

Mest for pengene!

Ute og hjemme

Kun **19,-**



Unik historie:
**SONJAS
UKJENTE
FORTID**

**BORT med
magefettet:**

SLANK i siste liten!

✓ Nytt kosttilskudd ✓ Enkle bytt-ut-tips

*Prey noe
nytt på*

GRILLEN

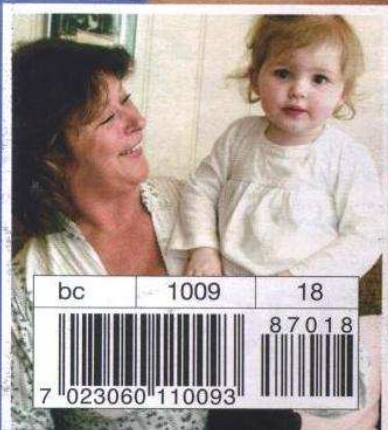


KOS
DEG MED
Ute og
hjemme

Jørgen er 107 år:
**MØT NORGES
ELDSTE KOMIKER**

**La det blomstre
på balkongen!**

Leser forteller: **KRISEN
BLE TIL EN NY START**



Datteren Marianne
forsvant for 27 år siden
**Barnebarnet
ER MIN
GLEDE**



bc 1009 18
87018
7 023060 110093

Hurra, jeg har midje

Elin Thorstensen er blitt 10 centimeter smalere rundt livet. I år blir det en fest å fornye sommergarderoben!

TEKST: SIW CH. TEGLAND FOTO: WERNER JUVIK



Elin Thorstensen (48) fra Tønsberg lever som de fleste andre kvinner på hennes alder. Hun spiser sunt, går turer og er aktiv. Likevel har kiloene sakte, men sikkert, sneket seg på og lagt seg der hun absolutt ikke ville ha dem – på magen og hoftene.

– Jeg har forsøkt å slanke meg med forskjellige dietter. Jeg kuttet ut sukker og fett. Resultatet ble mindre rumpe, og den er liten nok som den er. Fettet på overkroppen ble alltid igjen, av en eller annen merkelig grunn, forteller Elin.

Nysgjerrigheten ble vekket da hun så en annonse der et firma søkte etter «forsøkskaniner» for å teste ut et kosttilskudd som skal redusere buk fett. Fett rundt magen er også farlig fordi det øker risikoen for hjerte- og karsykdommer og diabetes.

Elin tenkte at hun ikke hadde noe å tape – unntatt fett.

Dermed var hun en av 28 personer som prøvde ut kosttilskuddet 30 Days. De lover at du på 30 dager kan gå ned en til to klesstørrelser, målt i tommer. En tomme tilsvarer 2,54 centimeter.

Rask endring

Elin brukte kosttilskuddet i to måneder sammenhengende før hun tok en måneds pause. Nå er hun i gang med en ny runde med kosttilskuddet.

– Allerede etter to uker merket jeg at fettets forsvant. Først «pølsene» bak på ryggen under bh-stroppen, så nedover sidene og der midjen har vært. Til slutt begynte magefettet å forsvinne, det trakk seg liksom sammen på magen, forteller hun og stryker hendene langs livet.

Resultatet så langt er at Elin er seks kilo

lettere, fire tommestørrelser mindre og ti centimeter smalere.

– Filosofien bak produktet er at fedme er en betennelse i kroppen forårsaket av bakterier, sier markedssjef Nils Mortensen i Med-Eq.

Det er kona hans, Audrey Wong Mortensen, som har utviklet kosttilskuddet. Hun er ernæringsfysiolog, utdannet i USA.

Sjekk at brødet du kjøper ikke inneholder hvetemel.

Audrey Wong Mortensen

Hovedproblemet skal være at overvektige mennesker har en del tarmbakterier, såkalte firmicutes, som gjør dem fete. Det er gjort flere studier på mus som viser at dyrene med firmicutesbakterier i tarmen ble overvektige, i motsetning til dem som ikke hadde bakteriene. 30 Days inneholder urter som skal bekjempe disse bakteriene.

– Ved lavkaloridietter, som fører til jo-jo-slanking, taper man mye av muskelmassen i stedet for fett, sier Mortensen.

Det innebærer at kvinner går ned i ansiktet, på hofter, rumpe, lår og bryster, heller enn rundt midjen.

Forsøkspersonene til Med-Eq skal følges opp i totalt 12 måneder. De veies og måles jevnlig, Body Mass Index, fettprosent og muskelmasse sjekkes.

– Studien har så langt vist at muskelmassen er stabil mens fettprosenten synker, sier Mortensen.

Kosttilskuddet består av to hovedprodukter:



EN SMAL SAK: – Det er fantastisk deilig å bli kvitt magefettet, sier Elin Thorstensen som har gått ned 10 centimeter rundt livet ved hjelp av kosttilskudd og omlegging av kostholdet.

Slank med kosttilskudd

Elin kvitter seg med magefettet

igjen!

en urteblanding som bekjemper bakteriene, og betaglukaner som motvirker betennelser i kroppen og styrker immunforsvaret.

Tarmene er også viet stor plass i fedme-problemet.

– Slanking medfører ekstra avfallsstoffer, sier Audrey Wong Mortensen, som har utviklet kosttilskuddet.

Derfor skal man i tillegg til kosttilskuddet ta produktet Oxy Tarm for å rense tarmen, nyrene og leveren for avfallsstoffer og for å unngå forstoppelse.

Bytt til lav GI

Audry Wong Mortensen anbefaler også å bytte ut enkelte matvarer med alternative, i tråd med teorien om lav glykemisk indeks.

– Unngå matvarer som poteter, ris, hvete-mel og melk. Denne maten hindrer en god fordøyelse. Og gå turer, det hjelper på fordøy-elsen, sier hun.

Kosttilskuddet skal brukes i maks fem måneder av gangen før man tar en måneds pause. For langvarig effekt må man også legge om kostholdet og tankemønsteret for å holde seg slank.

Elin syntes det var uvant ikke å spise pote-ter. Men hun har lagt om kostholdet i tillegg til å ta kosttilskuddet og tarmrensingen. Resultatet er minus seks kilo, som kanskje ikke er så imponerende i seg selv. Det spesi-elle er at kiloene rundt magen er betydelig redusert.

– Det er jo gøy å merke at fettene forsvinner så fort fra problemområdene! Og jeg føler at jeg har mer overskudd nå som mange av de ekstra kiloene er borte. Jeg har litt igjen foran på magen, men det skal vekk, sier Elin, som gleder seg til å bruke sommerkjøler med inn-svingt liv igjen.



KJØPT I VINTER: – Uff, denne bukse skal jeg ikke bruke mer, sier Elin, som har krympet 10 centimeter rundt livet, 8 rundt magen og fem over hoftene. Hun har gått ned fire størrelser målt i tommer.