



04

apr 2015

Lär känna Padma Lakshmi

Skribent: **Padma Lakshmi**

Top Chef värdinnan har kokat ihop den perfekta planen som låter henne äta sina favoriträtter och samtidigt behålla en fin form.

Padma har gått upp och sen tappat dryga 7 kilo i vikt cirka 10 gånger under de senaste sju åren. Nej, hon är inte en periodare utan viktökningen kommer med hennes jobb. Varje säsong av Top Chef, har Padma gått upp två klänningsstorlekar, tack vare alla de fantastiska maträtter de tävlande kockarna serverat.

Hon anländer till plåtningen för fitnessomslaget efter nästan två månaders filmande i New Orleans, hon har dock varit orolig för detta ögonblick. "Jag fick reda på omslagsplåtningen precis innan jag skulle göra Top Chef. Där jag också vet sen tidigare säsonger att jag går upp i vikt, klart jag blev livrädd. Det är ju ett fitnessmagasin, bäst för mig att jag är i toppform!"

Uppdraget slutfört, som ni kan se. Hur gjorde hon det? Vi fick Padma att avslöja de tränings strategier som hjälper henne att tappa i vikt, plus kosttips som håller hennes smala figur behållas men ändå låter henne njuta av sina favoriträtter.

Hennes förnuftiga idéer kommer att fungera för dig också. Så hur tappade du dem kilona som du lade på dig under TV showen? Jag följer en strikt diet, inget kött, inget godis, ingen alkohol, ingen ost, ingen stekt mat, inget vete. Och jag tränar fem dagar i veckan varav boxning tre dagar och vikter de andra två.

Ändrar du din träning efter att du nått dina mål? För att behålla min vikt använder jag löpband och boxas tre gånger i veckan. Jag gör även "plankan" och hoppar hopprep när jag är hemma. Jag bär ett hopprep med mig överallt, speciellt när jag jobbar. Det

är ett bra sätt att klämma in ett snabbt träningspass och få upp din puls när du inte har tid att gå till gymmet.

Du gick upp cirka 20 kilo när du var gravid med din dotter, Krishna som nu är 3 år gammal. Var det svårare att tappa den övervikten? Ja verkligen! Jag gjorde alla mina vanliga pass, men det viktigaste var att jag hittade en träningskompis i min makeup artist, Michelle. Att ha en inbokad tid med henne får mig att komma till gymmet. I stället för att träffa vänner på middag eller drinkar, träffas för att träna!

Du kan fortfarande spendera en och en halv timme och snacka samtidigt som du får din träning också. Jag försöker alltid att få tillräckligt med sömn eftersom kroppen håller på att fler kalorier när man är trött, och jag tenderar att äta mer när jag är trött. Vila är väldigt viktigt för viktninskning. Men det tog 13 månader för att tappa till min idealtvikt. Det var svårt. Jag gick från en storlek 4 till en storlek 14 när jag var gravid.

Det intressanta är dock att enligt min erfarenhet nu vill inte män ha magra flickor. När jag var en storlek 14, fick jag mycket mer uppmärksamhet från män än vad jag får nu. Har din kropp förändrats sedan du fyllde 40? Jag har sett en långsam nedgång i min ämnesomsättning från det att jag var 30. Jag måste träna regelbundet. Annars blir jag pluffsig. Så jag tränar konsekvent, även om det bara handlar om några jumping jacks, plankor, trappor eller hoppa rep i 10 minuter.

Jag märker en skillnad om det går en vecka utan träning. Vilka är dina hälsosammaste vanor? Jag dricker en hemmagjord reningsjuice som består av tranbärsjuice, grönt te, en C-vitamin tablett och en tesked av fiberpulver tre gånger om dagen. Jag dricker också 2-3 liter vatten om dagen.

Du har tidigare sagt, "Jag skulle hellre tillbringa halva mitt liv på gymmet och kunna äta vad jag vill än sitta på min rumpa och svälta." Känner du fortfarande så? Haha Ja till 100 procent. Jag älskar mat alldeles för mycket för att svälta mig själv bara för att se bra ut. Jag kommer stoppa in det som krävs på gymmet så jag kan njuta av det jag äter.

Vilken onyttig mat gillar du? Jag älskar pizza, nachos, ost, pommes frites och friterad kyckling. Jag tror på allt med måtta. Jag säger aldrig, "Nej, jag kan inte äta det här" utan jag äter och njuter! Efter denna intervju / plåtning kommer jag gå ut och äta pizza, kommer även ta en stor bit paj. Intervjun är gjord av Patty Adams Martinez