sundhed. Men hvis dine gener påvirker din hverdag, er det også relevant at tale med din læge om mulighederne for behandling, herunder hormonbehandling. Det ene udelukker ikke det andet. Jeg tager selv hormoner.

4

30-30-3

Tre ting. Ikke tredive. Tre.

4 · METODEN

Tre små vaner

30 g	30 g	3 min
protein til hvert hovedmåltid	fibre om dagen	mikrotræning hver dag

Du skal ikke starte forfra med en ny plan. Du skal ikke skære noget væk. Du lægger til. Til det, du allerede gør.

30-30-3 er ikke en behandling af overgangsalderen, og det er ikke en garanti for, at alle dine gener forsvinder. Det er tre vaner, der kan være med til at give din krop et bedre fundament. Og det er et sted at begynde.

Det er heller ikke et vægttabsprogram. Nogle taber sig, men det er ikke det, vi jagter. Mange oplever bedre søvn, mere stabil energi og mindre trang til søde sager.

Det har kvinderne selv oplevet

918 kvinder har arbejdet med de tre vaner på mit forløb Kickstart. Før og efter de 21 dage vurderer de selv deres gener på en skala fra 0 til 10. I gennemsnit var trangen til søde sager forbedret med 51 %, energien med 39 % og søvnen med 38 %.

Det er deltagernes egne vurderinger og ikke et kontrolleret forskningsstudie. Vi kan ikke sige, hvor meget af forandringen der skyldes de enkelte vaner.

30 gram protein til hvert hovedmåltid

Protein er byggestenene til dine muskler. Og musklerne er din krops motor. De bruger energi, de beskytter dine knogler, og de holder dig stærk, så du også kan bære indkøbsposerne og rejse dig fra gulvet, når du er 80.

Protein mætter også godt. Og et måltid med nok protein giver et mere stabilt blodsukker resten af formiddagen. Det betyder færre nedbrud klokken ti og mindre trang til noget sødt om eftermiddagen.

30 gram er mit praktiske pejlemærke. Det er let at huske, men det er ikke et medicinsk krav. Vi starter med morgenmaden, for det er der, dagen bliver sat. Og det er også der, de fleste af os er længst fra målet.

TYPISK MORGENMAD	PROTEIN
En skive rugbrød med ost	8 til 10 g
Havregryn med mælk	10 til 12 g
En kop kaffe	0 g
Skyrbowl med bær og nødder (side 24)	**34 g**
Bløde røræg med laks og avocado (side 25)	**31 g**

Gode proteinkilder

Skyr, græsk yoghurt, hytteost, æg, kylling, fisk, rejer, kød, tofu, edamamebønner, linser og bønner. Proteinpulver kan være en hjælp på travle dage, men det er ikke et krav.

30 gram fibre om dagen

Fibre handler om meget mere end at komme på toilettet. De er mad for de gode bakterier i din tarm, dit tarmmikrobiom. Og vi ved, at der er et tæt samspil mellem tarmen og den måde, kroppen omsætter østrogen på.

Fibre mætter også, så du holder længere mellem måltiderne.

De fleste danske kvinder får omkring 20 gram om dagen. De nordiske anbefalinger siger mindst 25 gram for kvinder, og 30 gram er mit ambitiøse, men realistiske mål. Fordelt over dagen er det til at overskue.

MÅLTID	SÅDAN KAN DET SE UD	FIBRE
Morgenmad	Chiafrø, hørfrø, bær og nødder på din skyr	10 til 14 g
Frokost	En salat med bønner eller linser, eller rugbrød	8 til 10 g
Aftensmad	Halvdelen af tallerkenen med grønt og gerne bønner eller linser	ca. 10 g

Når maven brokker sig

Lidt oppustethed den første uge er helt normalt, mens tarmen vænner sig til mere fiber. Derfor bygger vi det langsomt op. Drik godt med vand, og giv det tid. Det plejer at falde til ro efter en uges tid.

Gode fiberkilder

Chiafrø, hørfrø, bær, nødder, rugbrød, havregryn, kikærter, linser, bønner, edamame, broccoli, rodfrugter, grønkål og avocado.

3 minutters mikrotræning om dagen



Jeg ved godt, hvad du tænker. Kan tre minutter virkelig gøre en forskel?

Ja. Når du bruger de store muskelgrupper i ben, ryg og bagdel, sender du et signal til kroppen om, at musklerne stadig er nødvendige. Tre minutter er en god start, og når du bliver stærkere, kan du bygge på. Og en kort, rolig indsats er til at overskue, også på en dag hvor du er træt.

Tre minutter er ikke den eneste træning, du nogensinde må lave. Elsker du styrketræning eller en løbetur, så fortsæt med det. Men for rigtig mange kvinder er problemet ikke, at de træner for lidt. Det er, at de aldrig kommer i gang, fordi det føles uoverskueligt. Eller at de presser en træt krop for hårdt. Tre minutter er lettere at få plads til, også på en travl dag, og det er den lille dosis, der bliver til en vane.

5

Sådan ser det ud i din hverdag

Én ting ad gangen. Det er de små skridt, der holder.

Bygget op i dit tempo

Du behøver ikke tage det hele på én gang. Tag én lille ting ad gangen.

Din første uge med 30-30-3

En enkel plan, du kan bruge i dit eget tempo.

Dag 1	Se på din morgenmad. Hvor får du protein fra?
Dag 2	Prøv en af bogens morgenmadsopskrifter.
Dag 3	Lav din første mikrotræning på tre minutter.
Dag 4	Læg lidt ekstra fibre til et måltid.
Dag 5	Gentag det, der fungerede bedst for dig.
Dag 6	Prøv den anden mikrotræning.
Dag 7	Se tilbage. Hvilken lille vane vil du beholde?

Det vigtigste er ikke, hvor mange ting du når. Det er, at du finder noget, der fungerer for dig. Det går langsomt med vilje. Når du kun skal ændre én ting, har du overskud til at gøre det ordentligt, og så bliver det til en vane, du ikke længere skal tænke over.

Sådan kan en hel dag se ud

Her er en dag sat sammen af opskrifterne i bogen. Den viser, at 30-30 ikke kræver store portioner eller mærkelige ingredienser. Bare almindelig mad, sat lidt anderledes sammen.

MÅLTID	RET	PROTEIN	FIBRE
Morgenmad	Skyrbowl med bær og nødder	34 g	11 g
Frokost	Kyllingesalat med rødbede og quinoa	39 g	12 g
Aftensmad	Kylling-fajitas med sorte bønner	44 g	18 g
I alt		**117 g**	**41 g**

Det er et stort spring, hvis du normalt spiser få fibre. Fibrene behøver ikke ramme 30 på dag ét. Byg dem op over et par uger, så maven kan følge med.

Fem små greb, der gør det lettere

1. Start med det, du allerede spiser

Spiser du havregryn i dag, så kom en klat skyr og en skefuld chiafrø i. Du lægger til. Du starter ikke forfra.

2. Hav proteinet klar

Skyr, hytteost, æg og en dåse kikærter i skabet gør det let at ramme 30 gram, også en travl tirsdag.

3. Lav en topping til flere dage

Rist en portion nødder og kerner, eller kog bær til en lun kompot. Så er morgenmaden klar på to minutter.

4. Halvdelen af tallerkenen med grønt

Til aftensmad er det den nemmeste vej til flere fibre. Frosne grøntsager tæller fuldt ud.

5. Knyt mikrotræningen til noget, du allerede gør

Når kaffen løber igennem. Før du går i bad. Lige når du kommer hjem. Tre minutter passer ind næsten alle steder.



6
Syv opskrifter

To til morgenmad, to til frokost, to til aftensmad og et mellemmåltid. Alle med protein og fibre i fokus.

Ris, quinoa og linser er vejet ukogte. Bønner og kikærter er vejet afdryppede.



MORGENMAD · 1 PORTION

Skyrbowl med bær og nødder

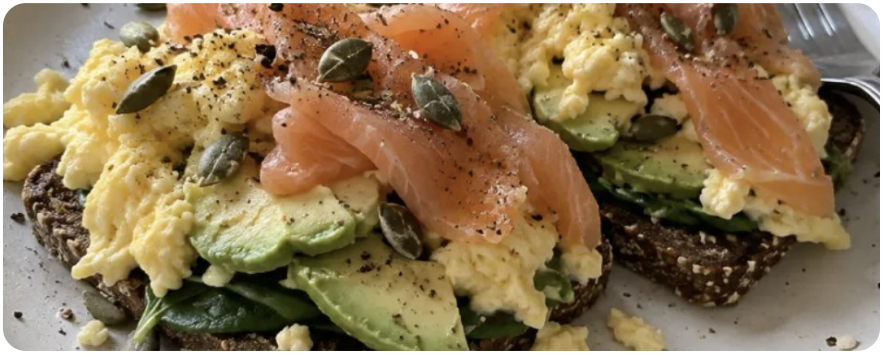
Klassisk proteinrig start på dagen. Kan laves til flere dage ad gangen.

34 g protein | **11 g** fibre | **5 min**

- 200 g skyr
- 1 dl kefir
- 100 g blandede bær
- 20 g mandler
- 2 tsk chiafrø
- 1 tsk hampefrø

1. Kom skyr og kefir i en skål og rør sammen.
2. Top med bærrene.
3. Hak mandlerne groft og drys dem over sammen med chiafrø og hampefrø.
4. Lad stå i 5 til 10 minutter, så chiafrøene trækker væske. Du kan også lave skålen aftenen før.

Tip Bruger du færdigpakkede frosne bær, så kog dem i mindst ét minut i en lille gryde med lidt vand. Det giver en lun, sød topping. Bærrene kan laves til 3 til 4 dage ad gangen og opbevares i et glas på køl.



MORGENMAD · 1 PORTION

Bløde røræg med laks og avocado

Cremede røræg på rugbrød med røget laks og avocado. En klassiker, der tager 10 minutter.

31 g protein | **8 g** fibre | **10 min**

- 3 stk æg
- 1 tsk smør
- 1 skive rugbrød
- ½ stk avocado
- 30 g røget laks
- 1 spsk frisk dild
- ½ tsk citronskal
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber

1. Pisk æggene let sammen.
2. Smelt smørret i en pande ved svag varme. Hæld æggene i og rør langsomt med en spatel, til de er cremede og stadig lidt bløde. Tag dem af varmen lidt før de er helt faste, da de fortsætter med at sætte.
3. Rist rugbrødet.
4. Skær avocadoen i skiver. Læg røræggene på rugbrødet, og top med røget laks, avocado, dild og citronskal. Drys med salt og peber til sidst.

Tip Hemmeligheden ved cremede røræg er lav varme og tålmodighed. En knivspids chiliflager på toppen giver et fint løft.



FROKOST · 1 PORTION

Kyllingesalat med rødbede og quinoa

Farverig salat med jordet rødbede, quinoa og krydret kylling.

39 g protein | **12 g** fibre | **25 min**

KYLLING

- 110 g kyllingebryst
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber
- 1 tsk tørret oregano
- 2 tsk olivenolie

SALAT

- 30 g quinoa
- 75 g kikærter
- 75 g kogte rødbeder
- 25 g rucola
- 1 spsk citronsaft
- 25 g feta
- 10 g valnødder

1. Krydr kyllingebrystet med salt, peber og oregano, og steg det i halvdelen af olivenolien på en varm pande i 5 til 6 minutter på hver side, til det er gennemstegt. Lad det hvile, og skær det i skiver.
2. Kog quinoaen efter anvisningen på pakken, og lad den køle af.
3. Skyl kikærterne, og skær rødbederne i tern. Vend quinoa, kikærter, rødbeder og rucola i en skål med resten af olivenolien og citronsaften.
4. Top med kyllingen, smuldret feta og groft hakkede valnødder.

Tip Kog gerne quinoaen dagen før. Salaten holder sig fint til næste dag, men vent med rucolaen, til du skal spise.



FROKOST · 1 PORTION

Edamamebowl med æg og sesamdressing

En farverig bowl med edamame, blødkogte æg, avocado og sprøde gulerødder.

36 g protein | **13 g** fibre | **20 min**

DRESSING

- 1 spsk sojasauce
- 1 tsk riseddike
- 5 g ingefær

BOWL

- 40 g brune ris
- 150 g edamame
- 2 stk æg
- ½ stk gulerod
- 50 g agurk
- ¼ stk avocado
- 1 tsk sesamfrø

1. Riv ingefæren fint og rør den sammen med sojasauce og riseddike.
2. Kog de brune ris efter anvisningen, og lad dem køle lidt.
3. Kog edamame i 3 minutter, og dræn dem.
4. Kog æggene i 7 minutter, så de er blødkogte. Afkøl og halver dem.
5. Riv guleroden groft, og skær agurk og avocado i skiver.
6. Anret risene i en skål, og fordel edamame, æg, gulerod, agurk og avocado ovenpå. Dryp dressingen over, og drys med sesamfrø.

Tip Tilsæt kimchi for ekstra smag og fiber. Resten af risene kan bruges til en hurtig wok om aftenen.



AFTENSMAD · 4 PORTIONER

Sojamarineret laks med sesam og asiatisk julienne-salat

Mør laks bagt i en sød og salt marinade af soja, hvidløg, lime og chili. Serveres på sprøde grøntsager i fine strimler med nudler og edamamebønner.

35 g protein | **9 g** fibre | **30 min** | pr. portion

MARINADE

- 4 fed hvidløg
- 1 stk rød chili
- 4 spsk soja
- 1½ spsk brun farin
- 1½ spsk sesamfrø
- 4 spsk limesaft
- 1½ spsk sesamolie

LAKS OG SALAT

- 500 g laksefilet
- 600 g kogte risnudler
- 200 g edamamebønner
- 300 g gulerødder
- 300 g spidskål
- 300 g agurk
- 4 stk forårsløg
- 4 spsk koriander

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Pres hvidløget, og hak chilien fint. Rør en marinade af soja, brun farin, sesamfrø, hvidløg, limesaft, chili og sesamolie.
3. Læg laksen i et ovnfast fad, og hæld marinaden over. Lad den gerne trække i 10 minutter.
4. Bag laksen i 12 til 15 minutter, til den netop flager ved tryk.
5. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken, og kom edamamebønnerne i de sidste 3 minutter. Hæld vandet fra.
6. Skær gulerødder, spidskål og agurk i fine strimler, og snit forårsløget.
7. Anret nudler og grøntsager på en tallerken, læg laksen ovenpå, og hæld lidt af marinaden fra fadet over. Drys med forårsløg og hakket koriander.

Tip Risnudlerne kan byttes ud med boghvedenudler, som giver lidt mere fiber.



AFTENSMAD · 4 PORTIONER

Kylling-fajitas med sorte bønner

Krydrede kyllingestrimler med farverige peberfrugter og bønner i en lun tortilla.

44 g protein | **18 g** fibre | **20 min** | pr. portion

- 520 g kyllingebryst
- 1½ spsk spidskommen
- 1½ spsk paprika
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber
- 2½ spsk olivenolie
- 400 g peberfrugt
- 200 g løg
- 400 g sorte bønner
- 4 fed hvidløg
- 4 spsk limesaft
- 240 g fuldkornstortilla
- 160 g avocado

1. Skær kyllingebrystet i strimler, og krydr dem med spidskommen, paprika, salt og peber.
2. Varm olivenolien på en pande, og steg kyllingen i 4 minutter. Skær peberfrugt og løg i strimler, tilsæt dem, og steg videre i 4 minutter, til kyllingen er gennemstegt.
3. Lad de sorte bønner dryppe af. Tilsæt bønner og presset hvidløg, og varm igennem i 2 minutter. Dryp med limesaft.
4. Varm tortillaerne kort på en tør pande. Skær avocadoen i skiver. Fyld tortillaerne med kyllingeblandingen, og top med avocado.

Tip En klat græsk yoghurt eller lidt frisk koriander passer godt ovenpå.



MELLEMMÅLTID · 1 PORTION

Hytteost med hindbær og honning

Hurtig, cremet og sød snack med hytteost, hindbær og en smule honning.

23 g protein | **4 g** fibre | **3 min**

- 150 g hytteost
- 75 g hindbær
- 10 g valnødder
- 1 tsk honning

1. Kom hytteosten i en lille skål.
2. Hak valnødderne groft, og top hytteosten med hindbær og valnødder.
3. Dryp med honning.

Tip Bruger du færdigpakkede frosne hindbær, så lad dem koge i mindst ét minut, og køl dem af, før du kommer dem på hytteosten.



7
To mikrotræninger

Tre øvelser. Tre minutter. Intet udstyr.

Sådan gør du

Sæt en timer. Tag hver øvelse i 50 sekunder, hold 10 sekunders pause, og gå videre til den næste. Tre øvelser, og så er du færdig.

50 sek	10 sek	× 3	3 min
øvelse	pause	øvelser	i alt

Arbejd roligt og i dit eget tempo. Du skal kunne trække vejret og tale undervejs. Gør det ondt i et led, så stop øvelsen, og tag en lettere udgave.

Er du helt ny?

Begynd med 20 til 30 sekunder pr. øvelse, hvis 50 sekunder føles for meget. Du må gerne holde pauser undervejs. Målet er at komme i gang, ikke at presse dig selv.

Tre minutter er nok til at begynde

Du behøver ikke en lang træning for at komme i gang. Tre minutter kan være det første skridt til at gøre bevægelse til en naturlig del af din hverdag. Når du bliver stærkere, kan du bygge på med flere gentagelser, mere belastning eller længere træning. Målet er ikke, at du kun skal træne tre minutter resten af livet. Målet er en vane, du faktisk kan holde fast i.

Mikrotræning 1



1 **Squat**

Stå med fødderne i hoftebredde. Sæt dig ned bagud, som om du skal sidde på en stol, og rejs dig igen. Hold brystet løftet, og lad knæene pege samme vej som tæerne. *Lettere:* sæt dig helt ned på en stol hver gang.

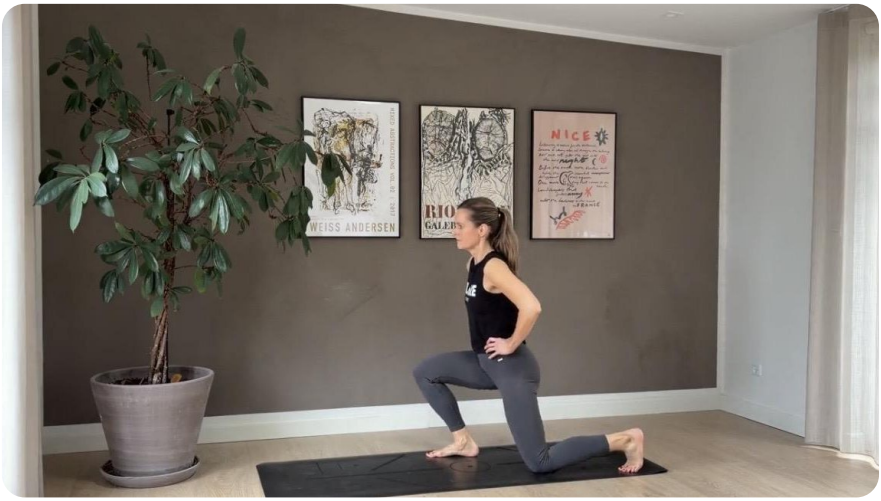
2 **Push-up mod bordet**

Sæt hænderne på kanten af køkkenbordet, og gå et par skridt tilbage, så kroppen er en lige linje. Bøj armene, før brystet mod kanten, og pres dig op igen. *Lettere:* stå tættere på.

3 **Bird dog**

Stå på alle fire. Stræk modsat arm og ben ud, hold et øjeblik, og skift side. Hold ryggen rolig og lige. *Lettere:* stræk kun benet.

Mikrotræning 2



1 **Baglæns udfald**
Træd et skridt bagud, og sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres dig op igen gennem det forreste ben, og skift ben. *Lettere:* hold fast i en stoleryg, eller tag et kortere skridt.

2 **Hofteløft**
Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Pres hælene ned, og løft hoften, til kroppen er en lige linje fra knæ til skuldre. Sænk langsomt.

3 **Superman**
Lig på maven med armene strakt frem. Løft arme, bryst og ben lidt fra gulvet, hold et øjeblik, og sænk igen. Kig ned i gulvet. *Lettere:* løft kun armene.

8 · VIL DU VIDERE?

Du ved, hvad du kan gøre. Men hvordan får du det gjort?

Nu har du 30-30-3, og du har både opskrifter og mikrotræninger, du kan begynde med. Måske er du allerede klar til at prøve.

Og måske kender du også følelsen af at starte på noget nyt med de bedste intentioner og så miste grebet, når hverdagen tager over. Det er præcis derfor, jeg har lavet Kickstart en sund overgangsalder. 21 dage, hvor vi arbejder med 30-30-3 sammen. Ikke med lange to do-lister, men med små skridt, der passer ind i en almindelig hverdag.

På Kickstart får du

- En enkel plan, så du ved, hvad du skal fokusere på hver dag
- Opskrifter og mikrotræninger med video i appen Min Overgangsalder
- Live spørgerunder, hvor du kan få svar på det, du er i tvivl om
- Et fællesskab med andre kvinder, der står samme sted som dig

Du behøver ikke have styr på det hele for at begynde. Er du nysgerrig på, om Kickstart er noget for dig, kan du læse mere og se, hvornår næste hold starter, på **linn.simplero.com/21dage**

Jeg håber vi ses på forløbet

Kærlig hilsen Linn