



- LØB**
- + Høj forbrænding
  - + Frisk luft
  - + Frihed, du kan løbe når og hvor, du vil
  - + Kræver meget lidt udstyr
  - + Ensomt
  - + Kan være ensformigt

**400 kalorier på 30 minutter**

**SÅDAN KOMMER DUT GANG LØB.**

Vil du løbe alene? Planlæg dine ruter eller få inspiration til nye på [www.fitliving.dk](http://www.fitliving.dk). Vil du have en at følges med? Find en løbemaker på [www.altfordamerne.dk](http://www.altfordamerne.dk) eller en løbeklub på [www.dansk-alletik.dk](http://www.dansk-alletik.dk). Er du konkurrence-menneske? Se [www.motionsløb.dk](http://www.motionsløb.dk) og sæt dit næste mål.

**YOGA**

Find en underviser i nærheden på [www.dansk-yoga.dk](http://www.dansk-yoga.dk)



**♦ GITTE NYEGAARD,**  
Smørum, løber  
ca. 20 km om  
ugen og bruger  
fem-syv timer  
på yoga.

*„For mig skaber de to træningsformer harmoni. Jeg kan slet ikke undvære løb. Jeg bliver bare så glad, når jeg en smuk formiddag løber gennem skoven, og alt er lysegrønt – det er så livsbefrættende. Når jeg efterfølgende føler mig stiv i kroppen, supplerer jeg med fint. Jeg dyrker både dynamisk og afspændende yoga, og kombinationen med løb giver mig en indre ro og styrke, som ikke kan bestræbes med ord.“*

**NR. 4. LØB & YOGA:**

Yoga og løb. Det rimer ikke ligefrem. Og så alligevel. Løb hører til blandt de absolutte topscorere inden for kredsløbstræning, mens yoga står for styrke, smidighed og mentaltræning. Til sammen giver de en fantastisk form, flot toning af kroppen – og et mentalt pusturum i hverdagen. 1 + 1 kan faktisk godt give 3.

**Løb**

**FRIHED OG FRISK LUFT.** Det er kodeordene for løb. Du kan tage det med dig overalt, og du behøver ikke fylde sportstasken med tungt udstyr – du åbner bare døren, og 1, 2, 3 så er du ude og i gang med træningen.

I det hele taget er løbetræningens store force, at det er så enkelt at gå til og nemt kan passes ind i en travl hverdag med familie og arbejde. Og samtidig kan du på kort tid få et stort udbytte ikke bare kredslobs- og styrkemæssigt (primært ben og balder), men også med hensyn til kalorieforbrændingen.

Løb ligger blandt de absolutte topscorere, når man kigger kalorieforbrænding pr. time. Årsagen er, at det hører ind under begrebet aerob eller iltkrævende træning, som betyder, at du skal udfordre hjerte og lunger tilstrækkeligt længe og i en sådan grad, at din krop får brug for ekstra ilt. Tænk på ilt som benzin til din bil. Holder du stille, har bilen ikke brug for lige så meget brændstof, som når du raser derudad på motorvejen. Jo mere tempo, des mere forbrænding. Jo mere du giver den gas, des flere kalorier forbrænder du altså. Helt sikkert en fordel for os tobenede, men en dårlig forretning for bilejeren med nutidens benzinspriser.

Selv om det er muligt at bruge mange tusinde kroner på smart beklædning, er det vigtigste et par gode sko samt en sportsbh – også selvom du er en A-skål. Det er ikke kun kvinder med en stor barm, som har brug for støtten! Forvent ikke at bruge under 1000 kr. på et par løbesko. Du kan være heldig at finde sidste sæsons løbesko på tilbud, men vær helt sikker på, at den passer til din fod, din vægt, din løbestil samt kan minimere eventuelle problemer som svage ankler eller dårlige knæ.

**Den optimale kombination**

**3 fedtsyrer i kun 1 kapsel**



Fiskeolie  
Hortro  
Hjulkrome

**1 kapsel indeholder 1,2 gram essentielle fedtsyrer**

Optimal kombination i et forhold som sikrer kroppen perfekt balance.

Styrker vitalitet og modstandskraft til blodets fedtstofbalance.

Er vigtig for en smidig og elastisk hud - uden tørhed.

Omega 3 øger bevægeligheden i led og muskler.

Et kvalitetsprodukt fra Natur Energi.



Købes i Matas & Helsekostforretninger.



Natur Energi • Rypevang 4 • 3450 Allerød  
Tel: 4816 1213 • [www.naturenergi.dk](http://www.naturenergi.dk)