

- BAs Nils Olav Sæverås (42) har samme problem som mange andre førtiåringer.
- Nå er det nok. Han hjelper både seg selv og deg ned mot gammel matchvekt.

Hvor ble det av idealvekten?

Han fikk lov å tjuvstarte, og får endelig igjen bukseknappen. Tør du hive deg med når Nils Olav skal tyve kilo ned?

Han er et godt stykke unna, BAs filmanmelder, når han nå sikter seg inn mot gammel matchvekt, helt nede på 75 kilo. Men de siste ukenes innsats har i alle fall gitt ham troen på at det skal være mulig å nå idealvekten. Og det iløpet av våren.

På denne og de to neste sidene handler det om å komme i gang. Lykke til!

SKREKKVEKT: Velkommen til trening og trivsel. Ja, jeg innrømmer det, jeg har tjuvstartet. Å være litt i gang og å allerede ha sett at jeg har muligheten til å få resultater noenlunde raskt, er sannsynligvis mye av grunnen til at jeg tør å dele vårens kroppslige kraftinnsats med dere lesere.

Min skrekkvekt er på 95 kilo. En vekt som jeg har vært oppe i, men som jeg absolutt mistrives med. En vekt som jeg drasset med meg mesteparten av 2007.

Da julehøytiden nærmet seg for to måneder siden, innså jeg at dersom jeg gikk gjennom julen uten å ta bevisste valg om kosthold og trening, så ville jeg begynne 2008 i overkant av den vekten jeg så for meg at jeg aldri skulle overstige.

Derfor tok jeg valget allerede i forkant av nyttårsloftet, og begynte å trene og å planlegge kostholdet allerede i begynnelsen av desember.

Det har gått bra og ved inngangen til februar har jeg tatt av fem kilo og er nede i nitti kilo. I løpet av de ti ukene som kommer skal jeg ved hjelp av ulike eksperter belyse både treningsdelen og kostholdsdelen av det å komme seg i form. Da skal jeg samtidig også sette inn et ekstra gir i min egen treningsprogresjon.

STRANDESONG: Med ytterligere fokus er målet å ta av ti kilo på ti uker, å kunne veie inn på åtti kilo innen 12. april. Eventuelt innen slutten av april, ettersom jobbreiser og ferieuker kommer til å gi noen opphold i denne serien. Det endelige målet er å få vekten ned i 75 kilo, og det skal innfris innen strandsesongen.

Ekspertene jeg snakker med underveis, har ulike innfallsvinkler til både trening og kosthold. Det blir et nytt tema hver gang. Når du blar om, er første tema motivasjon.

Ekspertene blir valgt fra uke til uke, ut fra hva som er tema. Men jeg kommer jevnlig til å konsultere personlig trener, Rocco Sorace, for å få tilbakemeldinger på fremgangen. Han ser ikke kun på vekten, men også på flere andre verdier som måler formkurven.

Hiv deg med da vel! Tør jeg, så tør du!

NILS OLAV SÆVERÅS
og ARNE RISTESUND (foto)



HVA SA DU?!: BAs Nils Olav Sæverås får de harde tall fra personlig trener, Rocco Sorace. Nå skal han ned i vekt og opp i form.