



Pressbild: Conny Sturesson

Ät som en gladiator

Publicerad: 2 maj 2013

Författare: Fredrik Norman

Att skippa kolhydraterna i kosten är lite som att strunta i att tanka bilen när tanken är tom. Det tycker i alla fall Johan Oldenmark, kanske mest känd som Plexus efter sin medverkan i TV-programmet "Gladiatorerna". Nu kommer han till Lindesberg för att sprida budskapet: "Njut av maten istället för att undvika det goda i livet genom knasiga dieter".

Att kosten är viktig råder det ingen tvekan om. Men är det verkligen nödvändigt att nitiskt jaga varenda liten kalori för att uppnå målet om en bättre hälsa och snyggare fysik? Absolut inte, menar Johan Oldenmark som under sina år som bodybuilder aldrig slutade att äta sådant som idag ratas fullständigt av förståsigpåare. Till exempel den påstådda fienden nummer ett för många beach 2013-fokuserade individer: kolhydraterna.

– Det där är bara att glömma. Jag har alltid ätit mycket kolhydrater, även under deff-perioder. Jag vet att fett brinner i kolhydraternas låga. Med andra ord skall man äta helt vanlig mat om man vill uppnå resultat, säger Johan Oldenmark.

Under lördagen infinner sig Johan "Plexus" Oldenmark i Lindesberg Arena där Bomässan arrangeras. Han kommer då att fördjupa sig i ämnet som berör oss alla: Mat. Och budskapet är att man skall låta maten vara en njutning.

- Mat är ju en av livets största njutningar. Jag lider med de som följer dieter, räknar kalorier och jagar fettsnåla produkter. Ta en lightost som exempel. Hur kul är den osten att äta? Det är ju som att tugga på ett regummerat däck om du frågar mig, säger Oldenmark med ett skratt.

Han tillägger att maten inte bara skall vara välbalanserad vad gäller näringsämnen, utan att det finns en viktig ingrediens vid sidan av som i dagens stressamhälle tyvärr ofta glöms bort.

- Jag tycker att man skall stänga av sin mobiltelefon, tända ett par ljus och sedan sätta sig ner och bara koppla av medan man äter i lugn och ro. Det funkar liksom inte att stresskäka. Mat är som sagt en njutning, den njutningen får man bara om man kopplar av, konstaterar Johan.

Vad är då gladiatorns favorit på middagsbordet?

- Då väljer jag nog en panerad kycklingfilé med råstekt potatis till. Allt stekt i kokosfett. Det tycker jag är fantastiskt gott, säger han och fortsätter:

- Och tänk på att en del av njutningen är själva tillagningen. Man skall ha roligt och trevligt när man lagar mat, inte som det där man ser i TV. När deltagare stressar ihjäl sig, gråter och bryter ihop. Jag blir bara så less...

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/at-som-en-gladiator/>