



MED PÅ HANDLETUREN: Rocco Sorace er opptatt av at sunne matvaner inngår i treningsplanen. Og blir med og handler.

– Det gjelder å finne de treningsformene som passer for deg. Da blir det morsommere, og så holder du motivasjonen oppe, sier Rocco.

PERSONLIG SAMTALE: Når han tar en klient med inn i sitt personlige treningsopplegg, begynner det hele med en lengre samtale, gjerne på opp mot en hel time.

– Jeg må danne meg et bilde av det kostholdet og det livet personen har fra før av. Det er eneste måte å vite hva som er den beste måten å endre det på, sier han.

Et detaljert bilde av vedkommendes sykdomshistorikk, mulige familysykdommer og eventuelle skader, er også viktig for at treningen skal bli riktig tilpasset.

– Noen ganger kan det komme frem symptomer som gjør at jeg finner ut at vedkommende først må besøke en lege eller kiropraktor.

Men som regel finner han frem til et passende treningsopplegg.

– Jeg ser mye på kroppsholdning. Behovene for å rette opp er individuelle, det er en annen grunn til at treningsplanen bør være personlig.

VARIGE RESULTATER: Akkurat nå er det Mona Berg (24) som trener boksing hos Rocco på Sats i Sandviken.

– Bare slå til! Jenter liker jo å lange ut en fulltreffer, flirer italiensk-australiere.

Og Mona følger opp med upåklagelig teknikk.

– Hvorfor skal man bruke penger på en personlig trener, når man kan gjøre treningen på egen hånd?

– Man kan få til mye på egen hånd, men det kan være nyttig for mange at noen følger med på at de trener riktig, og at de holder progresjonen, sier han.

Og i tillegg til å være med ut og handle mat, sender han oppmuntrende tekstmeldinger innimellom treningsøktene.

– Ja, det koster en del penger å ha personlig trener, men ikke hvis du sammenligner med hvor mye penger de fleste legger igjen på byen, for eksempel.

– Blir det varige resultater?

– Det største ansvaret for varige resultater har man selv sagt selv. Men jeg har ofte sett at en tolv ukers utfordring er starten på å virkelig endre livsstil, hevder han.

– Det å holde seg i form er et livsstilsvalg. Bare slik får man virkelig resultater over tid.

– Og hvis målet er vektreduksjon, hvor mye er realistisk i løpet av tolv uker?

– Mellom ½ og 1 kilo i uken er greit oppnåelig, mener Rocco og får det til å høres lett ut.

MER OM MAT: Men da står også en kostholdsendring på menyen. Og vi forflytter oss til australierens leilighet på Laksevåg, for å lage middag.

– Jeg prøver å ikke overøse folk med kostholdsinformasjon, men noen grunnleggende ting er viktig å vite. Som at rug er en mye sunnere kornsort enn hvete.

Han går i gang med å lage fylte lefser. Råvarene er nøkkelen til at det blir en sunn variant.

– Lefsene jeg bruker er basert på rug. De er australske og kalles «mountain bread», sier Rocco.

– Et bedre kosthold handler om å finne sunne alternativer til de tradisjonelle varene. Med fylte lefser for eksempel,

er det ikke nødvendig å bruke smør eller rømme. Og dessuten får du et mye sunnere resultat om du i stedet bruker tatziki eller hummus. Det får du kjøpt ferdig i mange butikker, men er også lett å lage selv.

Det tar ham kun en halvtime å tilberede en treretters av typen du kan unne deg også om du tar tolv-ukersutfordringen. Fylte lefser, kyllingsalat og fylt sjampinjong står på bordet på ikke særlig mye lengre tid en det tar der å varme en ferdigpizza.

– Sunn mat kan være like lekker, like lettvin og like lystbetont som mer tradisjonell matlaging, forsikrer australieren.

NILS OLAV SÆVERÅS og MORTEN WANVIK (foto), JAMES WRIGHT (foto)

«Med et opplegg som mitt går de som ønsker det ned ½ til ett kilo i uken.»



Kyllingsalat med dressing calabrese

80 gram magert kalkunbryst (evt. hermetisk tunfisk, eller grillet tofu)
2 wraps (helst økologisk mountain bread, se hovedsak)
Kuttet agurk
2 skiver avokado
Salat etter eget valg
En klype urtesalt
Dressing av tatziki eller hummus

Legg lefsen på serveringsfat og legg på innholdet, med dres-

singen til slutt, og brett over lefsen.
400 gram kylling
En klype italienske urter
En klype urtesalt
1 kurv babyspinat
1 squash
1 rød paprika
½ kurv cherrytomat
50 gram fetaost

Calabrese dressing:
Saften av en halv sitron
1 skje balsamicoeddik

En klype oregano
1 fedd hvitløk
Fersk basilikum som pynt
Stek grønnsaker og kylling i panne. Bruk olje, ikke smør, middels varme. Se til at kylling er gjennomstekt, ca. et kvarter, la hvile til lun temperatur før blandes med cherrytomat, fetaost og fersk babyspinat (kan brukes rå dersom godt skylt).

Blandes godt i bolle. Dressing helles over. Nok til 4 porsjoner.

