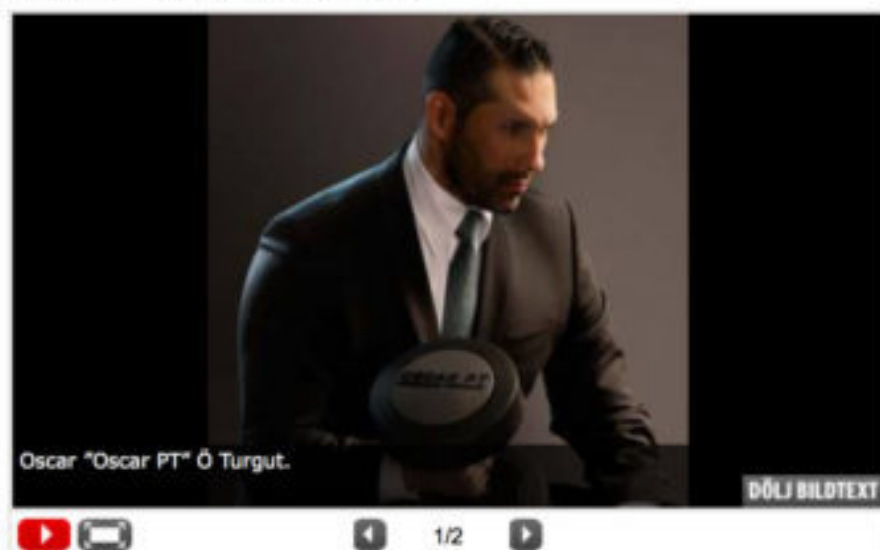


Samlar bästa tipsen – i sin nya kokbok

Blev bästa PT i Sverige 2014 – ger tips för en perfekt livsstil i "Ät som Oscar PT"



Skippa sena måltider – och börja dagen med en rejäl och energirik frukost.

Nu har 2014:års bästa PT i Sverige släppt sin första kokbok med sina bästa tips för en perfekt livsstil.

– Det viktigaste är kosten, äter du inte rätt kommer du aldrig ha tillräckligt med energi, säger Oscar Ö Turgut, 44.

Han blev årets personliga tränare 2014 och inledde sin karriär långt tillbaka i tiden som modell.

Nu har han skolat om sig igen – till författare.

Oscar Ö Turgut, mer känd som "Oscar PT", har släppt sin första kokbok för att guida in människorna på rätt spår när det gäller kost.

– Många människor gör ofta fel, ett klassiskt fel där man tränar supermycket som nyårslöfte, men det funkar bara ett par veckor om du inte börjar på en lagom nivå. Du kan inte börja träna stenhårt utan att ha en plan. Tänk att kroppen är som en bil, du behöver rätt bränsle för att kunna köra. Bensin går inte i diesel och tvärtom. Så länge du tränar hårt men inte äter rätt kommer du inte kunna se så stora framsteg, säger han.

"Alltid havregrynsgröt"

I sin nya kokbok, som lanserades under hösten, trycker Oscar mycket på att ändra dina matvanor. Från att kanske äta det "stora" målet på kvällen med familjen måste du tänka om och i stället ta det riktigt stora målet först på dagen.

För alla som tränar och jobbar hårt är frukosten det absolut viktigaste på dagen.

Men vad är det exakt man ska stoppa i sig under frukosten?

Här ger personliga tränaren sina bästa råd.

– Jag brukar alltid rekommendera havregrynsgröt. Det är en klassiker men det är bra för alla. För att göra det lite roligare också, så ta lite frysta bär, linfrön, chiafrön och lite honung för den som vill. Till det är det bra och äta någon form av äggmacka så har du fått i dig riktigt med energi så du kan orka kämpa en hel dag. För hur ska du lyckas jobba hårt, och träna på dagen om du inte börjar dagen med mycket energi? Skippa bara kaffet, det är en mardröm, säger Oscar.

"Tre nycklar till framgång"

Att äta och träna rätt är en svår kombination och för många är det kämpigt att orka hålla ångan uppe. Men ett smart knep som Oscar berättar i kokboken är använda "pyramiden" – fast omvänd.

Det innebär att man börjar dagen med största målet, sen är det viktigt att hela tiden hålla energin uppe med form av små mellanmål, nötter eller frukt.

– Om man vill göra en stor förändring så måste man skippa att kaka en stor middag på kvällen, för under natten förbränner du inte kalorierna lika lätt och på så sätt blir det tuffare att både gå ner i vikt men även få en vältränad kropp. Sedan måste du vilja det du ska göra, planera din tid, ät rätt och träna hårt. Det är tre nycklar till framgång, säger Oscar Ö Turgut.