

Når du hører ordet slankekur, forbinder du det så med afsavn eller nydelse? Er du træt af restriktioner, du alligevel ikke holder mere end to dage, træt af altid at være på jagt efter den sidste nye "mirakelkur", træt af at slæbe rundt på ekstra fedt, som hverken klæder din krop eller dit helbred? Hvad nu hvis det kunne være en sjov og dejlig livsstil at være slank – hvis du, samtidig med at fedtet raslede af, kunne vække dine sanser på ny? Hvad nu hvis du kunne styrke dit parforhold og gøre dig selv til den mest sexede person, du kender? Måske er du ikke der, hvor du vil være lige nu, men det kan du lynhurtigt komme! Hun er inden i dig – vildkatten, livsnyderen, madonnaen, den slanke og selvbevidste Qvinde. Er du klar til at slippe hende løs? Så find danseskoene, blondetrussen og champagnen frem – og tab dig, mens du nyder!



EFTER

FØR

REGEL NR.1

MASSER AF HOT SEX

30-årige Kerry McCloskey var overvægtig, arbejdsløs og spiste ekstremt usundt. Men det var kun, indtil hun opdagede en sexet hemmelighed, der hjalp hende med at smide fedtet og sætte fut i kærlighedslivet. Hendes vægttabsstrategi er: Rigtig meget sex! 30 minutter på lagnerne forbrænder ca. 200 kalorier, og da Kerry og hendes mand dyrker sex otte gange om ugen, kan du selv regne ud, hvor mange ekstra kalorier, der går op i "flammer". Hun smed 12 kg på seks måneder og begyndte at tage bedre vare på sig selv ved at sørge for, at hun hver dag ser godt ud med nybarberede ben, blankt hår, kropsnært tøj og smuk makeup.

"Hele forberedelsen til sex og forventningens glæde har lært mig at holde af mig selv. Når jeg holder af mig selv, spiser jeg kun mad, der er godt for mig. Jeg spiser alt lige fra bananer til chokolade, men ud fra mottoet: Alt med måde," fortæller hun.

Kerrys mand Ben spiser masser af selleri, og når mænd spiser selleri, udgiver de en bestemt duft, som efter sigende skulle tænde kvinder. Kelly og Ben strammer kroppen op ved at udføre erotisk dans som forspil. På "The Oprah Winfrey show" fortalte Kerry, at hun er glattere, slankere og mere sexet end nogensinde før.

"Dette er en kur jeg aldrig bliver træt af!"

I Q nr. 31 fortalte 26-årige Chanette, hvordan hun havde tabt 23 kg ved at dyrke masser af sex som motion. Læs hendes historie på www.Qmag.dk.



Kerry McCloskey har skrevet bogen "The Ultimate Sex Diet", som kan købes på www.lovediet.com for ca. 165 kr.

DIN ØVELSE:

- Måske er du en hårdtarbejdende Qvinde med børn, som bliver træt bare ved tanken om så meget sex. Lad være med at presse dig selv, men find ud af, om det alligevel kunne være en idé for dig at krydre dit sexliv. Ofte er det tanken om at komme i gang, der virker mest trættende, og når først temperaturen stiger, får du langt mere energi.
- Spørg dig selv, hvad vil det give dig at investere mere tid og energi i dit erotiske liv?



FØR

EFTER

REGEL NR.2

DANS DIG GLAD & SLANK!

Dansefeberen er over os med tv-shows som "Vild med dans" og "Kan du danse?" Det mest fantastiske ved dans er, at der findes en dans til ethvert temperament og enhver personlighed. Er du til den romantiske wienervals, pulserende hiphop eller hvad med erotisk dans hjemme på stuegulvet? "Vild med dans"-deltagerne fortæller, at kiloene rasler af dem, når de i tre måneder går i hård dansetræning – selvom de slet ikke laver om på deres kost. Min gamle danselærer sagde altid, at det ikke kan lade sig gøre at være sur samtidig med, at man danser – og jeg må sige, at han havde ret.

"Syng som om ingen lytter, dans som om ingen ser på dig, arbejd som om du ikke har brug for pengene og elsk som om du aldrig er blevet såret" – citat ukendt

"Med dans har jeg endelig fundet en motionsform, som jeg nyder"

Se Kirstie Alley danse med Oprah på "The Oprah Winfrey Show" ved at gå ind på www.kortlink.dk/3mg3.

Skuespillerinden Kristie Alley, som nu har smidt ca. 30 kg.



DIN ØVELSE:

- Husk, at alle kan danse, uanset hvordan det ser ud. Det kræver ikke andet end lidt gulvplads og noget god musik.
- Find ud af, hvilken form for dans der passer bedst til din personlighed?
- Du kan finde alverdens danse/fitness videoer til hjemmebrug på www.activevideos.com
- Du kan få privat undervisning i erotisk dans af Lone Rasmussen. Se www.power-prinsesse.dk

Dansereri Soffi tabte sig 12 kg imellem første og anden omgang af "Vild med dans", og flere af de andre deltagere forbrændte også flere kilo på dansegulvet.

REGEL NR.3

SPIS KUN MAD, SOM DU NYDER

Er du en bevidst eller en ubevidst spiser? Alle de overvægtige mennesker, jeg har haft i coaching, har det til fælles, at de spiser uden at have bevidstheden med. Måske er du stresset, og før du selv når at opdage det, har du onduleret en Mars-bar. Måske har kæresten forladt dig, og pludselig finder du dig selv iført elastiske bukser på sofaen med en liter chokoladeis i favnen. Kort tid efter kommer kvalmen, og du tænker: "Var det virkelig alle de kalorier værd?". Øv dig i at spise med bevidsthed.

Et af de bedste slankeråd, jeg nogensinde har fået, er at nøjes med tre måltider og undgå alle mellemmåltider. Når jeg spiser groft, grønt og proteinrigt ved alle måltider, bliver jeg aldrig sulten uden for spisetiderne.

Når du spiser usundt på grund af kedsomhed, fordi du er ked af det eller for at belønne dig selv efter en hård dag, så er det i virkeligheden for at ændre tilstand. Find andre måder at ændre tilstand på, som ikke har negative bivirkninger. Hvad med at høre musik, danse, læse eller kysse på din mand?

Min gode veninde sagde en dag til mig, at når hun engang endelig fik taget sig sammen til at blive slank, var det sikkert blevet "in" at være buttet. Heldigvis er billedet ved at vende, fra at det er smart at være tynd, til at det er erotisk med kvindelige former. Men det er og vil aldrig være godt for dig at være overvægtig. Overvægt er et problem som du slæber rundt på 24 timer i døgnet, og du har altså fortjent at behandle dig selv bedre end det. Lad være med at lade 2007 passere uden at gøre noget ved det. Du kommer til at falde i, men elsk dig selv alligevel. Du kommer til at gå i stå, men elsk dig selv alligevel. Du er måske overvægtig nu, men elsk dig selv alligevel. Du er elskelig, smuk, sund, stærk og fantastisk – og du fortjener et liv fyldt med nydelse.



DIN ØVELSE:

- Lav en liste med minimum 20 sunde fødevarer, som du virkelig godt kan lide, og hæng den op på køleskabet.
- Hvad ville det give dig kun at spise, når din krop fortæller, at du har brug for det?
- Hvordan ville du have det, hvis du altid valgte kvalitet frem for kvantitet?



Bogen "Franske kvinder bliver ikke fede" af Mireille Guiliano (Lindhardt & Ringhof, 199 kr.) giver et godt bud på, hvordan du kan slanke dig og nyde processen.

KLIP UD & GEM

10 regler for at spise med bevidsthed

1. Spis kun, når du føler sult.
2. Når du ikke er sulten, men har lyst til noget usundt, så spørg dig selv: **Hvad har jeg egentlig brug for lige nu?** (Find noget andet end mad.)
3. **Spørg din mad:** "Hvad kan du egentlig gøre for mig lige nu?"
4. **Spis langsomt** og tyg maden grundigt.
5. Sid altid ned, når du spiser, og **lad være med at lave noget andet samtidig.**
6. Spis tre måltider om dagen og **undgå mellemmåltider.**
7. **Spis altid kun én portion.** Husk, at en portion smager lige så godt som to portioner.
8. **Spis ikke efter kl. 20.00 om aftenen.** Din krop har godt af at faste fra aften til morgen.
9. Tillad dig selv at spise alt, men husk mottoet: **"Alt med måde".**
10. Vælg altid den bedste kvalitet, også selvom det koster lidt mere. **Spis hellere et lille stykke kvalitetschokolade end en hel plade billig chokolade.**



I "Velværekuren" får du mere end 100 opskrifter. Bazarforlag, 249,95 kr.