

Eriks hälsoresa i livet

I september 2009 lånade jag boken ”Istället för doping” av min då nya vän Stefan Sandberg, som jag träffade när jag började mina studier till personlig tränare. Jag sträckläste boken och började med LCHF redan samma kväll.

Historien från början av min resa

Jag föddes den 7 april 1992 fem veckor för tidigt. Omgivningens rädsla för att jag skulle bli undernärld var stor, då jag inte åt speciellt mycket mat, så mellan 4-9 års ålder fick jag ett överskott av den mat jag tyckte om för att inte lida någon brist på näring. Vitt bröd med smör och honung var en ofta förekommande frukost jag tyckte mycket om. Samband mellan maten och kroppen reflekterade jag så klart inte över så jag åt det jag blev serverad. Det hela resulterade i en övervikt och en låg självkänsla jag gick runt med i flera år.



Några år senare, 2004, när jag var 12 år började jag få bättre förståelse kring varför jag var så pass rund som jag var, och att det fanns något man kunde göra åt det. Utan mer kunskap än vad den generella tolvåringen har kring kost och träning, fann jag det ändå logiskt att det var sockret som skulle bort. Det var en omställning som jag inte hade några bekymmer med, då jag alltid varit mer för mat än för godis och sötsaker. Jag började alltså med en slags egenpåhittad variant av dagens GI-metod som helt enkelt bara byggde på sunt förnuft, utan sötsaker och skräpmat. Det behövde jag inte sätta mig in djupt i näringsläran för att förstå.



Jag började alltså redan då, för min omgivning, bli omständig gällande min kost och hade en nolltolerans på onyttigheter. Jag började även löpträna och provade under några år på olika sporter, såsom fäktning och simning, men fastnade inte helt och hållet för någon av dem. Övervikten försvann i alla fall relativt snabbt och ett brinnande intresse för hur man kan påverka kropp och sinne med hjälp av kost, träning och livsstil började ta form.

Lite äldre

Hösten 2007, ålder 15, började jag efter stora framsteg med löpning och hemmaträning gymma med mina kompisar på det lokala gymmet "ÖSTK" i Örsundsbro. Snabbt märkte jag att det var min grej. Jag har alltid (i alla fall sedan 2004) varit disciplinerad gällande kost och träning, och med en motivation som ständigt håller sig i topp har jag aldrig frestats att lägga av. Det är jag väldigt tacksam för. Med dessa kvaliteter hade jag funnit mitt kall. Min strävan sedan dess har varit att samla på mig kunskap och praktiska erfarenheter både för att själv utvecklas, men framförallt för att hjälpa andra. Alla förtjänar god hälsa och en kropp att trivas i.

Bild: Hösten 2008, Erik 16 år



2009, 17 år, tog jag det första riktiga steget mot att uppfylla min dröm om att bli personlig tränare, genom att flytta till Östersund för att gå "The Academys" utbildning. Detta var genom en ny PT-linje som östersunds gymnasieskola precis startat upp, där 50% av gymnasietiden var på Gold's Gym i form av teori och praktik. Redan en månad in i det hela tog jag ett rejält steg till.

Boken som förändrade min världsbild

Innan jag läst Frank Nilssons bok "Istället för doping" hade jag, liksom de allra flesta, många fördomar kring LCHF. Att det var någon halvhysterisk bantningskur som gick ut på att ta bort näringsämnen som kroppen egentligen behövde och därmed lura kroppen till att gå ner i vikt. Fasoner, tänkte jag. Men boken gav många logiska svar på frågor som jag personligen alltid undrat över, som de "vanliga" kostrekommendationerna inte kunde ge några vettiga svar på. Funderingar kring evolutionen, som hur det kan komma sig att människan har tänder som inte klarar av maten vi äter utan hjälpen av en tandborste, eller hur det kommer sig att våra glykogenlager räcker så kort tid som de gör, då vi knappast jagade i endast 45 minuter för att sedan äta en måltid hög på kolhydrater för att slippa muskelnedbrytning. Hela konceptet med LCHF svarade på de frågor jag hade. It all made sense. Det hela lät dock för bra för att vara sant, men logiskt som det verkade tänkte jag att jag i alla fall måste prova på, bilda min egen uppfattning och inte lyssna blint på bilden media förmedlade.

Efter att ha läst boken började jag och Stefan med LCHF/Jägarkost. Då jag varit utan snabba kolhydrater i flera år var omställningen inte speciellt svår för mig. Bortsett från viss trötthet i kropp och huvud så gick det hela över smärtfritt.

En vecka efter min kostomställning fick jag mitt första bevis på att kosten påverkade mig positivt. Mitt första av många ”supermänniska”-tillfällen. Jag dubblerade min normala löpsträcka men behöll så gott som samma km/min. Från 10 km på 43min till 20 km på 88min! Jag hade aldrig sprungit längre än en mil förut, någonsin! Att jag stannade överhuvudtaget berodde på att jag var rädd för att mina fötter inte skulle klara av den nya belastningen. Energi hade jag kvar efteråt. Alla mina träningsresultat gick från tidigare tokbra till tokbra2! Jag hade ju absolut inga problem med att träna på kolhydrater, men nu tog jag mig till en helt ny nivå!

”Supermänniska” är mitt begrepp på den fantastiska ”flow-upplevelsen” man upplever med jämna mellanrum på fettdrift. Energin tar helt enkelt inte slut.

Jiro, en rumskompis jag hade när jag bodde i Norrköping vintern 2012, fick ofta, då vi faktiskt bodde i samma lägenhet, se och smaka på maten jag åt, samt lyssna till förklaringarna bakom det hela. Det blev även en hel del kettlebellande. Han bestämde sig för en kostomläggning.

Jiro om sitt första ”supermänniska”-tillfälle:

”Det var en otrolig upplevelse, att känna hur energin tycktes obegränsad. Då det kändes som jag kunnat fortsätta hur länge som helst, ringde jag Erik direkt för att kolla om det var en bra idé att fortsätta. Kettlebellen hade aldrig tidigare känts så lätt!”

De första 16 månaderna höll jag mig till en strikt LCHF-kost med en minimerad mängd kolhydrater (ca 10g per dag). Jag mådde kanon! Det var under denna period jag blev guldmedaljör i kettlebell-SM (december 2010). Efter det började jag experimentera med kolhydrater, framförallt på intagets tajming och dess påverkan på prestation och välmående. Min syster, som efter många år av sjukdomsproblematik läkarna var oförmögna att lösa, lyckades ”äta sig frisk”. Det var fantastiskt att se. Hälsovinsterna tycktes oändliga!



Om Kettlebell-SM

Efter att endast ett år innan tävlingen ha blivit introducerad till kettlebell, återigen av min gode vän Stefan, började jag gå över mer och mer till funktionell styrketräning. Jag gick Spartans kettlebellutbildning i mars 2010 och skaffade mig några egna klot. I slutet av september samma år bestämde jag mig för att anmäla mig till SM. Deltävlingen i slutet av oktober gick bra och jag slog personrekord på long-cykle och gjorde med mina 63,8kg, med en 16kg kettlebell, 90 st. Frukost samma dag: Stekta ägg med gräslök och tabasco. Träningen därefter gick väldigt bra. Jag ökade i muskelmassa och kom över 65kg. Med hård träning och stort fokus på teknik kom jag upp i 120 lyft enligt tävlingsreglerna. Jag var redo för final!

11 dagar innan finalen, bebodd mitt i Östersund som jag var drabbades jag, liksom 20 000 andra, av parasiten *Cryptosporidium* genom dricksvattnet. Jag var sjuk i många dagar utan att lyckas få i mig någon mat. Fyra dagar innan tävlingen var jag frisk nog att äta och kunde bege mig till gymmet. Jag vägde nu 61,4kg och hade tappat oerhört mycket styrka. För att överhuvudtaget ha en chans bestämde jag mig för att ta mig ner till viktklassen under. Följande dagar åt jag något enstaka ägg om dagen och tränade flertal timmar på crosstrainer. Detta är den hittills värsta veckan i mitt liv och jag visste att detta inte hade något med hälsa att göra. Jag kom i alla fall ner till 58,9kg och hamnade i viktklassen under den jag från början tänkt tävla i. Med 73 reps vann jag, glad över att inte ha svimmat av uttorkning.

Även om jag inte ser 73 reps som någon större bedrift, är jag ändå stolt över mina prestationer i erfarenheten som helhet, med tanke på de extrema omständigheterna.

Bild: Erik, Maj 2012



Mitt jag idag

Jag kommer inte tävla igen. Efter tävlingen har jag slutat fokusera på prestation, muskelökning och fettprocent, då det är hälsa som är min faktiska passion. Träna, äta och leva för att må bra, och inte låta eventuella faktorer styrda av t.ex. fåfänga kompromissa. Mina mål ligger nu i att växa som person och att dela med mig av mina filosofier till de som vill uppnå den topphälsa alla förtjänar.

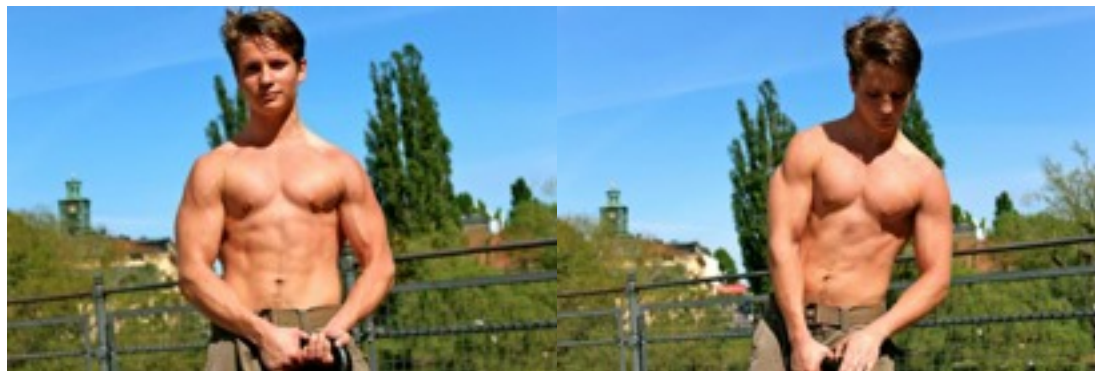
Idag bor jag i Göteborg och är i mitt livs bästa form. Jag tränar nu med fokus på välmående. Tänket kring tuffare träningsformer med fokus på kroppen som helhet och gärna med intervaller, så som crossfit, taffit med mera ligger som grund i min träning för att stärka kropp och själ.

Hjärta, muskler, lungor, struktur. Clubbell är för övrigt mitt favoritredskap för tillfället! Men min ultimata träningsform är MovNat, som ger en klockren helhetsupplevelse och är enkel att anpassa till dagens prioriteringar i harmoni med naturen, Oavsett om jag vill träna hög eller lågintensivt. Alltid barfota eller i minimalistiska skor. Jag är självklart ständigt på jakt efter nya utmaningar och att vandra den 300 mil långa leden "Te Araroa" på Nya Zeeland med min syster är ett kommande projekt jag ser mycket fram emot.

Jag äter en liberalare, säsongsbetonad LCHF/Paleokost och lagar all min mat själv från grunden med ekologiska råvaror. Ren mat. Det viktigaste är inte si och så många gram av det ena eller andra, utan att maten är fräsch och av råvaror med hög kvalitet, men jag brukar ligga mellan 10-60g kolhydrater per dygn, framförallt bestående av olika riktigt grymma sallader samt från bär, beroende på olika faktorer såsom träningsgrad. Fett och proteinkällor äter jag i ständigt underbar variation, beroende på sortiment, årstid, humör och tillfälle. Matlagning är den passion jag har som börjat mer och mer konkurrera med träningsintresset, men som tur är går de båda lyckliga hand i hand. Smak och stämning är oerhört viktigt för mig och ingår definitivt i min matlagningspassion. Det händer därför att jag tar en underbar dubbel esspresso och mörk choklad med jämna mellanrum, samt då och då avnjuta lite gott amaronevin eller en skön Islay whisky. Jag skulle inte kunna må bättre på något plan efter mina insikter och livsstilstillämpningar från de senaste åren. Jag mår fantastiskt!

Jag känner att jag har hittat en harmoni mellan kost, träning och livsstil i mitt liv och jag lever så nära ren lycka jag möjligen kan. Var dag är en underbar del i en fantastisk helhet. Jag känner vilken enorm tur jag har som kan syssla med det jag brinner för genom att få hjälpa mina medmänniskor till en bättre balans i sitt liv. Jag är uppe vid 05.00 varje morgon, utvilad, pigg och produktiv.

Under vintern 2012 startade jag projektet drömkroppen.se för att helt kostnadsfritt dela med mig av tips & trix inom Träning, Kost och Livsstil på nätet. Sidan växer sakta men säkert och har en tillhörande youtube-kanal som uppdateras med allt ifrån smoothies, träningspass, boktips, svar på frågor och mycket mer! Ni kan även följa mig på facebook



Slutord och tacksamhet

Att inse sina generaliseringar och förutfattade meningar och lämna dem bakom sig, samt att göra ett fokusskifte från ”jag” till ”vi” och lägga sina prioriteringar därefter är mitt värdefullaste råd jag kan ge. Det och att se över sin kost, LCHF är klockrent!

Och ska du läsa en enda bok i sommar så ska det vara ”Nakna hälsan” av Jonas Colting eller ”LCHF&Träning” av Jonas Bergqvist. Mycket inspirerande!

(Matrevolutionen förutsätter jag att ni redan har läst).



Jag är nu 20 år

Min än så länge treåriga resa i hälsovärlden har varit fantastisk och har tagit mig till massor med underbara platser, personer, kunskaper och erfarenheter för livet. Jag har träffat världseliten i kettlebell sport. Jag har tränat bulgarian bag med Ivan Ivanov. Jag har upplevt Spaniens solkust med MF-kostrådgivare, däribland min syster. Jag har den stora äran att citeras på flertal ställen i Jonas Bergqvists bok ”LCHF&Träning”. Jag har haft en inspirerande och lärorik helg med den levande legenden Steve Maxwell. Jag har delat en helg i London, tillsammans med fler av de nuvarande taffit-instruktörerna i Great Britain-legion, ledd av två coacher i världsklass, Scott Sonnon och Alberto Galazzi. Jag har inspirerats av otaliga geniala föreläsningar på olika platser av Jonas Colting, Jonas Bergqvist, Bitten Jonsson, Andreas Eenfeldt, Rune Larsson, Anna Hallén och många fler! Resan är långt ifrån slut och jag ser fram emot varenda dag i fortsättningen.

Njut av livet!

/ Erik Bergström