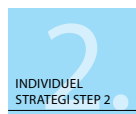


# HVAD SKER DER I KROPPEN

Glem alt, hvad du ved om kost, træning og tilfældigt vægttab. Det ER muligt at punkttabe sig lige der, hvor du har allermost brug for det, mener den amerikanske træningslegende Charles Poliquin, der med sit BioSignature-program udfordrer årtiers viden om vægttab. Der skal hverken sav eller grovfil til for at ændre på kroppens genstridige punkter, men derimod målrettede indsatser, der justerer på kroppens hormonbalance og får mormorarmene og topmaven til at forsvinde – omsider. Læs her, hvordan han råder dig til at målrette din kost, træning og livsstil, så du taber dig præcis der, hvor du gerne vil!



Test: Her skal du sætte ind for at få fedtet til at slippe hurtigt



Få styr på kroppens hormoner:  
Læg din egen individuelle fedttabsstrategi



Kost-, trænings- og livsstilsråd,  
som er basis for BioSignature

... nu kan du tabe dig, hvor du vil!

# BioSig



nature



## Han gør op med alt, hvad vi vidste om vægttab

Charles Poliquin er en verdenskendt træningsfysiolog, der har specialiseret sig i fysisk træning af elitesportsfolk. Fx OL-stjerner, guldmedaljevindere samt spillere fra NFL, den amerikanske fodboldliga. Han er kendt for sin direkte og konfronterende stil og arbejder kun med atleter, der er 100 pct. dedikerede til forandring og en målrettet indsats. Af samme årsag er han manden, der bliver kontaktet, når der skal skabes store resultater.

Nu bliver hans knowhow også til gavn for mere almindelige mennesker i kraft af hans BioSignature-metode, der bygger på mere end 25 års systematisk dataindsamling af hudfoldstykkelser, muskel-, blod- og spytpøver.

Til trods for Poliquins mange år i branchen er han ydmyg og kender sine begrænsninger. Han arbejder derfor sammen med en stor skare af læger og forskere, som hjælper med at udvikle BioSignature, så de faglige argumenter passer med den gældende forskning inden for de store livsstilssygdomme. To eksperter, der validerer Poliquins arbejde, er dr. Mark Houston, Associate Clinical Professor of Medicine på Vanderbilt University School of Medicine, og dr. Susanne Mack, M.D. på North Texas Institute of Functional Medicine. Læs mere på: [www.charlespoliquin.com](http://www.charlespoliquin.com).

**D**u træner og træner, men taber dig kun på overkroppen og ikke én sølle centimeter omkring hofter og lår, hvor du helst ser, at træningen udretter mirakler. Enhver veluddannet fitnessinstruktør ville smile beklagende og sige, at det er der desværre ikke noget at gøre ved. Du kan tabe dig, men ikke styre, hvor du taber dig.

Den trosretning gør den amerikanske træningseksperter Charles Poliquin nu op med. Ifølge ham ER det muligt at tabe sig præcis der, hvor du gerne vil.

Poliquin bygger sin revolutionerende tankegang på 25 års studier og test af adskillige topatleter og OL-medaljevindere, som han har haft fingrene i. For at forbedre elitesportsfolkenes præstationer har Poliquin løbende undersøgt deres spyt, urin, blod og hudfoldstykkelse. Derved opdagede han en sammenhæng mellem kroppens genstridige fedtdepoter og ubalancerne i kroppens biokemi – især dem, der er forbundet med kroppens hormoner. Selvfølgelig er kroppens udseende til dels styret af

dine gener, men din hormonprofil har ifølge træningsskolen i lige så høj grad betydning for, om du får kærligheds-håndtag eller facon som en bowlingkugle på maven.

Poliquin har fundet frem til, at fedt, der hober sig op bestemte steder på kroppen, er et direkte symptom på en hormonal ubalance. Ubalancerne kan aflæses 12 steder på kroppen og bringes på plads gennem kost, træning og en sund livsstil, der målrettet bearbejder hormonerne. Og når først det sker, slipper fedtet sit tag i dig.

### Bøf til morgenmad

De metoder, som Poliquin bruger, når han med succes får sine klienter til at punkttabe sig, skiller sig markant ud.

Fx anbefaler han bøf til morgenmad til nogle af sine atleter, et minimalt frugtindtag til andre, og han bandlyser lange løbeture til fordel for intervaller og tung styrketræning. Han gør også op med myten om, at 100 mavebøjninger før sengetid vil få fedtet på maven til at forsvinde. Gå derimod i seng inden kl. 22 for at få ro på hormonet kortisol. Så kan du sige farvel til din topmave.

Med tilsvarende råd har træningsfysiolog Charles Poliquin udviklet en systematisk tilgang, som gør det nemt at målrette din indsats og gribe ind over for ubalancerne og fedtet i din krop. Med til at lægge et præcist program har du brug for en BioSignature-coach, der har taget et grundigt kursus i at kortlægge din BioSignature-profil. Ofte har coachen en baggrund som fx træningseksperter.

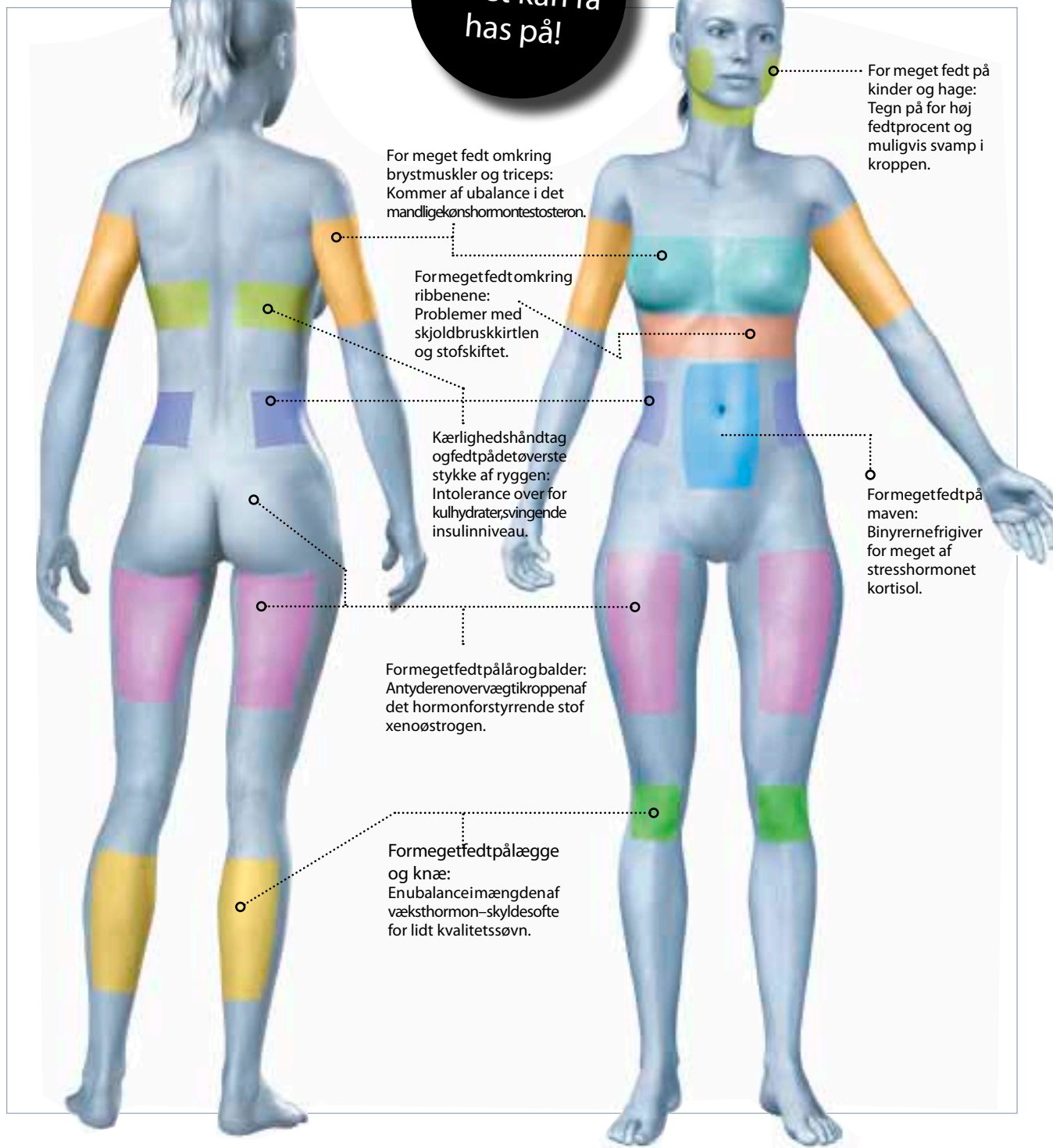
Vil du en gang for alle af med uønskede fedtdepoter, har du nu for første gang nogensinde muligheden for det!



# Nu er det slut med fedt på de forkerte steder!

Vil du af med de punkter, du irriteres mest over i spejlet, skal du have hjælp af en BioSignature-coach. Han eller hun er uddannet til at måle din krops fedtsammensætning og spotte, hvilke områder der skal sættes ind over for. Din krop er unik, derfor skal du have et program, der passer præcis til dig. Et typisk besøg hos en BioSignature-coach er delt op i tre. Første del er testen.

## 12 punkter, du let kan få has på!



### TANG AFSLØRER, HVOR DU SKAL SÆTTE IND

For at forstå, hvad du og din krop har brug for til at genoprette en hormonal balance og slippe det genstridige fedt, niver coachen dig med en speciel fedttang. Den tager fat om hudfolden 12 genstridige steder på kroppen, hvorefter målingerne lægges ind i et specielt computerprogram.

Programmet udregner de indbyrdes forhold imellem punkterne, og det er de tal, BioSignature-coachen bruger, når hun lægger din personlige strategi.

Der kan ikke gives et absolut tal for, hvilke niveauer hudfolderne skal ligge inden for – det er jo netop forholdet imellem de forskellige punkter, der afgør strategien. Men fx sladrer hudfolden ved navlen om et for højt stressniveau, mens for meget fedt

omkring knæene er et tegn på en overbelastet lever. Har man fedt flere steder, vil den umiddelbare strategi være at få styr på blodsukkeret først.






I mange tilfælde skyldes de hormonelle ubalancer et forhøjet insulintal – der igen genererer for lave mængder testosteron og omdannelsen af dette til østrogen i fedtvævet samt et for lavt væksthormon og i nogle tilfælde for høj kortisolmængde.

# Få dit livs flotteste figur med den rigtige strategi

INDIVIDUEL  
STRATEGI STEP 2

Når coachen har fundet frem til din krops overflødige fedtdepoter og hormonelle ubalancer, er det tid til at dykke ned i det specifikke punkt, fx læg eller ryg, og lægge en nærmere plan. Det er det punkt, der er mest problematisk, som coachen primært tager fat i. Her er en oversigt over de 12 punkter – og Charles Poliquins strategier til, hvad du kan gøre for at komme af med fedtet.

ØMT PUNKT:	ÅRSAG:	KOST:	TRÆNING OG LIVSSTIL:
 <p>Hage og kinder</p>	Lidt ekstra fedt på hagen, når man ellers er slank, kan være et tegn på for meget svamp i kroppen. Det kan skyldes penicillin- og hormonbehandlinger, et svækket immunforsvar eller et overdrevet indtag af sukker.	Spis hovedsageligt kød og grønsager til alle måltider. Få masser af fibre og sundt fedt. Drik 3 l vand dagligt. Drop sukker, alkohol, syltede madvarer, mælkeprodukter og alt med gærsvampe. Spis med fordel ingefær, kanel og løg.	Dyrk styrke- og intervaltræning samt yoga og afspænding. Find tid til at koble af og fx dyrke meditation. Stress er en af de vigtigste årsager til en usund bakterieflora i kroppen og kan være med til at give svamp.
 <p>Bryst</p>	Skyldes en uhensigtsmæssig stor omdannelse af hormonet testosteron til hormonet østrogen i fedtvævet (aromatisering). Jo højere fedtprocent, jo større risiko for aromatisering. Kan skyldes for lidt zink i kosten.	Spis godt med zink, som du finder i kød, nødder og grønsager. Vær især opmærksom på zinkmangel, hvis du er vegetar. Minimer dit forbrug af kaffe, cola og gryn – de sænker optagelsen af zink. Tag evt. et zinktilskud.	Dyrk tung styrketræning, og drop de lange løbeture til fordel for intervaltræning. Det er muskelopbyggende træning, der øger testosteronproduktionen.
 <p>Overarme (mormorarme)</p>	Kommer af et for lavt testosteronniveau, som også kan give nedsat sexlyst, psykisk ubalance, nedsat muskelmasse og forøget fedtmasse. Kan også skyldes nedsat insulinfølsomhed.	Drik 1 glas rødvin om dagen. Især druerne merlot og pinot noir indeholder en høj koncentration af resveratrol – en antioxidant, der naturligt sørger for at opretholde balancen mellem østrogen og testosteron.	Lav tung styrketræning med maks. 12 gentagelser. Øvelser, der træner de store muskelgrupper, stimulerer testosteronproduktionen – uden at give store svulmende og maskuline muskler.
 <p>Øvre ryg (under skulderbladet)</p>	Er en genetisk markør for din kulhydrattolerance. Hvis bh'en strammer her, er du ekstra følsom over for insulinudsving og i risiko for at blive insulinresistent med flere livsstilssygdomme som fx diabetes til følge.	Få alle kulhydrater gennem grønsager. Spis kun 1 stk. lavglykæmisk frugt om dagen. Glem alt om brød, gryn, juice, rodfrugter og bønner, til du får styr på insulin og blodsukker. Drop mælkeprodukter og sødestoffer i light-produkter.	Følg et ugentligt træningsprogram med 3 x tung styrketræning af maks. 12 gentagelser. Samt 2 intervaltræningspas. Tung styrketræning gør musklerne mere insulinfølsomme.
 <p>Ribbenene (lige under brystet)</p>	Indikerer et for lavt stofskifte. Lavkalori diæter med stort energiunderskud kan selv efter en kort periode resultere i et lavt stofskifte og mindre muskelmasse. Muskelmassen er med til at holde stofskiftet i kroppen højt.	Sørg for at få nok protein i kosten. Har du en sød tand, så spis noget protein, inden du kaster dig over lækkerierne – det stabiliserer blodsukkeret. Suppler med grøn te for at øge stofskiftet.	Tung styrketræning stimulerer muskeltvæksten, hvilket resulterer i øget basalstofskifte. Intervaltræning holder stofskiftet oppe i timevis efter træningen. Undgå lav til moderat træningsintensitet.

ØMT PUNKT:	ÅRSAG:	KOST:	TRÆNING OG LIVSSTIL:
 <p>Kærligheds-håndtag (på sidebenene)</p>	<p>Fedtet her sladrer om dit nuværende kulhydratindtag. Hvis målingen her er større end på ryggen, spiser du for mange kulhydrater, i forhold til hvad du kan tåle. Fortsætter du med det, kan det øge risikoen for insulinresistens, hvilket kan medføre livsstilssygdomme.</p>	<p>1-2 timer efter hård træning er musklerne mere insulinfølsomme, spis derfor kun gryn, bønner, rodfrugter og højglykæmisk frugt og juice, fx mango, vindruer og ananas, på det tidspunkt. De øvrige måltider skal bestå af magert protein, fiberrige grønsager, fiskeolie og grøn te.</p>	<p>Sæt styrke- og intervaltræning på programmet. Arbejd på at forbedre din søvnkvalitet. Gå så vidt muligt i seng før kl. 22, og sov, til du er udhvilet. Vækkeur er bandlyst. Et sted mellem 7 og 9 timer er passende for de fleste.</p>
 <p>Maven (lige omkring navlen)</p>	<p>Er et symptom på længerevarende stress. Fedt samlet på maven er et tegn på, at kroppen har været udsat for stresshormonet kortisol i lang tid. Stress kan give væskemangel og dårlig nattesøvn samt ustabil blodsukker, der igen er med til at øge kortisolniveauet.</p>	<p>Udeluk gluten, sukker, laktose og æg i en periode for at mindske betændelsestilstande i kroppen, som forøger kortisolniveauet. Drik min. 2 l vand om dagen (ikke kaffe og te). Spis ginseng og rosenrod – det kan støtte din krop under stress. Spis lyst kød og fisk inden sengetid.</p>	<p>Lav tung styrketræning 3 gange om ugen a maks. 12 gentagelser. Undgå kredsløbstræning i over 20 min., da det øger udskillelsen af kortisol i kroppen og påvirker insulinfølsomheden negativt. Læg gerne 1-2 timers yoga, meditation eller afspænding ind om ugen.</p>
 <p>Knæ (midt på knæskallen)</p>	<p>Antyder, at du har en overbelastet lever. Årsagen kan være for mange tungmetaller, miljøgifte og plastic optaget i kroppen gennem kosten, fx via fede fisk. Leveren er kroppens udrensingsorgan og vil derfor blive udsat for stofferne og i værste fald optage nogle af dem.</p>	<p>Bitre urter som mælkebøtte, marietidsel og artiskok er med til at stimulere leveren og støtte dens funktion. Pektin (frugt fibre) og chlorella (ferskvandsalge) absorberer tungmetallerne og trækker dem ud af kroppen. Husk en daglig vitaminpille, hvis du er i gang med at tabe dig.</p>	<p>Dyrk hver uge styrketræning 3 gange samt 2 gange intervaltræningspas a 15-20 min. Mælkesyretræning påvirker ikke leveren, men i stedet dannelsen af væksthormon, som også vil få fedtet på knæene til at forsvinde.</p>
 <p>Læg</p>	<p>Er tegn på et for lavt væksthormonniveau, der kan være skabt af et uhensigtsmæssigt søvnmønster. Hvis du også har en høj fedtmåling på ryggen og sidebenene, lider dit væksthormonniveau af, at du spiser for mange kulhydrater.</p>	<p>Spar på kulhydraterne, og spis godt med proteiner. Det er især vigtigt at få godt med aminosyren glycin. Proteiner er bygget op af aminosyrer, og glycin findes i næsten dem alle. Vælg dog med fordel at få mange proteiner fra kød.</p>	<p>Det meste væksthormon udskilles i hypofysen om natten, når vi sover dybt. Gå derfor i seng inden kl. 22 og få dine 8 timers søvn for at give kroppen optimale vilkår for at udskille væksthormon. Dyrk styrketræning med høj grad af udmattelse, fx cirkeltræning samt mælkesyretræning.</p>
 <p>Forlår og baglår (lige under balden)</p>	<p>Vidner om en øget mængde af xenoøstrogen – et biprodukt af p-piller, ftalater, parabener, pesticider og mange andre østrogenlignende stoffer, der binder sig til kroppens eget østrogen. Det skaber en ubalance mellem de ægte og kunstige østrogen.</p>	<p>For at udskille xenoøstrogenene kan du med fordel supplere med ekstra fibre. Gerne et miks mellem uopløselige og vandopløselige fibre. Spis 500 g broccoli og andre korsblomstgrønsager om dagen. Damp grønsagerne, spis økologisk hørfrø, og krydr mæden med gurkemeje.</p>	<p>Skift p-pillerne ud med en kobberspiral uden hormoner. Skil dig af med cremer og rengøringsmidler med parabener. Dyrk styrketræning med høj grad af udmattelse, fx cirkeltræning og mælkesyretræning. Træningen fremmer dannelsen af væksthormon og testosteron.</p>

# Hormonerne styrer dine former

Omdrejningspunktet for dit individuelle BioSignature-program er baseret på hormonernes påvirkning i din krop. De hormoner, der kan være på spil, og som former din figur, er følgende:

## 1. INSULIN

**FAKTA:** Stabiliserer koncentrationen af sukker i blodet og sørger for, at næringsstofferne lagres i kroppen. Når du spiser, ses der en insulinstigning i blodet i samme forhold som mængden af kulhydrater i din kost. Uden insulin ville blodsukkeret stige livstruende.

**RISIKO:** For meget insulin kan gøre dig insulinresistent/diabetiker og overvægtig samt fremprovokere et nedsat testosteronniveau. Insulin kaldes også for det kastrerende hormon. Indeholder et måltid mange kulhydrater som fx kartofler og brød, vil kroppen overkompensere, og mængden af insulin vil overstige den mængde, der er behov for. Resultatet er et stort udsving i energiniveauet og efterfølgende større lyst til søde energiholdige sager.

## 2. TESTOSTERON

**FAKTA:** Det mandlige kønshormon, som har til formål at opbygge og bevare din muskelmasse samt øge din fedtforbrænding og koncentration. Kan blokere for kortisols nedbrydende virkning. Efter hård intervalbaseret kredsløbstræning ses en stigning i mængden af frit testosteron i blodet.

**RISIKO:** Generelt kan man ikke få et for højt testosteronniveau, da kroppen selv regulerer mængden.

## 3. ØSTROGEN

**FAKTA:** Er ansvarligt for knogledannelse og har en vigtig funktion i forhold til menstruationscyklussen.

**RISIKO:** Hvis niveauet af xenoøstrogener er for højt, skabes der ubalance i østrogenproduktionen. Dårlig tarmflora og lever- og nyrefunktion kan påvirke østrogenernes udskillelse.

## 4. KORTISOL

**FAKTA:** Mobiliserer fedt og kulhydrater fra kroppens depoter. Yderligere stiger kortisolniveauet, når kroppen har brug for restitution efter fx træning. Hos sunde mennesker er kortisolniveauet højt om morgenen og lavt om aftenen. Hos stressede mennesker er der byttet om på det forhold.

**RISIKO:** For meget kortisol giver stress, skader i kroppen, nedsat søvnkvalitet og depression. Ved for meget kortisol i blodet ses der et fald i testosteronmængden, hvilket medfører tab i muskelmasse, nedsat sexlyst og svækkede knogler. Kvinder med et højt aktivitetsniveau, men lavt energiindtag, har også forhøjede kortisolniveauer.

## 5. VÆKSTHORMON

**FAKTA:** Øger fedtforbrændingen og stimulerer til muskelvækst. Er din ven, når det handler om velvære, opbygning af muskelmasse og fedtforbrænding. Væksthormon udskilles med jævne impulser over hele døgnet, primært mellem kl. 22 og 02 – forudsat at du ligger i din seng og sover.

**RISIKO:** For lidt væksthormon giver nedsat velvære og gør det sværere for kroppen at frigøre fedt.

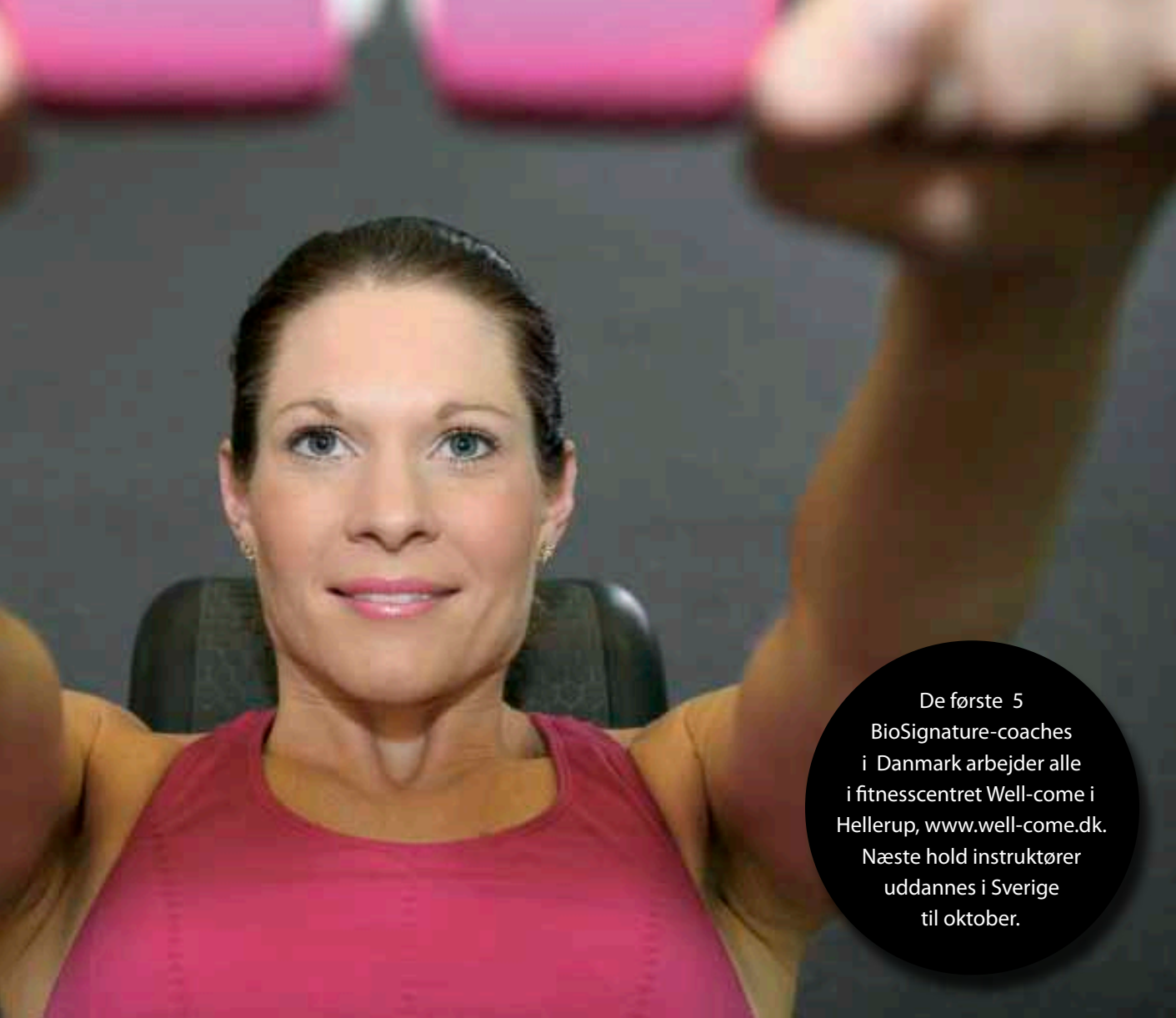
## 6. STOFSKIFTEHORMON

**FAKTA:** Stofskiftet afhænger af den mængde muskelmasse, vi har. Hvis man ikke spiser noget, vil kroppen sænke stofskiftet og skille sig af med muskelmassen. Strategien for et godt stofskifte er at spise varieret med jævne mellemrum og få nok protein.

**RISIKO:** For lavt stofskifte gør dig træt og øger risikoen for knogleskørhed, depression og forhøjet blodtryk.



Ud over de individuelle råd får du af coachen også nogle generelle basistråd, som alle skal følge. De er essentielle, fordi de påvirker alle hormonelle ubalancer i kroppen positivt.



De første 5  
BioSignature-coaches  
i Danmark arbejder alle  
i fitnesscentret Well-come i  
Hellerup, [www.well-come.dk](http://www.well-come.dk).  
Næste hold instruktører  
uddannes i Sverige  
til oktober.

## Sætter effektivt ind mod alle ømme punkter

### 1. PRIORITER DIN SØVN

Hvis du kun skal ændre på en ting, er det søvnen. Gå i seng inden kl. 22, da det er fra det tidspunkt, de gode hormoner udskilles. Hvis du altså sover! Kan du svare ja på to eller flere af spørgsmålene herunder, skal du ændre dit søvnmønster:

Har du svært ved at falde i søvn?

Har du svært ved at vågne om morgenen?

Sover du mindre end 8-9 timer?

Vågner du en eller flere gange i løbet af natten?

Sover du i et rum med lys og larm?

Føler du dig træt, når du vågner?

Kan du kun vågne med et vækkeur?

Går du i seng senere end kl. 23?

Står du op tidligere end kl. 6?

Bruger du sovemedicin?

### 2. SPAR PÅ KULHYDRATERNE

Spis magert og grønt samt alt, der kan løbe, svømme og flyve. Fokuser på at få store mængder af grønsager, så mængden af fibre i dagskosten ligger inden for de gældende anbefalinger, dvs. 25-35 gram dagligt. Det vil holde dit energiniveau stabilt over hele dagen. Derved undgår du også raffineret sukker og meget kulhydratrige fødevarer.

Forskningen viser, at der er en sammenhæng mellem stigningen i andelen af kulhydrater i vores kost de sidste 50 år og de hormonforstyrrelser i kroppen, som bl.a. kommer til udtryk ved tidlig menstruationsalder, PCOS blandt kvinder samt en stigning i tilfældene af type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Spar derfor også på kulhydraterne.

### 3. TRÆN MED TUNGE VÆGTE

Træningsstrategierne er lige så forskellige som det enkelte menneskes hudfoldstykkelser. Som udgangspunkt skal stressede mennesker dog holde sig fra højintensiv langvarig træning som fx spinning. Gå i stedet lange ture, eller mediter, det skaber ro i kroppen.

Løb bør være i form af intervaller, da det giver den største effekt på konditionen og fedtforbrændingen, men igen afhænger det af den specifikke persons BioSignature-profil. Træn dog maks. intervaltræning eller løb i 20 min. – herefter udskiller kroppen nemlig kortisol, som de fleste mennesker har rigeligt af.

Dyrk tung styrketræning – i maks. 45 min. – det er muskelopbyggende og øger mængden af testosteron.

Tesen om, at man kan tabe sig, præcis hvor man vil, udfordrer en vigtig "grundlov" for seriøst vægttab. I FORM bad tre eksperter med videnskabelig baggrund vurdere det nye koncept, heriblandt Jacob Søndergaard, der også har uddannet sig til BioSignature-coach.



Jacob Søndergaard: Universitetsuddannet træningsfysiolog. Har udviklet træningskonceptet Hard-Core og arbejder som projektleder vedrørende fysisk energi og personlig udvikling på kurset lev360°. Personlig træner for flere elitesportsfolk og uddanner personlige trænere + fitnessinstruktører igennem Proacademy og DGI. Er desuden tilknyttet Well-come Fitness som personlig træner. Styrketræningseksperter for Aktiv Træning.

Efter 3 måneder med BioSignature:

## Mine klienters resultater taler for sig selv

Inden jeg tog BioSignature-uddannelsen i oktober 2008, var jeg ret skeptisk over for konceptet. Især på grund af min naturvidenskabelige baggrund fra human fysiologi på universitetet, hvor der primært fokuseres på 100 procent evidensbaseret viden.

Som træner har jeg gennem flere år forsøgt mig frem med både videnskab og personlige erfaringer. Det har lært mig, at der er lige så forskellige tilgange til træning og ernæring, som der er menneskekroppe.

I de tre måneder, jeg har arbejdet målrettet med BioSignature, har jeg fået øjnene op for nogle sammenhænge, som jeg ikke drømte om eksisterede. Indtil videre har jeg målt 70 klienter, og det mest iøjnefaldende er, hvor meget fedt de taber. Især elitesportsfolk, der træner 12-15 timer ugentligt, ople-

ver markante ændringer på meget kort tid, og det skyldes ikke, at de træner mere. Samtidig får de mere energi og sover bedre om natten.

Jeg har brugt meget tid på at finde forskningsmæssig dokumentation for principperne i BioSignature. Og jeg sluger naturligvis ikke alting rå, men anvender principperne i de sammenhænge, jeg kan stå inde for. Det er dog svært at finde direkte dokumentation for alle parametrene, men nogle gange er man nødt til at gå nye veje for at skabe ændringer. Jf. denne definition på ufornuft: "At gøre præcis, som man plejer – og forventede helt nye resultater."

Mine klienters resultater er dog svære at komme uden om. Tanken om, at alle skal spise den samme mad, er jeg derfor for længst nået ud over. Vi er ikke robotter, men mennesker, og alt efter hvordan din hormonelle profil ser ud, er der nogle strategier, der bare virker bedre på dig end andre. Grunden til, at vi fokuserer så meget på at undgå langvarig konditionstræning med høj intensitet som spinning, er ikke, at der er noget galt med spinning i sig selv. Med spinning er man stensikker på, at kroppen bliver presset til det yderste hver eneste gang i 60 minutter. Men hvis din krop er stresset, er det ikke den bedste



Martin Kreutzer: Ernæringskonsulent ved Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet, træningseksperter, løbeinstruktør, personlig træner og kostvejleder for motionister og elite og diplomtræner under Danmarks Idrætsforbund. Forfatter til flere bøger om motion, kost, sundhed og vægttab, bl.a. "Løberens nye håndbog" for I FORM. Har desuden skrevet artikler til I FORM om kost og motion gennem mere end 10 år.

### DET SIGER I FORM'S EKSPERT:

## Det skal nok virke, men ikke alle forklaringer holder vand

BioSignaturevirker imidlertid ikke som amerikansk koncept mageri endsover videnskab. Men folks kalnokokopnåresultater, formånkangodt motiveres af halve sandheder. Det vigtige er, hvad motivationen fører med sig af ændringer.

Det strategier, Poliquin anbefaler mod de 12 problemer, er meget ens. Primært er det ale om en overordnet strategi, der hedder "Træntungt og intensivt, spis groft, relativt kulhydratfattigt og proteinrigt, og sov godt". Set udefra forventer

jeg, at han opnår gode resultater, for han sætter jo folk til at træne hårdt, spise med mæthed og sundhed for øje og gøre dem udhvilede, så de får mere energi i hverdagen.

På nogle områder har han givet fat i noget rigtigt, men generelt lugter hele konceptet af spin: Når han argumenterer for kun at træne i 20 minutter ad gangen, fordi kroppen ellers vil udskille stresshormonet kortisol, som de fleste mennesker harrigeligt af, er det grebet ud af

den blå luft. Men mangemenneskervile skeat høre, at de IKKE må træne hårdt i mere end 20 minutter. Ligesom devile skeatskulle drikke rødvin for at hæve deres testosteron niveau.

Jeg kunne godt tænke mig at se evidenskabeligt belæg for, at det er sundt at stå tidligt op, og for at folk spiser flere kulhydrater end tidligere. Det er også rimelig kategorisk påstå, at alle mennesker har en ringe blodsukkerregulering, som ikke kan håndteres etalmindeligt

løsning, selv om du forbrænder masser af kalorier. Hvis du ikke er for stresset, er spinning genialt. Hver ting til sin tid.

Når jeg står med en topstresset klient, der ikke kan sove om natten og træner seks gange om ugen, hjælper det ikke at bede hende om at træne mere. Stress kan skyldes mange ting: for lidt søvn, for meget arbejde, dårlig kost, for meget træning, problemer på hjemmefronten. Men kroppen opfatter stress som en og samme ting og kan ikke prioritere at bygge muskelmasse op, styrke immunforsvaret og have sex med kæresten, når den stresser. Reducerer man træningen til et minimum, øger intensiteten og træner vejtrækning og yoga, sker der derimod mirakler med kroppen.

#### BioSignatures styrker:

BioSignature er eminent til at give folk et præcist billede af, hvor meget fedt og muskelmasse de har på deres krop. Det tager 10 minutter, og man skal ikke tage blodprøver, muskelpøver e.l.

Skal man ændre livsstil, er det et must, at forandringerne i kroppen er målbare. Når klienterne opdager, at deres mavefedt forsvinder, når de kommer i seng til tiden, og at elskovshåndtagene svinde ind, når de luger brød, ris, pasta og kartofler ud af deres kost, stiger motivationen i allerhøjeste grad.

#### BioSignatures svagheder:

Svagheden er, at den hormonelle status ikke måles med blodprøver og dermed ikke giver et helt nøjagtigt billede. Samtidig er det vigtigt, at personen, der måler, er den samme hver gang og har rutine i det. Fortolkning af resultaterne kræver en dyb forståelse af, hvordan de

kulhydratrigt måltid. Mavefedt eller ikke nødvendigvis symptompå for meget kortisol. Der er mange andre forklaringer på, at fedtets sættersig her. At Poliquinsstrategier, trods stedvist yndede argumenter, alligevel vil kunne virke, tilskriver jeg især, at han sætter folk på en kur bestående af mange proteiner og grønsager, få kulhydrater, hård træning og hvile. Med andre ord: De indtager færre kalorier, stresser af fysisk og psykisk og taber sig. Menden opskriver jo på ingen måde ny. Det er til gengæld indpakningen!

forskellige hormoner arbejder sammen i forskellige situationer.

Der mangler også videnskabelige studier, der specifikt redegør for alle de sammenhænge, der indgår i systemet. Men personen bag konceptet er uhyre

anerkendt inden for sportsperformance og skaber resultater, hvor andre ikke magter det. Jeg er også resultatorienteret, ligesom mine klienter, så jeg fortsætter med at afprøve konceptet – og undersøge de bagvedliggende faktorer.



Anders Nedergaard:  
Humanbiolog og fysisk træner for flere eliteatleter. Underviser på Instruktørskolen. Forsker p.t. på University of Missouri, USA, i musklernes aldringsproces med henblik på en ph.d. Styrketræningseksperter for I FORM.

### DET SIGER I FORM'S EKSPERT:

## Jeg tvivler på, man kan målrette sit vægttab på den måde

BioSignature Modulation er et interessant begreb, men også kontroversielt. Som udgangspunkt er holdningen i det faglige miljø, at det er fis og humbug. Men uder det faglige miljøsmeninger ofte lidt unancerede og ikke nødvendigvis den endegyldige sandhed.

Poliquin har ret i, at måden, fedtet lagres på, i nogle tilfælde er dikteret af hormonniveauerne i kroppen. For eksempel ved vi, at:

1. Lav insulinfølsomhed (forstadietil sukkersyge) specielt hos meget inaktive mennesker får ekstra meget fedt til at lagres i de indre bughulen. Har man været meget inaktiv eller levet usundt og starter ens underlivsstil, vil man altså tabe ekstra meget fedt omkring indvoldene i starten.

2. For høj mængde af binyrebarkhormoner fører til ekstra fedtlagring på torso og ansigt. Stress giver forhøjede niveauer af disse og kan dermed være med til at styre fedtet herhen.

3. Tendens til at deponere fedt på overarme og lårfænger af balancen mellem testosteron og østrogen i kroppen. Testosteron modvirker fedtlagring dér, mens østrogen fremmer den.

Dér, hvor der er grund til at blive skeptisk for holdt til BioSignature, er

den grad af kontrol, man påstår at få over disse hormonniveauer (og andre faktorer, der indgår i systemet) ved at følge Poliquins strategier. Fx findes der slet ikke beviser for:

1. At rødvin påvirker niveauerne af kønshormoner hos kvinder (det gør det hos mænd, men det er en helt anden historie).

2. At man kan kontrollere kulhydratfølsomheden så let, som det påstås, ved hjælp af mindre kostændringer.

3. At man kan kontrollere niveauerne af binyrebarkhormoner med almindelige kosttilskud m.m.

Og da slet ikke i et omfang, der påvirker fedtlagringen lokalt.

Defleste af rådene er dog gode og vil føre til sundere liv og tab af fedt (fra hele kroppen). Jeg tror bare ikke, at man på den måde, som det påstås, kan målrette og kontrollere de forskellige komponenter.

Men emnet er spændende. Det er helt ude på kanten af empirien og helt sikkert på kanten af videnskaben, men måske er det her, man kan lære noget ...

### I næste nummer:

Mød 3 kvinder, der har testet BioSignature på deres egen krop