De franske kvinders hemmelighed:

BLIV SLANK PÅ DEN SJOVE MÅDE!

Kunne du tænke dig at tabe kilo – uden sult og skrappe slankekure? Ifølge forfatteren Mireille Guiliano kan du ved at efterligne franske kvinders livsstil, forblive slank resten af livet. Hovedingredienserne: Selvforkælelse, forførelse og sanserige oplevelser!

Juliette Binoche og Vanessa Paradis – to gudesmukke, og slanke, franske stjerner!

A KVALITET FREM FOR KVANTITET

Ét års studieophold i USA, og den franske forfatter Mireille kom hjem 10 kilo tungere. Siden har hun studeret forskellen på den måde amerikanske og franske kvinder forholder sig til mad. I takt med at tusindvis af amerikanske "mirakelkure" kommer på banen, oplever vi at blive mere overvægtige. Ifølge Mireille har vi absolut ikke brug for flere slanketeorier; men derimod et afbalanceret forhold til mad og motion. Men hvem ligner vi danske kvinder mest; de amerikanske eller de franske?

De franske kvinder har ikke, i samme grad som os andre, ledet moderne slanketeorier som f.eks. Dr. Atkins, Zone-diæten og slankepulver erstatte århundreders erfaringer om balance i kosten. De kunne ikke drømme om at leve uden chokolade og brød og ser ingen modsætning mellem en slank krop og kulhydrater. For dem hænder en slank krop mere om en bevidst og meditativ livsstil end om afsavn. Mireille mener, at vores dårlige spisevaner skyldes sjusk og manglende opmærksomhed. Måske kan du nikke genkendende til at glemme den sunde madpakke i en travl hverdag, hvor det er nemmere at spise en burger i farten, eller en dag på kontoret, hvor du sanseløst kaster din mad indenbords foran computeren? Med en hverdag domineret af alt for lange "To do-lister", er det en kunst at tage vare på sig selv med kvalitet frem for kvantitet, men denne kunst har franske kvinder fået ind med modermælken. De vil hellere nyde et lille stykke mørk chokolade end at frådse en Kingsize Snickers, de tager stilling til, om de ønsker en isvaffel eller et glas vin fredag aften, og de forbinder det at købe, tilberede og spise et måltid med stor sanserig nydelse. I bogen bruger Mireille hele kapitler på glæden ved at gå på markedet og købe krydderier, nødder, frugter, svampe, skaldyr og vin – sund mad, hvor sanserne kan nå at følge med. Franske kvinder ved, at smål er godt, da den største nydelse altid ligger i de tre første bidder!

Coach

- Hvad ville det give dig at spise mindre portioner, end du plejer?
- Hvad ville det give dig at vælge kvalitet frem for kvantitet?
- Når du skal til at spise, så spørg dig selv: Giver dette ægte nydelse, eller er det bare noget, du hurtigt guffer i dig?

SÅDAN KOMMER DU I GANG!

Måske ønsker du at komme i gang med et varigt vægttab, eller måske er du tilfreds med din vægt og ønsker at holde den. Uanset hvad kan du bruge "De 4 faser" til at komme godt i gang. Det er IKKE en kur, men en måde at kickstarte en sund, slank livsstil, hvor du lærer dig selv godt at kende undervejs.

Fase 1, Opvågning: Du skriver ned, hvad du spiser hver dag i 3 uger for at blive realistisk om dine egne vaner.
Fase 2, Omlægning: Du udelukker nu de værste synder i kosten og følger rådene fra de franske kvinders livsstil. Denne fase bliver du i, indtil du har nået din ønskevægt.
Fase 3, Stabilisering: Alle de gamle synder må nu gerne komme tilbage i kosten, men i meget mindre mængder en tidligere. Mottoet er "Smål, men godt".
Fase 4, Resten af livet: Du har nu fundet balancen, hvor du med dine sanser nyder alle de goder, livet har at byde på – og især kvalitetsmad. Som en Chaneldragt holder denne fase resten af livet, med små justeringer undervejs.

B ALT, HVAD FRANSKE KVINDER GØR, GØR DE AF LYST

– også når det gælder om at holde sig i form. De finder ikke glæde i motionscentrenes maskiner, men derimod ved at gøre bevægelse til en naturlig og meditativ del af hverdagen. "No pain no gain"-filosofien er aldrig noget, franske kvinder har troet på. Med nogle ugentlige lange gåture kan motion opleves som selvforkælelse og ren meditation. Sørg for at fokusere på den dybe vejrtrækning, når du spadserer, for på den måde finder du øjeblikkelig ro og får masser af ilt til alle cellerne. Mireille foreslår, at vi leder efter så mange naturlige måder at bevæge os på som muligt i hverdagen. Glæd dig over, at du kan få motion ved at tage trapperne til femte sal, ved at bruge dine ben som transportmiddel og ved at fokusere på motionen i dagligdagsting som rengøring og leg med børnene. Ved at svømme en time forbrænder du ca. 430 kalorier, men ved at gå på trapper en time forbrænder du 1100 kalorier. Hurra for trapper.

Coach

Hvad kan du gøre for at få mere naturlig bevægelse ind i hverdagen, uden det koster en masse ekstra tid og besvær?

Franske kvinder kunne ikke drømme om at leve uden chokolade og brød og ser ingen modsætning mellem en slank krop og kulhydrater

Nyd flere gode råd og opskrifter i bestsellerbogen "Franske Kvinder bliver ikke fede" af Mireille Guilianos. Lindhardt og Ringhof, 199 kr.

Læs også: Hvornår har du sidst talt med din mad Side 80

C FORFØRELSENS KUNST

Hvor amerikanere forbinder mad med afsavn og skyld, forbinder franske kvinder mad med nydelse og erotik. En fransk kvindes selvopfattelse afhænger ikke af, om hun er født som en skønhed, men mere om hun mestrer at være sensuel. Intet er så sensuelt som ren nydelse – også når det gælder mad. Hun forstår at forføre sin mand ved at tilbyde ham en bid af sin mad eller ved at vise ham sin nydelse ved at spise. Smagen ved en appelsin kan give næring til smags-, duft- og synssansen, når du er 100 % nærværende, imens du nyder hvert enkelt stykke. Mireille lover, at din tilværelse bliver rigere, når du mestrer forførelsens kunst, som franske kvinder gør – med nydelsen i centrum. Latter, kærlighed, mad, bevægelse, smukt tøj, nærvær og glæde er de vigtigste ingredienser i forførelsens kunst. Vil du være forførende, må du ifølge Mireille acceptere den positive form for egoisme. En egoisme, der ikke er selvoptaget, men består af en raffineret opmærksomhed overfor kroppens behov og trivsel.

10 SLANKERÅD FRA FRANSKE KVINDER

- Drik masser af vand
- Koncentrer dig altid om det, du spiser
- Bandlys alle synder fra dit hjem
- Styr din sult med lidt yoghurt af høj kvalitet
- Spis 3 måltider om dagen og undgå usunde snacks
- Øg dit indtag af frugt og grønt
- Spis mange forskellige ting, men kun lidt af hvert
- Lav dybe vejrtrækninger mange gange i løbet af dagen
- Føl dig veltilpas efter et måltid og ikke propmæt
- Vælg altid kvalitet frem for kvantitet

Men er de franske kvinder virkelig så fantastiske, som Mireille Guiliano påstår? Uanset, hvordan virkelighedens Franking lever, er bogen "Franske Kvinder bliver ikke fede" et nigtigt godt bud på, hvordan vi via sund fornuft og balance kan springe slankekurene over og i stedet fokusere på balance. Budskabet er enkelt: Vi har fortjent det bedste, livet har at byde på lige fra god mad, nydelse i alt hvad vi foretager os og en slank, sund krop.

AF GITTE KOLDTOFT – Foto: Scanpix m.fl.