

**Uskedelingen Dag Gjertsen (23 år og student ved NHH) har meldt seg på i tevlinga Drømmekroppen 2013. Proteinfabrikken og Nettavisen er arrangør også i år og tevlinga set søkelyset på ein sunn livsstil og eit bevisst tilhøve til trening og kosthald.**

**Gjertsen vert presentert i ein stor reportasje i Nettavisen der han uttaler at han melde seg på kåringa for å verta inspirert og for å visa at ein kan nå langt med berre 3 treningsøkter i veka. Meir fokus på trening, kosthald og ein sunn livsstil er heilt naudsynt, held han fram**

Gjertsen peikar på at stadig fleire lider av overvekt, fedme og diabetes og at vi er mindre aktive enn før der vi sit framfor TV og PC. Kroppen er bygd for å vera i aktivitet og bli trent utan at det er naudsynt å sjå ut som ein kroppsbyggjar eller superatlet.

Dag trener 3 gonger i ei normal veke og køyrer vanlegvis det som kallast fullkroppsprogram som han presenterar i Nettavisa. I Drømmekroppen kan alle over 18 delta og ein treng berre å senda inn eit bilete av seg sjølv. Ein jury plukkar ut ein vinnar frå kvart kjønn basert på sunne og friske treningsideal.

Premien er 15 000 til kvar og sportsernæring for 5000 kroner. Det vert presisert at hensikten ikkje er å fremja syltunne skjønnheitsideal men å sette fokus på trening og ein sunn kropp der alle kan vere med.

Gjertsen et ikkje sukker og snop. Skal han kose seg vert det gjerne ein pose nøtter og Pepsi Max og i tillegg allergimat som sukkerfri kokossjokolade og glutenfrie pannekaker, Han kan ikkje eta melkeprodukter og egg og difor er raudt kjøtt, kjukling og fisk grunnpillaren i kosthaldet.

Han har aldri telt kaloriar men passsar på å eta eit halv kilo kjøtt eller meir om dagen, Og han et mykje bacon og avokado for å få opp kaloriinntaket. Omnsbakt laks med broccoli og tomat er fast lunsj.

Om nokon ønskjer å lese om Dag Gjertsen og Drømmekroppen 2013 i Nettavisa, kan de klikke [her](#).

Av Ola Matti Mathisen