

**MIN BY BERGEN** er et samarbeidsprosjekt mellom bydelsavisene Fanaposten, Lyderhorn, Sydvesten og Åsane Tidende. Her vil vi en gang i måneden gi deg stoff som interesserer, uansett hvor du bor i Bergen. Tips oss på tips@fanaposten.no. Mrk. Min by Bergen.

## Min by Bergen

### ◆ Fokus: Kosthold og helse

#### Fortsettelse fra forrige side

– For meg er det viktig at det ikke kommer søtsaker i hus, slik at jeg ikke har tilgang til det. Og den gamle regelen om ikke å handle når man er sulten, er lur å huske på, forteller han.

Han innrømmer at gamle vaner kan være vonde å vende.

– Følelsene styrer handlingene våre, og lysten på noe søtt kan være veldig avhengighetsskapende. Det er viktig å kjenne seg selv, være klar over fellene, og gjøre det man kan for å unngå dem.

#### Drømmer videre

Han ser positivt på tiden fremover, men er legger vekt på å tenke realistisk.

– Jeg har klart meg bra siden kurset, jeg kjenner meg selv godt, og fellene jeg kan gå i, sier Talhaug.

Han legger ikke skjul på de negative as-

pektene.

– Det er dumt hvor fort vi mennesker glemmer. Alt blir fort en normal tilstand og jeg glemmer hvordan jeg følte meg før. Dersom jeg hadde kunnet kjenne på denne forskjellen fra før til nå, hadde det vært en svært god garanti for å holde meg i god form.

Han synes det er vanskelig å spå en fremtid, men han har flere mål. Neste år drømmer han om å løpe London Marathon og å sykle Bergen-Voss.

– I år er målet å løpe fem halvmaraton her i Fana, tre har jeg allerede løpt. Da vil jeg få pokal for Fem på Bergensk jord, som deles ut av Bergen Ultra. Om jeg får det til vil tiden vise, sier han lurt.

Av Eirin Egge Ryan  
eirin.egge.ryan@fanaposten.no



**LAGER PASS TIL MIDDAGEN:** Alvhild Alette Bjørkum lager plass til nye middager som Adams Matkasse leverer på døren. Hun har tid.

#### Fakta:

##### Ørjans beste slanketips

1. Tenk igjennom og skriv ned hvorfor du vil slanke deg, og formuler gjerne et konkret mål. Heng lappen på innsiden av en skapdør som du minst åpner en gang for dagen slik at du aldri glemmer hvorfor du begynte å slanke deg.
2. Før du går på din første kurskveld spiser du opp, gir

vekk, eller kaster alt du har av usunn og fet mat. Dette kan du ikke ta med videre i ditt nye liv, og det hjelper ikke å gjemme det på et lurt sted.

3. Vær innstilt på at du nå må begynne på et helt nytt liv med helt nye vaner. De to første ukene kommer til å

bli tøffe.

4. Er dette ditt første kurs er det veldig mye å sette seg inn i mht. kaloriberegninger, måltider og trimpoeng.

5. Ikke gå på fest eller i besøk de første ukene etter at du har begynt på kurs. Du er ikke klar for dette ennå og det er ikke lurt å utsette seg for fristelser du ikke takler. Alkohol fører også til økt appetitt, unngå derfor dette hvis du klarer.

6. Gå aldri på butikken for å handle når du er sulten.

7. Fyll kjøleskapet opp med bare sunn og mager mat.

8. Legg inn faste trimdager og avtal gjerne å trimme med andre. Dette forplikter. Økt muskelmasse øker forbrenningen.

9. Selv om du går på Grethe Roede kurs kan du også kose deg med litt lørdagsgodt, bare i mye mindre grad enn du har gjort før.

## Torhilds Reiser

### 2014

12/9	Høstfest i St. Johann	13 dager	kr 12 600,-
29/9	Costa Dorada m/Barcelona	12 dager	kr 11 800,-
15/10	Albir Spania	11 dager	kr 10 800,-
11/11	Det Autentiske Gran Canaria	8 dager	kr 13 900,-
26/11	Julemarked i Hannover	6 dager	kr 7 550,-

### 2015

1/3	Los Christianos Tenerife	15 dager	kr 15 200,-
-----	--------------------------	----------	-------------

*All inclusive*

Reiseleder : Torhild Kvamme  
Telefon : 904 74 433



info@torhildsreiser.no · www.torhildsreiser.no

Badestampar, badestrand, sandvolleyballbane.  
Kort avstand til kjende turistmål i området som Briksdalsbreen,  
Geiranger eller Vestkapp. Rom med fin utsikt og god mat.



## Hotellet med fjorden i hagen!

### Arrangement hausten 2014

8.-12. sept.: "Vi over 60". Tema: "Talsmannen". Talar: Marta Irene Eiksrød.  
Song: Harry Andersen. Husfolk: Signy og Finn Bjarnastein  
Velkommen med di påmelding!



Innvik Fjordhotell,  
Misjonsheimen AS • 6793 Innvik  
Tlf. 57 87 49 90, fax 57 87 49 99  
e-post: post@innvikfjordhotell.no



www.innvikfjordhotell.no

# Vi vil ikke hand

**BERGEN:** I en travel hverdag overlater flere mathandelen til profesjonelle selskaper. Slik sparer Alvhild Alette Bjørkum både tid, penger og miljø. Og så slipper hun de store butikkene hun skyr som pesten.

I en stor, hvit villa på Sageneset bor paret Alvhild Alette Bjørkum, bioingeniør ved Høyskolen i Bergen og Karen Rosendahl, overlege på barnerontgenavdelingen på Haukeland Universitetes sykhusehus. De har begge lange og travle dager, og mat-handel og middagslaging er noe som ofte havner nederst på lista. Nå får de tre middager på døren hver 14. dag. Dette hjelper dem å spare tid i den såkalte tidsklemma.

Når vi får matvarene levert på døren slik gjør det at begge to tar del i matlagingen. Da vet vi at vi har alt vi trenger i hus, og så er det bare for den første som kommer hjem å kaste seg over oppskriften. Slik slipper vi stresset rundt hva vi skal ha til middag, hvem som skal handle og hvem som skal lage maten, sier Bjørkum.

#### Spiser mer og kaster mindre

Adams Matkasse leverer matvarer og middagsoppskrifter på døren, og man velger selv hvor mange middager man ønsker å få ingrediensene til.

– Dette forenkler en hektisk hverdag, både for familier og par, med sunne middager basert på gode norske råvarer, sier Lasse Smedsvig som er daglig leder i Adams Matkasse i Bergen.

Adams Matkasse leverer mat fra Kristiansand i sør, til Bodø i nord. De har nesten 1000 leveranser i Bergen.

– Fana er ett av de bedre områdene våre, sier Smedsvig.

Bjørkum har nettopp kommet hjem fra

trening, og venter på at pakken med mat skal finne veien til den hvite villaen gjemt bak høye trær på Sageneset.

Hun sitter ved kjøkkenbordet og ser på gamle kokebøker. Matrettene blir mer og mer ensporet desto eldre man blir, ifølge Bjørkum.

– Før synes jeg det var gøy å dra rundt i små spesialbutikker og ulike matbutikker. Nå synes jeg hovedsakelig at det bare er et ork, sier hun og ler.

Når vi får middagen levert på døren, hjelper det oss å øke variasjonsgraden, legger hun til.

Det ringer på døren, og Bjørkum hopper opp fra stolen og forsvinner ut i gangen.

Hver pakke inneholder ingredienser til hver middag, verken mer eller mindre. Det gjør at vi kaster mye mindre mat. Dersom man går på butikken og ikke vet hva man skal ha, blir det også fort mye unødvendig svinn, sier Bjørkum.

#### Lettere å prøve nye retter

Hun er fornøyd med både oppskrifter og mat. Men av og til kan det være litt lite.

– 100 gram fisk per person er for eksempel litt lite. Men dette er det eneste jeg har å si noe på, sier hun mens hun pakker ut pakken fra Adams Matkasse.

Antall fiskemiddager har gått opp etter at Bjørkum og Rosendahl fikk matvarer levert på døren.

Jeg vil helst ha like mange fiskemiddager som kjøttmiddager i uken, men det blir jo sjeldent sånn. Etter at vi begynte med matkassene er det lettere å prøve nye fiskeretter. De er flinke på det, sier hun.

Paret startet først med Matfryd, men gikk etter hvert over til Adams Matkasse.

– De bruker mange norske grønnsaker, og er flinke på å bruke lokale leverandører som Fana Kjøtt for eksempel. Det liker jeg