



➔ Enligt den japanska forskaren **Izumi Tabata** kan fyra minuters högintensiv intervallträning motsvara, och till och med vara mer effektivt, än en timmes lågintensiv konditionsträning. Hans metod, som har gett fantastiska resultat på syreupptagningsförmågan och mjölksyratröskeln, bygger på 8 intensiva intervaller där

du pressar kroppen till max. Vilan mellan varje intervall är bara 10 sekunder, vilket tvingar kroppen att återhämta sig snabbt. Träningen är tids-effektiv och kan tillämpas bland annat på löpning, cykel eller styrketräning. Jämför hur långt du kommer i den sista intervallen från gång till gång för att motivera dig själv. ♥

Att träna kort och intensivt är effektivt enligt forskaren Izumi Tabata.

## Baobab skyddar huden

➔ På vintern behöver vi fylla på med C-vitamin som bidrar till att skydda cellerna mot oxidativ stress och bidrar till normal kollagenbildning. Superfrukten baobab har en svag sötsyrlig smak av päron och grapefrukt.

Den innehåller:

- 3 gånger mer C-vitamin än apelsin.
- 1,5 gånger mer kalcium än spenat.

Rör ner 1–2 msk baobab i din morgonsmoothie eller gör en fiberdryck genom att blanda 2 msk baobabpulver, 3 dl vatten och lite agavesirap. ♥



**Hos Life hittar du...**  
Superfruit Baobab Pulver, 149 kr/150 g.



## Ät mycket frön i vinter

➔ Riktiga hälsobomber är sesam-, solros-, pumpa- och linfrön samt psyllium. Förutom E-vitamin, nyttigt fett och mineraler som zink, magnesium, kalcium och selen innehåller det tunna inre skalet viktiga antioxidanter. ♥

## Rödbetor ökar prestationen

➔ Ny forskning har visat att det är tillräckligt att dricka en halvliter rödbetsjuice 2–3 timmar före träning för att förbättra resultatet med upp till 20 procent. Den verksamma substansen är nitrat, ett mineral som gör att muskelcellernas energistationer, mitokondrierna, arbetar mer effektivt. Det i sin tur leder till att kroppens syrebehov under fysisk aktivitet minskar och du kan träna längre och hårdare innan du blir trött. ♥

KÄLLA: SPORTS & HEALTH SCIENCES, UNIVERSITY OF EXETER

## Stå upp & jobba!

➔ På appen Stand up! kan du se hur många kalorier extra som du har förbrukat genom att stå upp i stället för att sitta ner framför datorn. För en kvinna på 62 kilo som har stått upp i 3 timmar motsvarar det till exempel 4,5 km i joggingspåret. ♥

