

BACHELOROPPGAVE

I Form 2007

Kartlegging og analyse av innhold og bilder i 2007 årgangen
av livsstilsmagasinet I Form

av

Anniken Aldridge (kandidat nr. 40), Marthe Aulie (kandidat nr.
4) og Ingunn Farstad (kandidat nr. 5)

2. år Idrett, fysisk aktivitet og helse
ID3 - 204
Sogndal, mai 2008



Forord

Prosjektet går inn under 2. studieår idrett, fysisk aktivitet og helse ved Høgskulen i Sogn og Fjordane og utgjør 15 studiepoeng. Arbeidsprosessen startet i september 2007 og varte til mai 2008.

Arbeidet har vært tidkrevende, men veldig spennende og lærerikt. Underveis har det vært mye prøving og feiling før valg av oppgave og endelig problemstilling ble bestemt.

Vi vil rette en takk til:

- Veileder Tommy Langseth for god veiledning underveis i arbeidsprosessen.
- Lisbeth Aulie, Linn Sælemyr Nilsen og Tora Smith for lån av I Form blader.
- I Forms redaksjon for gratis tilsending av manglende blader.

Sogndal 09.05.08

Anniken Aldridge

Marthe Aulie

Ingunn Farstad

Sammendrag

Media nærmest flommer over av helsestoff. Hva skal en gjøre for å forebygge kreft? Hvordan gå ned ti kg på tre uker? Helse er hett stoff, og det opptar de fleste av oss. Som studenter innen idrett, fysisk aktivitet og helse synes vi denne helsefokuseringen er veldig interessant, og vi ønsket å se nærmere på dette i vår oppgave. For å få et bilde hvordan fagstoff innen vårt felt blir fremstilt i media rettet mot allmennheten, valgte vi å kartlegge 2007 – årgangen av helsemagasinet *I Form*. Vi har jobbet ut i fra problemstillingen *Hva blir vektlagt gjennom en årgang av I Form og hvilke signaler sender bladet til leseren?* De 18 bladene ble gjennomgått og alle tekster ble plassert i en av fem kategorier: trening/ fysisk aktivitet, kosthold, velvære/livsstil, produkt og annet. Kategoriene trening/fysisk aktivitet og kosthold blir mest vektlagt i bladet, og vi foretok en underkategorisering innenfor de to kategoriene for å finne ut hvor fokuset i bladet lå. Innenfor trening og fysisk aktivitet fokuseres det først og fremst på fysisk form og prestasjon. Leseren blir introdusert for nye treningsformer og det blir demonstrert øvelser og strategier for hvordan komme i bedre form og bli sterkere. Det er et visst fokus på utseendet, men mindre enn vi i utgangspunktet hadde forventet. Innenfor kosthold er det først og fremst sunn mat og hva en skal spise i forhold til sykdom og forebygging som blir omtalt. Bladet inneholder også en del informasjon om kosthold i forhold til slanking, blant annet med en fast spalte i hver utgave. En viktig del av vår oppgave har vært å se på hvilke signaler *I Form* sender til leseren. Vi har tatt for oss litteratur som omhandler helse i media og helsebegrepet, hvordan vi som mennesker blir påvirket av det, og sammenlignet dette med de signalene og de idealene vi mener *I Form* fronter. *I Form* oppfordrer i stor grad til å leve sunt og ta vare på og gjøre det beste ut av den kroppen en har. Det er ”du” som må gjøre endringene, og ansvaret for forvaltning av helsen blir lagt til individet. Bilder og overskrifter gir i stor grad signaler om idealer i form av drømmekroppen og plettfri helse, men går en nærmere inn på innholdet er det meste god faglig informasjon fremstilt på en lettfattelig måte. Slik vi ser det er *I Form* først og fremst en inspirasjonskilde, som oppfordrer til en sunn livsstil, velvære for kropp og sjel, sunt kosthold og fysisk aktivitet, uten å dømme de som ikke greier å leve opp til denne perfekte illusjonen, selv om andre kanskje oppfatter det sånn.

Innhold

Forord

Sammendrag

1.0 Innledning.....	4
2.0 Teori	7
2.1 Helsebegrepet	7
2.2 Helsejournalistikk.....	8
2.3 Ulike syn på helse i media.....	9
2.5 Negative effekter av økt helsefokus	12
2.5.1 Helseangst/ Hypokondri	12
2.5.2 Spiseforstyrrelser.....	13
2.6 Fremstilling av forskning	14
2.7 Andre norske helseblader på markedet	15
2.7.1 Shape up	15
2.7.2 Bedre Helse	16
2.7.3 Puls	16
3.0 Metode.....	17
3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode	17
3.2 Innholdsanalyse	18
3.3 Kategorisering	18
3.3.1 Hovedkategorisering	19
3.3.2 Underkategorisering	20
3.4 Fremgangsmåte	21
3.5 Bildekategoriseringen.....	22
4.0 Resultat og diskusjon	23
4.1 Inndeling av bladet	23
4.1.1 I Front	23
4.1.2 Artikler	24
4.1.3 15 minutter til deg selv.....	24
4.1.4 Spør I Form	24
4.1.5 Oppskrifter	24
4.1.6 Slank.....	25
4.1.7 Treningsskolen	25
4.1.8 Kostskolen	25
4.2 Resultat av kategoriseringen	26
4.2.1 Trening/ Fysisk aktivitet.....	26
4.2.2 Kosthold	27
4.2.3 Velvære/livsstil.....	28
4.2.4 Produkt	29
4.2.5 Annet	29
4.3 Fokus innenfor de ulike underkategoriene	30
4.3.1 Slankefokus innenfor kosthold og trening/fysisk aktivitet.....	30
4.3.2 Sunn mat.....	31
4.3.3 Kosthold i forhold til trening.....	32
4.3.4 Sykdom/forebygging innenfor kosthold.....	33
4.3.5 Utseende	33
4.3.6 Fysisk form/prestasjon	34
4.3.7 Skader/forebygging innenfor trening/fysisk aktivitet.....	34

4.3.8 Annet	35
4.4 Bildebruk	35
4.4.1 Analyse av bildebruken	36
4.5 Diskusjon av det faglige innholdet i I Form.....	38
4.5.1 Samsvar mellom overskrift og innhold?	39
4.5.2 Tiltro til eksperter	40
4.6 Bladets signaler sammenlignet med gjennomgått litteratur	41
4.6.1 Individualisering.....	41
4.6.2 I Forms helsebegrep	45
4.6.2 Perfekte idealer?	45
4.7 Konklusjon	49
Litteraturliste	50

Vedlegg 1: I Form kategorisering

Vedlegg 2: Bildekategorisering

Tabelloversikt

Tabell 1: Oversikt over hovedkategoriseringen.....	26
Tabell 2: Oversikt over underkategoriseringen kosthold.....	30
Tabell 3: Oversikt over underkategoriseringen trening/fysisk aktivitet.....	30
Tabell 4: Oversikt over bildekategoriseringen.....	35

1.0 Innledning

”Fet frokost det beste” (Dagbladet 2008), ”Kaffe kan beskytte mot brystkreft” (VG 2008), ”Frokost – et overvurdert måltid” (Dagbladet 2008), ”For mye frukt er farlig” (DinSide 2008) og ”Slik unngår du vektfellene” (DinSide 2008) er bare noen av de overskriftene vi møtte på en surferunde på nettet. Er det rart folk blir forvirret? Mediene, både på nett og i papirformat nærmest flommer over av ulike typer helse- og livsstilsstoff, og mye av det er motsigende. En dag er frokost dagens viktigste måltid for å unngå overvekt, den neste er det et overvurdert fenomen som en fint kan droppe. Helse er godt stoff, fordi det angår oss alle. Stadig blir vi utsatt for informasjon som forteller oss om hvilke farer som truer om vi ikke lever sunne liv, blant annet hvilke matvarer som forebygger kreft og andre alvorlige sykdommer. Mye er ny, delvis udokumentert forskning, som blir blåst opp som om det skulle være en absolutt sannhet. Hvordan en vanlig nordmann, uten spesiell kunnskap eller utdanning innen helse, trening eller kosthold, skal kunne forholde seg til all denne informasjonen, stiller vi oss svært undrende til.

Stoff om livsstil, trening og kosthold er daglig å finne i norsk presse, og det er dette feltet vi har valgt å konsentrere oss om i denne oppgaven, da vi finner det interessant og relatert til vår utdanning. Vi ønsket å se på hvordan kunnskapsområdet vi studerer blir dekket av et magasin som retter seg mot mennesker med interesse for feltet, men som nødvendigvis ikke har så mye faglig kunnskap om det.

Når det gjelder forskning på området, har vi ikke funnet noe som er utført med tanke på å kartlegge innhold i magasiner som omhandler temaene kosthold, trening eller livsstil. Jannicke Schancke Methlie gjennomførte i 2005 en analyse av konkurransen i det norske bladmarkedet, der hun blant annet så på hvilke helseblader som finnes. I følge Methlie er det tre etablerte helseblader på det norske markedet; I Form, Shape Up, Bedre Helse, samt en utfordrer, Puls, som var ny på markedet i 2005. Methlie har kartlagt målgruppen til de ulike magasinene, og nevner i hovedtrekk de temaene som får mest oppmerksomhet i de ulike bladene. Vi har ikke funnet studier der noen har gått inn på et enkelt magasin og kartlagt innholdet, slik vi ønsker å gjøre. Kjersti Bakke Sørensen tar i sin hovedoppgave i sosiologi fra 2003 for seg temaet ”Blader til besvær”, som omhandler jenters lesevaner, men dette gjelder andre typer livsstilsblader som Det Nye og Mag, som i større grad fokuserer på skjønnhet og

moter. Det er tydelig at det mangler forskning på området, både når det gjelder ulike mediers dekning av helsestoff, og hvordan helsejournalistikken påvirker leserne.

For å få et bilde av medias dekning av vårt fagområde ønsker vi å se nærmere på hvordan et helse-/ livsstilsblad rettet mot allmennheten skriver om trening, kosthold og livsstil. Etter å ha sett litt på de ulike helsebladene på markedet, ønsker vi å ta for oss en årgang av livsstilsmagasinet I Form. I følge kartleggingen til Methlie er I Form og Shape Up nære konkurrenter både når det gjelder målgruppe og innhold. Grunnen til at vi valgte I Form er at dette er et blad som har vært oppe til diskusjon i vår undervisning, det var lett tilgjengelig, rettet mot vår aldersgruppe og fordi det etter vår mening har en litt mer seriøs fremtoning enn hovedkonkurrenten Shape Up. I teoridelen vil vi kort beskrive de tidligere nevnte helsebladene.

I Form skriver om emner innen mosjon, sunt kosthold, fettfattig mat, medisin, sex, psykologi og samliv, naturlig hudpleie, aktiv fritid og alternativ behandling. I følge hjemmesiden, har bladet et nett av kvalifiserte eksperter, som sørger for at informasjonen i bladet er seriøs og oppdatert. Gjennomsnittsleseren er kvinnelig, har høy utdanning, bra jobb, god inntekt og høye ambisjoner (I Form 2008). Ved vår gjennomgang av 2007 årgangen av magasinet har vi først og fremst konsentrert oss om å se på innhold, og kategorisert dette for å se hvilke områder/temaer som får mest spalteplass. Vi ønsker å se på hvor fokuset i bladet ligger, og om bildebruken er med på å forsterke dette. Derfor har vi valgt å gjøre en kvantitativ kartlegging der vi først og fremst ser på mengde omtale av de ulike temaene, og deretter en kvalitativ analyse der vi blant annet ser på signaler bladet sender. For å løse denne oppgaven har vi valgt å jobbe ut fra følgende problemstilling:

Hva blir vektlagt gjennom en årgang av I Form og hvilke signaler sender bladet til leserne?

Vi vil kategorisere bladets innhold, og finne ut hvilke temaer som blir vektlagt. I tillegg vil vi i korte trekk se på om bildebruken forsterker innholdet. I oppgaven ønsker vi å se på hva et av helsemagasinene på markedet som skriver om trening, kosthold og livsstil fokuserer på i løpet av et år. Er artiklene om trening først og fremst rettet mot å oppnå en slank/perfekt kropp, eller ligger fokuset på prestasjon og funksjon? Skal maten være sunn, slankende, eller sykdomsforebyggende? Dette er noe av det vi ønsker å gå inn på i vår diskusjon. Vi vil også se på hvordan bildene eventuelt er med på å forsterke idealene bladet fremstiller.

I kapittel 2 vil vi diskutere ulike begreper knyttet til helse og media. Vi ser nærmere på hva folk flest legger i begrepet god helse, fordi mye av fokuset i helsejournalistikken, både i I Form og ellers, er på hvordan en skal oppnå en best mulig helse. Videre tar vi for oss hvordan blant annet Per Fugelli, Ståle Fredriksen og Anne-Lise Middelthon ser på helse, helsejournalistikk og medias påvirkningskraft, noe som blir diskutert opp mot våre funn i I Form i analysekapittelet. Vi vil også se på temaene individualisering innen helse, risikoforvaltning, helseangst og fremstilling av forskning, samt gi en kort presentasjon av de andre norske helsemagasinene. I kapittel 3 vil vi først si noe generelt om forskningsmetode, om forskjeller på kvalitativ og kvantitativ forskning, og deretter forklare hvordan vi har gått frem med kartleggingen. I kapittel 4 vil vi legge frem vår kategorisering av innholdet i 2007 årgangen av I Form. Vi har delt innholdet inn i fem kategorier, og vil med dette fremstille hva som kvantitativt får mest oppmerksomhet i løpet av en årgang. Deretter har vi foretatt en videre underkategorisering av de to kategoriene som blir mest vektlagt. En enkel oversikt over bildebruk i bladet vil også bli presentert. Videre i kapittel 4 vil vi se nærmere på hvor fokuset i bladet ligger, hvilke signaler det sender, hvordan det faglige innholdet blir fremstilt, og hvordan denne typen journalistikk er med på å forsterke individualiseringstendensen en ser innenfor helse.

2.0 Teori

2.1 Helsebegrepet

Vi vil her komme inn på enkelte begreper som kommer til å gå igjen i oppgaven, og som vi derfor ser på som en nødvendighet å belyse nærmere. Når det gjelder begrepet *helse*, som vi anser som veldig viktig, siden det er nettopp helsen som står i hovedfokus i bladet I Form, finnes det flere ulike definisjoner ut fra hva en velger å rette synet mot. Flere teoretikere har lagt mye arbeid i å formulere universelle helsedefinisjoner. Vil *god helse* si at en er fri for sykdommer? Eller betyr det at en har god helse at en ikke har en eneste plage? Er god helse i seg selv kun en enkel tilstand vi alle ønsker å oppnå? En trenger bare å gå drøye 50 år tilbake i tid for å finne en definisjon av begrepet helse utviklet av fagpersonell innen medisin, som hevdet at helse var noe så enkelt som fravær av sykdom (Espnes og Smedslund 2001). Videre kom verdens helseorganisasjon (WHO) med en definisjon i 1946, som sier at "Helse er en tilstand av komplett fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lyte"(Espnes og Smedslund 2001, s. 32). Denne definisjonen ble en standarddefinisjon over lengre tid, og den gjør godt i at den påpeker at helse også inkluderer det psykiske. Men den har blitt utsatt for mye kritikk siden den forutsetter at for mennesker med eventuelle skader eller sykdommer er god helse uoppnåelig. Under konferansen i Ottawa i 1986 (Ottawa Charter for Health Promotion) utarbeidet WHO Ottawa-charteret, som var en visjon med et langt mer inkluderende syn på helse. Dette charteret tok utgangspunkt i at faktorer som sykdom, lyte og skader hører med til livet, at det ikke er til å komme unna, og at målet derfor heller bør være å lære seg å leve med det på best mulig vis. Helsebegrepet ble her definert på en mer anvendelig måte til praktisk bruk, med mål om å iverksette tiltak som ville gi "helse for alle" innen år 2000 (Espnes og Smedslund 2001). Det spesifiseres her i større grad hvilke faktorer som kreves for å oppnå og beholde og god helse, og god helse blir ansett som en *ressurs* i dagliglivet fremfor et mål. Det vektlegges at god helse er noe positivt, som inneholder både personlige, sosiale og fysiske ressurser. Legg merke til at de da endret sitt fokus til *god helse*, fremfor kun *helse*.

Det viser seg altså at det ikke finnes noe fasitsvar på hva som er den rette definisjonen av begrepet helse, men tanken som ligger til grunn for det inkluderende Ottawa-charteret fra 1986 har i alle fall langt større grad rot i virkeligheten enn WHO's definisjon fra 40-tallet. Satt

på spissen hevder Per Fugelli i sin bok *0-visjonen* (2003) at det i Norge finnes 4,5 millioner helser, og i verden henholdsvis 6,4 milliarder helser.

I perioden 1997-2000 gjennomførte Per Fugelli og Benedicte Ingstad en kvalitativ studie av folks helsebegrep, med formål om å oppnå kunnskap om hva folk mener god helse er, og ikke minst hvordan god helse blir til, hvor utvalget av informanter på 80 personer, i størst mulig grad skulle representere den norske befolkningen (Fugelli og Ingstad 2001). I

Artikkelen "Helse – slik folk ser det" (2001) blir deres resultater lagt fram. Peter F. Hjorts helsedefinisjon fra 1982 som sier oss at "Helse er overskudd i forhold til hverdagens krav" (Hjort i Fugelli og Ingstad 2001, s. 121), viste seg ut fra denne undersøkelsen å være akseptert i vide kretser. De mest meningsfulle sidene ved folks definisjon av helse viste seg å være trivsel, funksjon, natur, humør, mestring og energi. Egenskaper som *helhet*, altså at helse er vevd inn i alle deler av livet, *pragmatisme*, som innebærer at helse er relativt ut ifra alder, sykdoms- og sosial situasjon og *individualisme*, som tilsier at helse er individuelt og at det som passer for den ene ikke nødvendigvis passer for den andre, ble raskt kjennetegn på det folkelige perspektiv på helse (Fugelli og Ingstad 2001).

Ut ifra alle de ulike oppfatningene om hva det vil si å ha god helse, og ikke minst alle de forskjellige definisjonene på begrepet helse, ser en at helsebegrepet er svært problematisk, siden det kan sees fra så mange ulike vinkler, og at det ikke finnes noe fasitsvar på hva det faktisk ligger i å ha god helse. I bladet *I Form* er det helsen som står i hovedfokus, og kanskje vil en her møte enda flere syn på hva god helse innebærer enn de tolkningene av begrepet vi tidligere har nevnt. Dette vil nok en gang demonstrere hvor problemorientert, og ikke minst vidt, dette begrepet er.

2.2 Helsejournalistikk

Ifølge AstraZeneca, som er et av verdens ledende farmasøytiske selskaper, favner begrepet *helsejournalistikk* om den journalistikken som har hovedfokus på helse, og kan grovt inndeles i to ulike kategorier, der den første, *nyhets- og orienteringsjournalistikk* fort gir inntrykk av å være mer seriøs enn den andre, *sensasjonsjournalistikk* (AstraZeneca 2008). Den første innebærer opplysninger om medisinske nyheter. Disse medisinske nyhetene kan dreie seg om alt fra vitenskapelige oppdagelser, nye medikamenter eller behandlinger, referater fra medisinske møter, til nyheter innen helsevesenet, helsepolitiske utspill og subjektive

intervjuer med, eller leserinnlegg fra pasienter. Vi får gjennom denne formen for helsejournalistikk populærvitenskapelig orientering om medisinske temaer. Et kriterium er at den er oppdatert, og den vil være av størst verdi dersom den inneholder kommentarer fra et ekspertpanel. Sensasjonsjournalistikken møter vi derimot som oftest i løssalgsaviser, og da ofte som førstesidestoff. Det er ikke alltid engang nyheter som blir fremstilt i denne formen for helsejournalistikk, men enkelting tatt ut av en sammenheng og fremstilt som en nyhet. Et skremmende førstesideoppslag om en kreftfremkallende matvare, med en noenlunde balansert og utdypende artikkel angående saken inni avisen, etterfulgt av oppslaget om en sensasjonell behandlingsmetode mot kreft dagen etter, viser oss sensasjonsjournalistikkens hovedmål, som er å selge (AstraZeneca 2008). Helsejournalistikken blir en kjent med gjennom *media*. Ordet *media* blir benyttet om ulike kommunikasjons- eller formidlingskanaler, og kan defineres som ”midlene som noe blir spredt igjennom” (Wikipedia 2008). I dagligtalen benyttes begrepet *media* gjerne om den moderne mediekulturen og underholdningsindustrien generelt, og ordet *massemedier* omtales ofte synonymt med *media*. Massemedier er midler for massekommunikasjon, altså kommunikasjonskanaler eller meddelelsesmidler som muliggjør det å spre et budskap til mange mennesker på kort tid, deriblant aviser, tidskrifter, blader, bøker, cd-er, tv, film, radio og internett. Men det skal være sagt at massemedier omfavner alle kanaler for kommunikasjon innenfor et samfunn og mellom samfunn, selv om de ikke når ut til mange personer på én gang (Wikipedia 2008). En trekker også et skille mellom massemedia og såkalt spesialmedia. Spesialmedia er spesialisert innenfor et bestemt tema, og henvender seg dermed til et smalere publikum, i motsetning til massemedia, som ikke retter fokuset mot et spesielt emne og skal nå ut til langt flere mottakere. Eksempler på massemedia er løssalgsaviser som VG og Dagbladet, mens livsstilsmagasinet I Form er et eksempel på spesialmedia.

2.3 Ulike syn på helse i media

I Fugellis bok *0-visjonen* (2003) blir helsejournalistikk, og da som oftest i form av sensasjonsjournalistikk, brakt fram i forbindelse med presentasjonen av den såkalte 0-visjonen. Ifølge Fugelli gir denne visjonen oss følelsen; aldri god nok. I media blir vi kjent med alle farer som lurder bak enhver handling her i livet. 0-visjonen streber etter et liv fritt for fare, risiko og skade, uten at en må være redd for noe, da all form for frykt også er farlig. Det negative den gjør med oss, ifølge Fugelli, er at den fratar oss utfordringer, utvikling og opptrening av egen mestringsevne. Med andre ord hevder han at den tar fra oss friheten, som

er kilden til nettopp helse. Helsetjenesten, som vi blir kjent med i media, vil oss altfor vel, og medisinen har kun fokus mot ett eneste mål: sen død. Fugelli hevder at helsemyndighetene skaper sine egne utopier som billedlig framstilt er mennesker som engler og jorden som himmel, og at skulle en tro ethvert førstesideoppslag i de landsdekkende avisene i Norge, ville gjennomsnittsalderen her i landet vært 7,3 år. Satt på spissen teller ekspertene og forskerne både molekyler og bakterier og ber dermed sykdomsfrykt til bords istedenfor appetitt og nytelse (Fugelli 2003). Selv legger Fugelli ikke skjul på at han blir skremt av denne såkalte 0-visjonen, og dens null-toleranse, perfektjonsdrift og kresenhet.

Fugelli henvender seg til leseren og spør oss om sengen kanskje er den eneste trygge havnen for mennesket, på grunnlag av alle hjemmeulykker som forårsakes av hverdagslige gjøremål, som for eksempel matlaging og påkledning. Men han besvarer selv spørsmålet, med en noe sarkastisk tone, ved å påpeke at i sengen får en jo liggesår, muskelsvinn, avkalket skjelett og blodpropp, noe vi får kjennskap til gjennom nettopp media (Fugelli 2003).

Hvorfor nevner vi alt dette som Fugelli tappert angriper i sin bok? Jo, siden det dreier seg i stor grad om at vi blir kjent med denne null-toleransen for alt som kan ansees som avvik fra glansbildet, gjennom helsejournalistikken. Tidligere ble denne formen for avvik ansett som verdifulle særpreg, noe naturlig, og en selvsagt del av menneskeheten. I dag må ofte for eksempel utstående ører, oppstoppnese eller ringer under øynene, rettes opp ved hjelp av kosmetisk kirurgi, hormoner eller ulike legemidler. Fugelli hevder at deres bidrag til mangfold, frodighet og den skjønnhet som følger av naturlighet, ikke lenger er i fokus. Mediene er blant dem med overtalelsesmakt i samfunnet, og hos dem viser 0-visjonen seg i økende grad. Vi strever med å bli perfekte selv om vi yter mer enn godt nok, og istedenfor å sette pris på våre evner og det vi mestrer, fokuserer vi på våre mangler. Ut fra visjonen vi blir kjent med i media ønsker vi en kropp og sjel med null feil, null plager og null avvik, noe som skaper smalhet i kroppsidealet og bredhet i sykdomsbildet. Forskere, journalister og helsefagfolk varslers om farer ved livets lyse sider. En ser at helse blir alle tings mål. Alle valg, ting og hendelser blir vurdert ut fra kostnad og nytte for helsen, fordi vi vil ha garanti mot det forferdelige. Mediene tjener penger på å fremstille atombomber av bagateller, for så å selge beskyttelse. Fugelli hevder at vi kort sagt vil kjøpe trygghet, og betale med frihet. Siste hilsen blant unge mennesker før man går ut på byen er ifølge Fugelli endret fra ”Ha det gøy!” til ”Vær forsiktig!” (Fugelli 2003, s. 28).

I boken *Uflaks* (2007) av Ståle Fredriksen påpekes det hvordan media bidrar til at vi i for stor grad legger skylden på oss selv når noe går galt med helsen vår. Helsen må beskyttes og bevares, og aller helst også forbedres, til enhver tid. Media overfaller oss med helsetips hver dag. Fredriksen hevder at helserådene følger oss hele tiden, overalt, og det gjør at vi sitter med tanken om at det er kun opp til oss selv. Det er fort gjort å få overveldende mange råd, og kanskje også motstridende, dersom en skal ta til seg alt en hører om i media. Det er ikke mulig å både *ta* smertestillende tabletter fordi det er bra for smertene, og å *ikke ta* dem fordi det forstyrrer den naturlige tilhelingen, på én gang (Fredriksen 2007, s.14). Våre egne valg og handlinger avgjør om vi forblir friske eller utvikler sykdom, og det er her Fredriksen peker på at vi har glemt den såkalte *uflaksen*, som ingen har kontroll over. Han mener at uflaks er den viktigste årsaken til nesten all sykdom, at livsstilen har langt mindre betydning for helsen enn hva vi liker å tro og mediene får oss til å tro, og at medisinen tragedie er at vi har glemt uflaksen. Vi tror i alt for stor grad at en får de sykdommene og den helsen en fortjener, men verden er ikke rettferdig, så vi må heller ha medlidenhet med dem som blir rammet av denne urettferdigheten (Fredriksen 2007).

I Anne-Lise Middelthons artikkel "Om å være sin egen risikoforvalter og kontrollør" (2005) ser en rakst enkelte av de samme momentene som Fredriksen påpeker i sin bok *Uflaks* (2007). Vi ser i dagens samfunn en tendens til at ansvaret for egen helse blir lagt til det enkelte individ. Ifølge Yngvar Ommundsen har den hurtige veksten innen medisinsk kunnskap vært medvirkende til denne utviklingen, ved at livsstil og helsevaner er en viktig medbestemmende faktor for helse og sykdom. Dette har ført til at helse har gått fra å være et medisinsk ansvar og et myndighetsansvar til å bli individets ansvar. Som enkeltindivider forventes det at en ivaretar egen helse gjennom å forvalte kunnskap en får gjennom helseopplæring, kampanjer og andre individorienterte helsefremmende tiltak, og omsette den i helsefremmende atferd (Ommundsen 1997). Middelthon hevder også at ansvaret for egen helse og sykdom blir lagt til det enkelte individ, og at helseinformasjon i media i stor grad retter seg mot pronomenet *du*, og da litt for ofte et du som ikke engang er en del av et fellesskap. Ordet "du" benyttes for at leseren i større grad skal kunne identifisere seg med budskapet, som da altså blir personliggjort, og denne formen for henvendelse har i senere tid fått navnet *du-journalistikk*. Denne strategien er ifølge Middelthon gammel innen tradisjonell markedsføring, men derimot relativt ny innen helsejournalistikk. Kort sagt fremstilles helse og sykdom gjennom media som tilstander den enkelte selv står ansvarlig for. Middelthon stiller spørsmål ved om denne du-informasjonen, som preger mediene og deler av helseopplysningene, bringer med seg et

bilde av individet som en isolert og ensom risikoforvalter og kontrollør. Medienes helseopplysninger har ofte en tone som gjør at mottakeren må tenke seg om, for deretter å sette seg mål om å endre vaner og livsstil, da det er nettopp en selv det hele omhandler. Men artikkelen avsluttes med en konklusjon om at vi lever alle i fellesskap, relasjoner og samfunn, og at det nettopp er i en *slik* virkelighet vi forholder oss til vår gode eller dårlige helse (Middelthon 2005).

Middelthon er opptatt av det at vi lever i et fellesskap, og at dette har betydning for vårt helseansvar. St.meld.nr. 16 (2002-2003) *Resept for et sunnere Norge* (Folkehelsemeldingen), la grunnlaget for utarbeidelsen av "Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009", med mål om å oppnå økt fysisk aktivitet i befolkningen. Ved å blant annet gjøre fysiske omgivelser tilrettelagt for alle, tilby lokale lavterskeltilbud, samt motivere til en aktiv livsstil, skal samfunnet legge til rette for sunnere valg blant befolkningen. Men til syvende og sist er det individet selv som har ansvaret for helsen, selv om samfunnet har ansvaret for å gjøre det enklere (Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009).

2.5 Negative effekter av økt helsefokus

Sammen med individualiseringstendensen vi ser innen helse, kan det store helsefokuset i media føre til negative effekter for individet. Vi har valgt å se nærmere på to av disse.

2.5.1 Helseangst/ Hypokondri

Hypokondri innebærer at en går rundt med ulike symptomer og er redd for at man er alvorlig syk, selv om legene ikke kan finne noe galt (Espnes og Smedslund, 2005). Ordet blir ofte brukt i samme sammenheng som helseangst, men vi velger her å bruke begrepet helseangst litt videre enn den kliniske diagnosen hypokondri. Årsaken til dette er at mange kan gå rundt å være bekymret for sin helsetilstand på grunn av stor fokusering på helse og sykdom, uten å tilfredsstille diagnosekravene. Problemet med medias stadige fokus på risiko og hva som kan gjøre oss syke, er at mange blir engstelig, og for noen vil denne redselen utvikle seg til helseangst, i verste fall hypokondri. Når en møtes av annonser/skrekkeoppslag om at en bør være obs dersom en har noen av følgende plager, og det deretter blir ramset om mange av de mest vanlige subjektive helseplagene vi har (søvnvansker, smerter i muskler og ledd,

nedstemthet, hodepine, hjertebank, kvalme og trøtthet, for å nevne noen), er det jo klart mange av oss kjenner oss igjen i dette. I en studie gjennomført i de nordiske landene, rapporterte 75 % av de spurte om minst en subjektiv helseplage (Eriksen et al 1998). Dette betyr da likevel ikke at en så stor andel av oss er syke.

En person med helseangst blir ofte begrenset av sin angst på ulike områder. Et slikt område kan være i forhold til media. I Ingvard Wilhelmsens bok "Livet er et usikkert prosjekt"(2000) møter vi blant andre Ivar, som lider av hypokondri. Han hadde tidligere store problemer med å lese om sykdom i aviser, se helseprogrammer på TV eller høre folk fortelle om sine lidelser. Problemet ble som regel løst ved å slå av TV'en og ved å la være å kjøpe aviser som reklamerte for alvorlig sykdom, altså han løste det med en unngåelseshandling. Dette kan være svært vanskelig i dagens samfunn, der både media og folk flest viser stor interesse for kropp, helse og sykdom. Som ved all angstbehandling, er eksponeringsterapi et nødvendig og effektivt hjelpemiddel i en slik situasjon (Wilhelmsen 2000). I Ivars tilfelle ble behandlingen en suksess, og han innså etter hvert at hvilken sykdom de tilfeldigvis omtaler på TV hadde lite med hans egen helse og sykdomsrisiko å gjøre. Wilhelmsen hevder at det også finnes personer med helseangst som leser alt de kommer over av helseopplysninger og følger nøye med i TV'en og radioen når det er helseprogrammer, og at dette nærmest kan bli en besettelse. Uansett hvordan en forholder seg til media, er det en viktig informasjonskilde. Samtidig som det blir gitt mye nyttig informasjon, styrker medias fremstilling av helse den vanlige oppfatningen i befolkningen om at det finnes en enkel, fysisk forklaring på fenomener og symptomer som sannsynligvis er meget kompliserte (Wilhelmsen 1997).

2.5.2 Spiseforstyrrelser

Unge jenter som leser mye om slanketips og dietter i blader har betydelig større risiko for å utvikle spiseforstyrrelser enn de som ikke leser denne typen informasjon, viser en studie utført på amerikanske skoleelever (van der Berg et al. 2007). Studien viser at de jentene som var mest ivrige på å lese artikler om slanking og dietter hadde dobbelt så stor sannsynlighet for å utføre usunne metoder for å kontrollere vekten (faste, hoppe over måltider og røyke mer) og tre ganger så stor risiko for å benytte ekstreme metoder for vektkontroll (oppkast og bruk av avføringsmidler) i forhold til jentene som ikke leste slike artikler. Det var vel og merke også

en økt forekomst av sunn adferd i forhold til vektnedgang i den gruppen som leste mest. Det ble ikke funnet tilsvarende effekt hos guttene.

Det at en spiser sunt og riktig er i utgangspunktet bra, men for noen kan dette utvikle seg til en sykkelig tilstand der en blir så opphengt i mat at dette går ut over livskvaliteten. Begrepet orthorexia nervosa ble for første gang tatt i bruk om denne tilstanden av legen Steven Bratman i 1997. Ortoreksi regnes som en type spiseforstyrrelse, men det finnes ingen offisielle retningslinjer for å diagnostisere tilstanden (Berntsen og Kristensen 2007). Til forskjell fra anorektikeren er en med ortoreksi ikke sykkelig opptatt av å gå ned i vekt, men av å spise sunt, rent, nyttig og fettfritt (The Orthorexia Homepage 2008). I artikkelen "Så sunn at det er sykt" setter VGs nettutgave 30.04.08, fokus på denne sykdommen. Sosiolog Hege Wiberg, som har skrevet hovedoppgave om ernæringsopplysning og spiseforstyrrelser uttaler her følgende om ortoreksi: " Det å være slank og trent er ikke bare et skjønnhetsideal, det er også et helseideal. Derfor er det blitt legitimt å være opptatt av mat på en syk måte, og dette voldsomme kroppsfokuset gjør at unge mennesker lettere kan få et vanskelig forhold til mat og kropp". I følge Wiberg er de som rammes av ortoreksi som regel ressurssterke, høyt utdannede og godt opplyste. Når det gjelder forekomsten av denne spiseforstyrrelsen er den vanskelig å tallfeste, men ifølge Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) er problemet økende (VG 2008).

2.6 Fremstilling av forskning

Mediene har stor påvirkningskraft i forhold til helse, og det er ingen hemmelighet at mediene er fulle av skremselspropaganda, som kan få selv den friskeste til å undre på om en kanskje er syk. Det brukes mye spalteplass på medisinske forskningsnyheter i norske presse, fordi det angår mange. Forskerne selv er forsiktige med å trekke bastante konklusjoner ut i fra en enkelt studie, men dette er ikke godt stoff for mediene. Derfor blir resultatene fra forskningen ofte fremstilt ganske unyanserte og mer bombastisk enn ønskelig fra forskernes side, fordi slike bastante konklusjoner selger aviser. (Espnes og Smedslund 2005). En gylden regel i forskningens verden sier at ingen resultater skal offentliggjøres før de har vært publisert i et vitenskapelig tidsskrift (Hafstad 2006). Dette kan imidlertid by på problemer, da det ofte kan ta svært lang tid før resultatene blir publisert. Dersom resultatene er av allmenn interesse er det gjerne ønskelig å presentere resultatene tidligere enn dette, noe som også kan være tilfellet

dersom forskningen er utført på oppdrag fra noen som ønsker at resultatene skal gjøres allmenn kjente. Det er altså ingen helt klare kriterier forskerne og journalistene kan forholde seg til når det gjelder publisering av forskningsresultater til allmennheten.

En annen ting å bite seg merke i når det gjelder fremstilling av helsestoff i media er at pressen ser ut til å ha en overdreven respekt for professorer. Helsejournalist i Aftenposten, Anne Hafstad påpeker i sin bok *På helsa løs?* (2006) hvordan en professor synes å kunne uttale seg om nærmest hva som helst, og få troverdighet for dette på grunn av sin tittel, selv om han eller hun kanskje tilhører et annet fagområde. På samme vis ser vi ofte hvordan media bruker ulike eksperter til å uttale seg og støtte deres saker. Hva skal egentlig til for å bli omtalt som ekspert? I følge Hafstad er det underlig å se hvem som fremstår som eksperter til ulike tider. Det er ikke alltid de beste fagfolkene som blir brukt som eksperter (Hafstad 2006). Som mange andre bruker I Form eksperter til å svare på spørsmål fra leserne, blant annet en trenings- og ernærings ekspert. Det står derimot ingenting om hvilken utdanning og grunnlag denne personen har for å kalles ekspert på disse områdene.

2.7 Andre norske helseblader på markedet

I Form er ikke det eneste helsebladet på markedet, og vi har sett på de konkurrerende helsebladene som Jannicke Schancke Methlie viser i sin analyse av konkurransen i det norske bladmarkedet fra 2005. Dette for å få en oversikt over hva det blir fokusert på innenfor de ulike norske helsebladene som sammen med I Form dekker vårt fagfelt.

2.7.1 Shape up

Shape Up er i følge Methlies analyse av konkurransen i det norske bladmarkedet fra 2005 I Form sin hovedkonkurrent, både når det gjelder innhold og målgruppe. De markedsfører seg som Norges mest trendy treningsmagasin, har hovedfokus på trening og kosthold og kjører en ung, fresh og inspirerende stil. Stoffet er delt inn i fem faste bolker: Tren!, Sunne vibber, Sporty trender, Skjønne triks og Sexy sider. (Shape Up 2008). I forhold til I Form fokuserer Shape Up mer på trender og skjønnhet. De bruker også kjendiser til å fronte noen av sine reportasjer og fremsiden. Vårt inntrykk er at de i sin fremstilling av treningsklær/sko og

lignende fokuserer mer på trend og stil, mens I Form setter mer fokus på funksjon og kvalitet ved presentasjon av produkter.

2.7.2 Bedre Helse

Bedre Helse er i følge deres egne nettsider Norges største helsemagasin (Bedre Helse 2008). Bladet kommer ut 10 ganger i året, og skriver om temaer innen skolemedisin, alternativ behandling, fysisk og mental helse, mat og ernæring og egenpleie og trim. Bladet inneholder mye nytt om aktuell medisinsk forskning, samt forskning på alternativ medisin og behandling, fra Norge og utland. Som I Form har Bedre Helse et ekspertpanel som svarer på spørsmål fra leserne. I følge Metlies analyse av det norske bladmarkedet fra 2005 er målgruppen til Bedre Helse kvinner over 40 år.

2.7.3 Puls

Puls kom på markedet i 2005, og blir omtalt som en utfordrer til I Form og de to ovennevnte helsebladene i Methlies analyse (2005). Her blir bladet presentert som et helsemagasin som inneholder helseråd og nyheter innen blant annet kosthold, trening, psykisk helse og livsstil. Puls retter seg mot kvinner i alderen 30 til 60 år. Bladet ble tydeligvis ingen suksess, og det endte med nedleggelse i 2007.

3.0 Metode

3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode

Metode er en planmessig fremgangsmåte for å nå et bestemt mål, og skal si noe om hvilke måter en bruker for å kartlegge virkeligheten. Det finnes ulike metoder å gå fram på i en forskningsoppgave og to av begrepene som står vesentlig er kvalitativ metode og kvantitativ metode. Enkelt og greit er forskjellen på disse at kvantitative metoder samler inn informasjon som omkodes til tall, mens kvalitative metoder samler inn data i form av ord (Jacobsen 2005). Kvalitative metoder søker å gå i dybden, og vektlegge betydningen av ting i stedet for å vektlegge utbredelse og antall slik som kvantitative metoder gjør. En sier ofte at kvalitative metoder har et subjekt-subjekt forhold, mens kvantitative metoder har et subjekt-objekt forhold (Thagaard 2002). Med subjekt-subjekt forhold menes at metodene er basert på observasjon og intervju. Det er et forhold mellom forsker og den som blir intervjuet/observert, altså informanten. Det betyr videre at det er både forskeren og informanten som påvirker forskningsprosessen. Kvaliteten på dataene forskeren får fra informanten baserer seg på hvordan forskeren har kontakt med informanten. Et subjekt-objekt forhold er derimot basert på mer distanse mellom forsker og informant. Forskeren observerer de dataene som skal studeres. Det finnes ikke noe direkte kontakt mellom forskeren og informantene, men det er klart at dersom det for eksempel blir gitt ut spørreskjemaer er svarene informantene gir preget av hvordan forskeren stiller spørsmålene på, slik at på den måten vil forskeren ha noe å si for hvordan informantene gir svarene sine (Thagaard 2002).

I kvalitative metoder er det et nærmere forhold til informantene, ettersom dette ofte baseres på intervjuer og en går mer i dybden av ting når en jobber kvalitativt i forhold til kvantitativt. Kvalitative metoder har også små utvalg i forhold til kvantitative metoder ettersom kvalitative metoder går mer i dybden. Kvalitative metoder har analyse av tekst, men kvantitative metoder har analyse av tall. Det er også viktig å få med seg at forskjellene mellom kvalitative og kvantitative metoder ikke er absolutte og at det finnes store variasjoner innenfor de to forskjellige metodene. Det er vanlig at begge metoder kombineres i forskningsprosjekter og da kalles det for triangulering (Thagaard 2002).

3.2 Innholdsanalyse

En kan også skille kvalitative og kvantitative innholdsanalyser, som begge er data basert på dokumenter som kilde. Kort sagt vil kvalitativ innholdsanalyse innebære systematisering av tekstsitater, bildeutsnitt eller andre innholdselementer for å klargjøre visse problemstillinger. Dette gjøres for å få et syn på hva slags argumenter, standpunkter, holdninger eller verdier som er sentrale i ulike tekster (Grønmo 2004). Innholdsanalyse blir også ofte kalt for dokumentanalyse, ettersom data er basert på dokumenter som kilde. Dokumentene forskeren ser på er skrevet for et annet formål enn det forskeren skal bruke dem til (Thagaard 2002).

Når det gjelder kvantitativ innholdsanalyse/dokumentanalyse så vil en her også systematisere de deler av innholdet i ulike dokumenter som er vesentlige for problemstillingen som er gitt. Men innholdet i kvantitativ innholdsanalyse blir vurdert i forhold til et strukturert kategoriskjema. Dersom det er slik at dokumentet inneholder tekst kan kategoriene omfatte ulike tema, verdier eller standpunkter. Da vil analysen gå ut på å registrere hvor mange av de utvalgte tekstenhetene som kan bli plassert i hver enkelt kategori. (Grønmo 2004).

3.3 Kategorisering

For å kunne kategorisere innholdet i I Form brukte vi kvantitativ innholdsanalyse. Kvantitativ innholdsanalyse er basert på systematisk gjennomgang av innholdet i dokumenter. Det er vanligst å bruke denne type innholdsanalyse på verbale fremstillinger, i form av tekster som enten er skriftlige eller muntlige. Da vi valgte å bruke I Form hadde vi bestemt hvilke blader vi skulle ta for oss før vi begynte med analysen, noe som er vanlig for en kvantitativ innholdsanalyse. Deretter blir tekstinholdet vurdert i forhold til et strukturert skjema av kategorier som er utviklet før datainnsamlingen starter. Et slikt kategoriseringsskjema kalles for et kodeskjema, og en merker av etter hvert som man finner en tekst som passer under hver enkelt kategori. Når man har plassert de ulike tekstene inn i skjemaet så har man foretatt koding av teksten, og man kan da foreta dataanalysen med utgangspunkt i antallet tekster som er plassert i hver av kategoriene (Grønmo 2004).

Før en begynner med å putte tekstene inn i de ulike kategoriene er en nødt til å definere og spesifisere kategoriene slik at de kan relateres til de utvalgte tekstene. Kvantitativ innholdsanalyse er som regel basert på tekster som er tilgjengelig for alle, som for eksempel tekster fra medier, deriblant blader som I Form. Derfor var det ikke noe problem for oss å skaffe oss tilgang til tekstene ettersom bladet er formidlet i full offentlighet (Grønmo 2004).

Vi bestemte oss for å ta for oss en årgang av I Form og kategorisere kvantitativt innholdet i disse 18 bladene fra 2007. Kvalitativ analyse av tekst og bilder vil bli brukt i diskusjonen for å eksemplifisere og forsterke vår argumentasjon. I kategoriseringen er all ren reklame i bladet utelukket. "Velkommen" (sjefsredaktørens spalte) har vi heller ikke tatt med i kategoriseringen. Da vi skulle begynne med å kategorisere I Form bladde vi gjennom noen blader for å få en oversikt over hva som ble skrevet om slik at vi kunne finne noen passende kategorier å putte tekstene inn i. Kategoriene vi endte opp med var trening/fysisk aktivitet, kosthold, velvære/livsstil, produkt og annet. For å vite hva vi skulle sette inn i hvilken kategori måtte vi lage noen retningslinjer for hvordan vi skulle samle inn dataene.

3.3.1 Hovedkategorisering

Trening/fysisk aktivitet: Kategorien omhandler så mangt, det trenger ikke nødvendigvis være planlagt og strukturert, men rett og slett bare det å bevege seg i hverdagen. Derfor kommer både friluftslivsemner, fysisk aktivitet og ulike treningsøvelser med under denne kategorien. Vi har også tatt med skader bladet skriver om i forbindelse med fysisk aktivitet under denne kategorien.

Kosthold: Her har vi tatt med oppskrifter, tips og råd om mat og næringsstoffer, samt artikler og tester om mat.

Velvære/livsstil: I denne kategorien har det en kan assosiere til hvordan forandre livsstil eller få mer/bedre velvære havnet, som for eksempel hvordan få bedre mental helse og stress ned i hverdagen. Ulike sykdommer som en kan forebygge ved å endre livsstil er også med her. Velvære/livsstil kategorien er en ganske stor og åpen kategori.

Produkt: En veldig enkel og definerbar kategori. Alle notiser og tester om utstyr og bekledning kommer under denne kategorien. Det kan være alt fra jakker, sko, testing av treningsutstyr og lignende. Tester om rene matprodukter er tatt med på kosthold i stedet for produkt, grunnet at disse testene fokuserer på om maten er sunn eller på slanking.

Annet: Vi måtte også ha en kategori hvor det som ikke passer ikke inn i noen av de andre kategoriene får plass.

3.3.2 Underkategorisering

Etter gjennomgangen av I Form årgangen, så vi at kategoriene trening/fysisk aktivitet og kosthold får mest oppmerksomhet. For å se hvor fokuset innenfor de to kategoriene lå, lagde vi underkategorier i disse to hovedkategoriene.

Trening/fysisk aktivitet har vi delt inn i følgende underkategorier:

Slanking: Tekster som går direkte på slanking, som for eksempel å forbrenne kalorier.

Utseende: Tekster som går direkte på å forandre noe ved utseende/få bedre utseende, for eksempel treningstips for å stramme opp kroppen.

Fysisk form/prestasjon: Tekster som går på å prestere noe i for eksempel et løp eller det å bedre sin fysiske form uten at det fokuseres på slanking eller utseende. Under denne kategorien kommer også de tekstene som har flere vinklinger, som for eksempel effekter i form av bedre utseende, slanking, og samtidig en sterkere kropp.

Skader/forebygging: Tekster som går på å redusere plager knyttet til trening, samt forebygging og behandling av skader og ulike sykdommer.

Annet: Tekster som ikke passer inn i noen av de ovennevnte kategoriene, som for eksempel tekster som går på motivasjon, men også tekster som gir informasjon om andre effekter av trening, som for eksempel en treningstur.

Kosthold har vi delt inn i følgende underkategorier:

Slanking: Tekster som går direkte på slanking og tekster som handler om å ikke få i seg for mange kalorier.

Sykdom/forebygging: Tekster som omhandler forebygging eller bedring av ulike sykdommer ved å spise visse ting eller bearbeide maten på riktig måte, for at den skal beholde de næringsstoffene som er nødvendige for å unngå sykdom.

Sunn mat: Tekster som omhandler mat som er generelt sunn, uten å gå spesifikt inn på om den er slankende eller forebyggende. I tillegg kommer tekster som har et vidt spekter, der maten både er slankende, sunne og forebyggende inn under sunn mat.

Kosthold i forhold til trening: Tekster som går rett på hva du skal spise for å prestere, restituere eller lade opp.

Annet: De tekstene som ikke passer inn i noen av de ovennevnte kategoriene.

3.4 Fremgangsmåte

I hovedkategoriseringen skrev vi ned sidetall og overskrift på alle tekstene i hvert enkelt blad, og satte de ulike overskriftene inn under de kategoriene vi mente de passet inn i etter å ha lest bladene. Ettersom det er stor forskjell på lengden og hvor mye vekt det er lagt på teksten i forhold til om det er I Front (små notiser) eller artikler så merket vi oss dette i kategoriseringen. Vi hadde med i kategoriseringen om emnene tilhørte I Front, artikler, Spør I Form, 15 min til deg selv, Treningsskolen, Kostskolen, Slank eller Oppskrifter. Dette er inndeling av bladet som I Form selv har laget. For å være sikker på at vi ikke hadde utelukket noen tekster i de 18 bladene dobbeltsjekk vi alle bladene for at det ikke skulle være noe tvil om at alt var med i kategoriseringen på riktig sted og med riktig sidetall. Resultatene ble samlet i et Excel dokument (se vedlegg nr. 1), dette for å få en oversiktlig fremstilling av hele årgangen.

For å kunne få kvantitativ forskning på kategoriseringen gikk vi gjennom Excel dokumentet og telte antall overskrifter vi fikk i hver kategori, for å finne ut hva det ble lagt mest vekt på. Vi lagde en egen tabell over antall tekster i de ulike kategoriene i de ulike delene av bladet (I Front, artikler, Spør I Form, 15 min til deg selv, Treningsskolen, Kostskolen, Slank eller Oppskrifter). Til slutt summerte vi opp det totale antallet tekster i de ulike kategoriene og de ulike delene av bladet, og regnet ut gjennomsnittlig antall tekster per utgave.

I underkategoriseringen skrev vi ikke ned tittel og sidetall, men kun antall tekster i hver underkategori og i hvilken del av bladet de tilhørte (I Front, artikler, Spør I Form, 15 min til

deg selv, Treningsskolen, Kostskolen, Slank eller Oppskrifter). Vi regnet ut summen av antall overskrifter i hver enkelt underkategori, samt summen av hvor mange tekster som tilhørte hver enkelt del av bladet. Til slutt regnet vi ut snitt per blad. Underkategoriseringen av hovedkategoriene trening/fysisk aktivitet og kosthold ble utført separat. Resultatene ble samlet i et Excel dokument (se tabell 2 og 3).

3.5 Bildekategoriseringen

For å få en oversikt over hvor mange bilder som blir brukt i I Form har vi gjennomført en kvantitativ analyse av bildebruken. Vi har valgt å fokusere på antall bilder og størrelsen på disse, og vil dermed ikke ta hensyn til innhold i kategoriseringen. Reklamebilder er utelukket.

Bildene ble kategorisert etter størrelse i en av følgende kategorier:

Bilder større enn en side: Dobbeltsidebilder og bilder som i størrelse tilsvarer mer enn en helside.

Helside: Bilder som dekker en hel side, eller et areal som tilsvarer en side. Forsidebildet inkluderes i denne kategorien.

Bilde over eller lik halv side: Bilder som dekker minst en halv side, men mindre enn en helside.

Bilder under halv side: Bilder som dekker mindre enn en halv side.

I tillegg til den kvantitative kategoriseringen av bildene har vi telt antall bilder som inneholder menn og regnet ut andelen dette tilsvarer. 30 % av I Forms lesere er menn (I Form 2008) og derfor synes vi det er interessant å se om dette er noe de tar hensyn til i utformingen av bladet. Resultatene vil bli fremstilt i en tabell i Excel dokument (se tabell 4 og vedlegg 2) som viser antall bilder innen de ulike kategoriene per nummer og samlet for hele årgangen, samt snitt per blad.

4.0 Resultat og diskusjon

I Form er et blad som kom ut 18 ganger i løpet av året 2007. Det fulgte med vedlegg i fem numre og en dvd med i nummer ni. Dette har vi ikke konsentrert oss om i analysen. I år 2007 fylte I Form 20 år, noe de markerer på forsiden fra og med nummer tre, men dette har ingen utfall for hvordan vi har valgt å jobbe med oppgaven. Antall sider i bladene varierer litt, men alle befinner seg et sted mellom 83 og 99 sider, dette medregnet reklamesider.

4.1 Inndeling av bladet

Bladet I Form er delt inn i ulike ”deler” som er faste i hver utgave. Bladet begynner med I Front som stort sett er korte notiser om nye funn innenfor helse/trening verden rundt. Deretter fortsetter bladet med artikler, som enten omhandler trening, kosthold, livsstil/velvære, produkter eller annet. Innimellom disse artiklene er det vanligvis to-fire sider med noe de kaller 15 minutter til deg selv. Her får en råd og tips om hvordan en kan få god livsstil og velvære med bare noen få, enkle og ikke tidskrevende grep. Etter dette er det som regel artikler igjen, og en side som kalles Slank. Hvert blad har også oppskrifter, og nesten alle bladene har noe som kalles Treningsskolen. I tre blader er det en artikkel som kalles for Kostskolen. Bladet avslutter med Spør I Form hvor leserne sender inn spørsmål og ”ekspertene” svarer.

4.1.1 I Front

I Front bruker mye spalteplass og er et fast innslag i de første sidene av bladene. Det de skriver om er kortfattet og tar lite plass. Tekstene går som regel over cirka en kvart side, med noen unntak. De tar opp ny forskning fra Amerika og til tider fra andre land, og nylige konklusjoner fra ulike studier som har blitt gjort innenfor trening/fysisk aktivitet, kosthold, velvære/livsstil, produkter og annet. Dette gjelder alt som står i I Front, bortsett fra det som I Form selv har testet. Dette vet vi fordi kilden til forskningen står nederst i notisen. Under I Front kommer også bladet med en del tips om for eksempel hvordan en skal finne sko som

støtter føttene optimalt. De presenterer også noen varer, slik som saftsentrifuge, jakker og sko for å nevne noe.

4.1.2 Artikler

Det er mange artikler i bladene, og det er umulig å nevne noe om alle, men det de har til felles er at de går over flere sider og alle er lettleselige og forståelige for leserne.

4.1.3 15 minutter til deg selv

15 minutter til deg selv er et så å si fast innslag i bladet I Form. Det er en gjenganger i hele 2007 årgangen bortsett fra nummer 2/2007. Det meste som står om her er velvære/livsstil. Det er ulike tips til hvordan en skal få friskere øyne, få en god start på dagen, lage hjemmespa og lignende. De har også ulike tester av velvære produkter. Disse små tekstene er i samme størrelse omfang eller litt større enn I Front tekstene. Innimellom har de også med drypp av Spør I Form som går på velvære innenfor denne delen av bladet.

4.1.4 Spør I Form

Spør I Form er en spalte de har helt bakerst i hvert nummer (ett nummer hvor dette kommer midt i bladet). Her sender leserne inn spørsmål de ønsker svar på, blant annet om trening, kosthold, sex og skader, og ”ekspertene” i bladet gir svar.

4.1.5 Oppskrifter

I hvert nummer er det en oppskriftsdel som heter ”Fristende slankemat skreddersydd til deg!” Her presenterer de 7 ulike oppskrifter på sunn mat som skal få leseren til å gå ned i vekt, enten om personen trener mye, moderat eller er kun aktiv de 30 minuttene som anbefales for helsen. De legger også vekt på at oppskriftene skal være varierte slik at en får i seg de næringsstoffene som trengs uansett om en trener lite eller mye.

Ofte er det i tillegg med andre oppskrifter som går utenom ”Fristende slankemat skreddersydd til deg!”. Dette kan være alt fra salater, hvordan lage en god og sunn matpakke, til fristende desserter.

4.1.6 Slank

Slank går over en side og er med i hvert nummer av I Form 2007. Her skriver de om en ny sunn matvare i hvert nummer, og ramser opp næringsinnholdet per 100 gram. De har også med en skala fra 1-10 som viser hvor mett du blir, energitettheten, hva den gjør med blodsukkeret og hvorfor den er sunn, samt at de begrunner valg av nivå på skalaen.

4.1.7 Treningsskolen

Treningsskolen omfatter 16 artikler, hvor fokuset er å ha flere påfølgende numre med gjennomgang av ulike øvelser. I de ni første numrene av bladet er det magen som er i fokus. De presenterer ulike mageøvelser, hvor det er variasjon og en økende vanskelighetsgrad som skal føre til synlige og merkbare fremskritt uke for uke (I Form nr. 1/2007, s. 51). I nummer ni fokuserer de på mat som gjør magen slankere i stedet for mageøvelser.

I I Form nummer ni, ti og elleve er det pilates som er den nye Treningsskolen. I Form fokuserer på å vise leserne en ny og morsom måte å utføre de snart 100 år gamle pilatesøvelsene på (I Form nr. 9/2007, s. 42). I nummer 12, 13 og 14 har I Form tatt pause fra Treningsskolen, før de tar opp tråden igjen fra nummer 15 hvor yoga er den nye treningsformen. Dette har de med i nummer 15, 16, 17 og 18. Yogaskolen skal gi deg en sterk og mer velformet kropp samt at det er en god styrketrening for sinnet (I Form nr. 15/2007, s. 31).

4.1.8 Kostskolen

Tre artikler over tre blader (nummer 12, 13 og 14 – de numrene hvor treningsskolen er utelatt) handler om sunn mat og det å få sunne vaner. I følge I Forms nummer 12/2007 skal en få

innarbeidet ni sunne kostholdsvaner dersom en følger kostskolens prinsipper (s. 38). Disse nye kostholdsvanene skal styrke helsen, kroppen og energinivået. Ved hvert nummer blir det presentert tre nye vaner og en ny måte å leve livet på, slik at en velger bort dårlige vaner og velger sunne vaner i stedet (I Form nr. 12/2007, s. 38).

4.2 Resultat av kategoriseringen

Tabell 1: Antall tekster per kategori i de ulike delene av bladet (I Front, Artikler, Spør I Form (Spør), Oppskrifter, Slank, Kostskolen (KS) og Treningsskolen (TS)). Summen viser antall tekster totalt over 18 utgaver. Snitt er gjennomsnittlig antall tekster per blad i de ulike kategoriene og de ulike delene av bladet.

	I Front	Artikkel	15 min	Spør	Oppskrifter	Slank	TS	KS	Sum	Snitt
Trening/fysisk										
aktivitet	91	46	0	36	0	0	15	0	188	10,4
Kosthold	161	37	0	47	33	18	1	3	300	16,7
Velvære/livsstil	119	51	105	34	0	0	0	0	309	17,2
Produkt	62	8	4	0	0	0	0	0	74	4,1
Annet	36	1	3	4	0	0	0	0	44	2,4
Sum	469	143	112	121	33	18	16	3	915	
Snitt	26,1	7,9	6,2	6,7	1,8	1,0	0,9	0,2	50,8	

4.2.1 Trening/ Fysisk aktivitet

Temaer innen trening og fysisk aktivitet får mye oppmerksomhet i I Form. Kategorien er den tredje største, etter velvære/livsstil og kosthold, dersom en ser på antall tekster (188 av totalt 915 tekster). I overkant av 20 % av tekstene faller inn under denne kategorien, noe som tilsvarer i snitt over 10 tekster per utgave. Dette tallet er likevel ikke samsvarende med hvor mye plass trening/ fysisk aktivitet får. I tillegg til et høyt antall artikler finner vi den ganske omfattende Treningsskolen i 15 av 18 numre. Hadde vi gått inn og sett på antall sider i de ulike kategoriene ville nok trening/fysisk aktivitet overgått velvære/livsstil i størrelse, som etter vår kvantitative kartlegging er den kategorien med flest antall tekster.

I I Front blir vi presentert for nyheter, tips og forskning innen fysisk aktivitet og trening. Eksempler på dette er "Løping og hopping er den beste oppvarmingen" (I Form nr. 1/2007, s.

11), ”Vals deg i toppform” (I Form nr. 4/2007, s. 10) og ”Styrketrening forebygger kneskader” (I Form nr. 8/2007, s. 14). Som nevnt tidligere finner vi mange artikler innenfor denne kategorien. Her blir vi presentert for strategier for å få mer ut av treningen og ulike treningsformer innendørs og i friluft for å nevne noe. Gjennom Treningsskolen har leserne i løpet av 2007 årgangen blitt kjent med treningsformene yoga og pilates, samt magetrening gjennom det omfattende Mageakademiet. Det er tydelig at trening/fysisk aktivitet er noe som opptar leserne, ved at dette er den nest største kategorien i Spør I Form. Eksempler på spørsmål som blir stilt til treningseksperter er ”Er det nok å trene to ganger i uken til maraton?”(I Form nr. 11/2007, s. 80), ”Bør jeg løpe eller trene styrke først?”(I Form nr. 10/2007, s. 88) og ”Hvordan gjør jeg mageøvelser uten å få vondt i nakken?”(I Form nr. 18/2007, s. 80).

4.2.2 Kosthold

Kosthold er det temaet det blir skrevet nest mest om, med i underkant av 33 % av det totale antall tekster (300 av totalt 915 tekster). Dette tilsvarer i snitt nærmere 17 tekster per utgave. Selv om kategorien er mindre enn velvære/livsstil i antall tekster, kan vi likevel se at kosthold blir vektlagt i større grad, fordi det i tillegg til en god del artikler også er oppskrifter over flere sider i hvert nummer. En del av tekstene innenfor velvære/livsstil kategorien omhandler kosthold, fordi dette er en del av en helhetlig livsstilsendring, og dermed blir kosthold mer vektlagt enn det blir fremstilt i tabell 1. Tekster om kosthold går igjen i alle delene av I Form, med unntak av spalten 15 min til deg selv. I I Front blir vi først og fremst presentert for ulike matvarer og næringsstoffer som skal gjøre godt for noe, for eksempel ”Eplejuice og bananer forebygger astma”(I Form nr. 14/2007, s. 15), ”Selv litt sjokoldade virker”(I Form nr. 16/2007, s. 15) og ”Blåbær forebygger tarmkreft”(I Form nr. 10/2007, s. 18). I tillegg har de her i mange av utgavene en sammenligning av to matvarer der de ser på hvilken som er sunnest, for eksempel hva er sunnest av eplejuice eller appelsinjuice. En relativt stor andel av artiklene omhandler kosthold, og her blir det fokusert på både forebygging, slanking og sunn mat. I tillegg finner vi artikkelserien Kostskolen i tre av utgavene. Vi blir også presentert for en god del oppskrifter på sunn mat i I Form. Hver utgave inneholder en Slank spalte med 7 påfølgende oppskrifter med fokus på slanking, og i tillegg finner vi i mange av numrene fristende oppskrifter og tips til for eksempel frokoster, desserter, salater og juice. Kosthold er

det temaet som leserne hyppigst spør I Forms eksperter i spalten Spør I Form. Hele 47 av 121 spørsmål går inn under denne kategorien. Her dreier mye av spørsmålene om hva som er sunt å spise og kosthold i forhold til slanking. Eksempler på dette er spørsmål som ”Er sukkerfrie søtsaker ok?”(I Form nr. 12/2007, s. 79), ”Er søtpoteter sunnere?”(I Form nr. 10/2007, s. 87) og ”Hva slags mat har mye jern?”(I Form nr. 7/2007, s. 27).

4.2.3 Velvære/livsstil

Dette er den kvantitativt største kategorien dersom en ser på antall tekster i 2007 årgangen. Nærmere 34 % (309 av totalt 915 tekster) av I Forms totale innhold har vi plassert i denne kategorien, noe som tilsvarer i snitt over 17 tekster per utgave. Innenfor velvære/livsstil finner vi tekster som omhandler skjønnhet, forebygging av sykdom (der livsstilsendringer er den forebyggende faktoren), psykisk og fysisk velvære, stressmestring, søvn, tankegang, pleie av hud og hår, sosiale relasjoner og energi, for å nevne noe. I tillegg har vi valgt å inkludere tekster som fokuserer på både kosthold, trening og annet samtidig, for eksempel artikler som ” Unngå diabetesbomben, 4 strategier som beskytter deg mot den snikende dødsfienden” (I Form nr. 3/2007, s. 68-73) og ” 50 ideer som gir deg ditt livs sunneste sommer” (I Form nr. 10/2007, s. 22-31). Dette gjør velvære/livsstil til en veldig vid kategori, og forklarer sammen med det høye antallet korte tekster, at denne kategorien er blitt så stor. Etter kosthold er temaer innen velvære/livsstil det som er hyppigst omtalt i I Front. Her finner vi korte tekster som omhandler et vidt spekter av temaer, for eksempel ” Lytt til Mozart i 10 min - hjernen bearbeider synsinntrykk bedre” (I Form nr. 2/2007, s. 12), ”Eggløsning gjør deg vakrere” (I Form nr. 3/2007, s. 21) og ” Jord gjør deg glad” (I Form nr. 11/2007, s. 14). Når det gjelder artiklene, er velvære/livsstil den kvantitativt største kategorien. Dette skyldes nok at vi har valgt å inkludere alle tekster som fokuserer på flere faktorer samtidig, slik som eksemplene nevnt ovenfor. I artiklene fokuseres det i stor grad på livsstilsendringer en kan gjøre, enten for å forebygge sykdom, få en generelt sunnere kropp, bli vakrere og få et bedre mentalt velvære. Spalten 15 min til deg selv omfatter i all hovedsak tekster innenfor denne kategorien. Kun i overkant av 6 % av tekstene ble plassert i andre kategorier enn velvære/livsstil. I tillegg går en god del av spørsmålene i Spør I Form innenfor denne kategorien. Eksempler på dette er spørsmål som ”Hvordan takler jeg stress?” (I Form nr. 17/2007, s. 97) og ”Hvordan blir jeg mer positiv?”(I Form nr. 10/2007, s. 87).

4.2.4 Produkt

Innenfor denne kategorien finner vi presentasjoner og i en del tilfeller tester av produkter innen bekledning, treningsutstyr og annet som kan være nyttig i en aktiv hverdag. I de fleste tilfeller blir produktene presentert med navn, pris og i noen tilfeller forhandler. Kategorien er forholdsvis liten, med omtrent 8 % av det totale innholdet (74 av totalt 915 tekster), noe som tilsvarer i overkant av 4 tekster per utgave. Mesteparten av disse hører til i I Front. Her blir vi presentert for produkter som kan være nyttige i ulike sammenhenger, som for eksempel "Goretexjakke fra Hagløfs: Lettere får du den ikke" (I Form nr. 9/2007, s. 21), "Fra sølete stier til fjell: Terrenngsko til alle underlag" (I Form nr. 10/2007, s. 16) og "Skritteller med radio" (I Form nr. 16/2007, s. 21). I Form utfører også produkttester, både små tester i I Front, som "Drikkeklar i varmen" (I Form nr. 11/2007, s. 8) der de har gjennomført en test av tre drikkeflasker og sammenlignet disse, og større tester som tar for seg mange produkter og går over flere sider. Et eksempel på det er "Vårens beste løpesko" (I Form nr. 6/2007, s. 86-91) der 26 nye par løpesko blir vurdert ut i fra kategoriene støtte/stabilitet, passform/komfort og støtdemping, samt at det blir gitt en totalvurdering.

4.2.5 Annet

Her finner en de tekstene som ikke falt under noen av de andre kategoriene. Kategorien er den minste, og utgjør ca. 5 % av det totale antall tekster (44 av totalt 915 tekster). De aller fleste tekstene under annet finner vi i I Front, fordi vi har valgt å sette tekster som omhandler legemidler, samt annet som kan hjelpe mot sykdom uten at det er relatert til livsstil i denne kategorien. "Psykologi: Hypnose kan løse tarmproblemer" (I Form nr. 15/2007, s. 23) og "Pollenvaksine i tablettform" (I Form nr. 7/2007, s. 22) er gode eksempler på dette. Andre eksempler på tekster vi har plassert i denne kategorien er "Psykologi: personlighetstype avgjør kjøreopplæring" (I Form nr. 5/2007, s. 19), "Botox: virker også mot skrivekrampe" (I Form nr. 6/2007, s. 21) og "Status quo er best når bleien skal av" (I Form nr. 13/2007, s. 14). I tillegg er det noen spørsmål i spalten Spør I Form og noen tekster innen 15 min til deg selv vi har plassert i denne kategorien. Konkurranser faller også inn under annet.

4.3 Fokus innenfor de ulike underkategoriene

Tabell 2: Oversikt over underkategoriseringen kosthold. Antall tekster per kategori og antall tekster i hvilken del av bladet de kommer inn under (I Front, Artikler, Spør I Form (Spør), Oppskrifter, Slank, Kostskolen (KS) og Treningsskolen (TS)). Summen viser antall tekster totalt over 18 utgaver. Snitt per blad er gjennomsnittlig antall tekster per blad i de ulike underkategoriene og de ulike delene av bladet.

Underkategori	I								Snitt per blad
	Front	Artikkel	Spør	Oppskrifter	Slank	KS	TS	Sum	
Slanking	20	5	10	18	18	0	1	72	4,0
Sykdom/ Forebygging	71	11	11	0	0	1	0	94	5,2
Sunn mat	40	15	19	14	0	2	0	90	5,0
I forhold til trening	6	1	2	0	0	0	0	9	0,5
Annet	24	5	5	1	0	0	0	35	1,9
Sum	161	37	47	33	18	3	1	300	
Snitt per blad	8,9	2,1	2,6	1,8	1,0	0,2	0,1	16,7	

Tabell 3: Oversikt over underkategoriseringen trening/fysisk aktivitet. Antall tekster per kategori og antall tekster i hvilken del av bladet de kommer inn under. Summen viser antall tekster totalt over 18 utgaver. Snitt per blad er gjennomsnittlig antall tekster per blad i de ulike underkategoriene og de ulike delene av bladet.

Underkategori	I Front	Spør I Form	Treningsskole	Artikkel	Sum	Snitt per blad
Slanking	7	2	0	3	12	0,7
Utseende	1	3	11	3	18	1,0
Fysisk form/ Prestasjon	39	17	4	29	89	4,9
Skader / Forebygging	27	11	0	0	38	2,1
Annet	18	2	0	11	31	1,7
Sum	92	35	15	46	188	
Snitt per blad	5,1	1,9	0,8	2,6	10,4	

4.3.1 Slankefokus innenfor kosthold og trening/fysisk aktivitet

Som en ser ut ifra tabellene er det et større fokus på slanking i forhold til kategorien kosthold enn det er i kategorien trening/fysisk aktivitet. I gjennomsnitt er det fire tekster per blad som omhandler slanking med fokus på kosthold, mens det i gjennomsnitt er kun 0,7 tekster per

blad som omhandler trening/fysisk aktivitet og slanking. Dette viser at prioriteringen til bladet er ulik når det kommer til hva de fokuserer på under trening/fysisk aktivitet i forhold til hva som blir fokusert på under kosthold. En av grunnene til at det er et større slankefokus ved kosthold kan være at ved trening kommer slankeeffekt som en naturlig del av treningen i mye større grad enn ved inntak av mat, og at en derfor ikke trenger å spesifisere at det handler om slanking, men at slanking blir et bakenforliggende resultat av treningen. En annen grunn kan være at det gjerne er lettere å fokusere på slanking når det gjelder mat enn trening, på grunn av at trening kan omhandle så mye, alt fra å bedre armstyrke, bedre kondisjon eller prøve ut en ny treningsform, som for eksempel yoga. Det er særlig oppskriftene i kosthold kategoriseringen som har et stort fokus på slanking. I hvert nummer har bladet en oppskriftdel som heter "Fristende slankemat skreddersydd til deg!" hvor det fokuseres på slankemat slik som overskriften fremstiller, men samtidig har de ulike fargekoder som går på om du trener hardt og mye, moderat eller om en kun er aktiv de 30 minuttene om dagen som anbefales for helsen. Oppskriftene de presenterer er for de som er moderat aktive, mens fargekodene forteller hva som må kuttes ned på i oppskriften om du ikke trener eller hva du kan legge til dersom du trener hardt og mye. På denne måten fokuserer de ikke kun på slanking for slankingens skyld, men at det også skal foregå på en sunn og fornuftig måte, særlig når en trener mye i tillegg. Dette gjør at bladet passer til mange ulike typer mennesker som ønsker å slanke seg, alt fra de som ønsker mat som kan gjøre dem tynnere uten å måtte være i aktivitet mer enn de nasjonale anbefalingene sier, til de som trener mye, og ønsker sunn og variert mat som i tillegg gjør at en går ned i vekt.

4.3.2 Sunn mat

Dette fører oss inn på et annet aspekt ved kosthold delen, og det er at dersom det ikke omhandler slanking er det gjerne sunn mat som fremstilles, og dette har et større fokus enn slanking kategorien. Gjennomsnittlig er det fem tekster per blad som handler om sunn mat, og veldig mange av disse tekstene er artikler og oppskrifter som begge går over flere sider. Hele 15 av 37 kosthold artikler handler om sunn mat, mens 14 av 33 oppskrifter omhandler dette. I tillegg er det mange, totalt 40 tekster i I Front som handler om sunn mat og det er 19 av 47 Spør I Form tekster som dreier seg om dette. Nå er det jo ofte slik at sunn mat lett kan forveksles med at det er et slankesyn, men det trenger nødvendigvis ikke alltid være tilfelle. Ofte har det som kommer inn under kategorien sunn mat omhandlet hva slags næringsstoffer

maten inneholder, om det for eksempel er mye C-vitamin. Det at bladet fokuserer mye på sunn mat gjenspeiler seg i navnet på bladet. Av sunn mat får en overskudd og krefter til å gjennomføre hverdagens krav og muligens også ha overskudd til å trene, noe som igjen får deg i form.

Nå er det, heldigvis vil noen si, ikke slik at bladet kun konsentrerer seg om at maten må være sunn eller slankende og at en ikke kan spise noe annet, men at det faktisk er lov til å kose seg med desserter innimellom, selv om dessertene da helst skal være så sunne som mulig. I I Form nummer 16/2007, s. 38-43 har de oppskrifter på 6 ulike desserter. Dette er i utgangspunktet sunne desserter som en kan nyte uten at det legger seg rundt livet, så fokuset her er også at en ikke skal få i seg mye fetende mat som er usunn. Poenget er at en skal kunne få lov til å unne seg noe godt når en har en sunn og aktiv livsstil. I nummer 17/2007, s. 62-65 har de oppskrifter på julekonfekt som ikke nødvendigvis er veldig sunt, men som det er lov å unne seg i julestria. Dette er noe som kan linkes til velvære/livsstil kategoriseringen. Det er viktig å føle velvære, ikke bare ved å ta vare på kroppen ved å være supersunn, men at det også er lov å unne seg noe usunt engang i blant, så lenge en har god livsstil ellers.

4.3.3 Kosthold i forhold til trening

En skulle kanskje tro at ettersom et av hovedfokusene til bladet ligger under trening/fysisk aktivitet så burde de også hatt en del tekster som omhandlet kosthold i forhold til trening. Dette er noe de virkelig ikke har prioritert ettersom det er kun ni tekster i hele årgangen som omhandler dette og kun én av disse er en artikkel som går over flere sider. De åtte andre er enten I Front eller Spør I Form. Vi kan tenke oss til at dette kanskje har en sammenheng med at kostholdet de skriver om ellers og oppskriftene de presenterer er variert mat, og at de derfor mener det ikke er nødvendig med mange tekster om mat i forhold til trening. Det kan òg være at bladet ikke ønsker å fokusere mye på mat i forhold til trening fordi de muligens er redde for å bli for spesialiserte og bare nå ut til de som trener mye, og ikke til de som ønsker å forandre livsstil og bruke I Form som en inspirasjonskilde. Vi personlig savner tekster som sier litt om hva en skal spise før og etter en lang sykkeltur, en styrkeøkt eller en løpetur ettersom de fokuserer såpass mye på trening/fysisk aktivitet.

4.3.4 Sykdom/forebygging innenfor kosthold

Underkategorien sykdom/forebygging i kosthold kategorien får mye oppmerksomhet. Gjennomsnittlig per blad handler 5,2 tekster om sykdom/forebygging. Dette er det største antall tekster som finnes i underkategoriene (både trening/fysisk aktivitet og kosthold), men et vesentlig poeng er at 71 av 94 tekster står under I Front, som er småtekster, og er nyere gjennomført forskning fra blant annet Amerika og nylige konklusjoner fra ulike studier. Ny forskning må selvfølgelig tas for hva det er, nemlig forskning. Under denne kategorien finnes også 11 av 37 artikler i hele kosthold kategorien, så fokuset på sykdom/forebygging er stort. Mye handler om hvordan forebygge kreft eller hvordan ta best mulig vare på hjertet. Et eksempel er ”Fet fisk senker risikoen for kreft med 44 %” (I Form nr. 1/2007, s. 9). I denne teksten skriver de at ifølge flere tidligere undersøkelser har det vist seg at fisk har en gunstig effekt på blant annet tarmkreft, og at det nå viser seg at fet fisk også virker mot nyrekreft ifølge forskere ved Karolinska Institut i Sverige. Et annet eksempel hentet fra I Form nummer 16/2007, ”Stangselleri – blodtrykkets grønne hjelper” (s. 48-49). Her skriver de om at stangselleri både styrker immunforsvaret og får ned blodtrykket, samt at stangsellerien kan dempe betennelse i ledd og muskler. Selv om den vitenskapelige dokumentasjonen først og fremst baseres på dyreforsøk mener de at effekten på blodtrykket er så lovende at dette bør fremheves som en av de beste egenskapene ved stangsellerien. Disse to eksemplene er bare få av mange tekster som omhandler sykdom/forebygging. Sykdom/forebygging er et tema som opptar mange, for folk flest ønsker vel å unngå sykdom så godt det lar seg gjøre?

4.3.5 Utseende

Når det kommer til trening/fysisk aktivitet kategorien hadde vi også ulike underkategorier. Etter vår gjennomgang av tekstene oppdaget vi at det ikke var så mange tekster som falt under kategoriene slanking og utseende, som vi hadde trodd på forhånd. Kun tre artikler handlet om slanking, noe som på en måte kan være litt motstridende i forhold til kostholdet som blir presentert, som nevnt i kapittel 4.3.1. Det meste som går på emnet utseende, 11 av 18 tekster, kommer inn under Treningsskolen, hvor veldig mange av tekstene handler om å få flat mage.

Det at det er såpass ”få” artikler om slanking og utseende gjør at bladet fremstår seriøst, noe som er målsettingen deres. Selv om mange av overskriftene kan gi et inntrykk av at det dreier seg om slanking eller utseende, viser innholdet i teksten at det dreier seg om noe annet.

4.3.6 Fysisk form/prestasjon

Innholdet i mange av tekstene handler om fysisk form/prestasjon, for eksempel det å få en bedre løpsøkonomi ved å trene hopp og spenst i tillegg til vanlig løpetrening (I Form nr. 8/2007, s. 19). Hele 29 av 46 trening/fysisk aktivitet artikler handler om fysisk form/prestasjon, noe som er veldig mye med tanke på at mange av disse artiklene er flere sider lange. Gjennomsnittlig per blad er det 4,9 tekster som handler om dette, noe som er over dobbelt så mye som noen av de andre trening/fysisk aktivitet underkategoriene. Det å bedre sin fysiske form er viktig for mange mennesker. Det kan det naturligvis være flere årsaker til, så enkelt som bare det å ønske overskudd til hverdagens krav. Når bladet fokuserer så mye på fysisk form/prestasjon vil dette være temaer som fanger oppmerksomheten til en vid gruppe mennesker, som igjen kan føre til at bladet får flere lesere siden det er noe som interesserer mange, som har ulike målsettinger med trening.

4.3.7 Skader/forebygging innenfor trening/fysisk aktivitet

Skader/forebygging er den underkategorien til trening som får mest fokus i antall tekster etter fysisk form/prestasjon. 38 tekster handler om dette, men ingen av disse tekstene er artikler eller Treningsskolen. Det er kun tekster som står under I Front (27 tekster) eller tekster som kommer inn under spalten Spør I Form (11 tekster). Eksempler på skader/forebygging tekster er ”Still inn sykkelen riktig og slipp skader” (I Form nr. 4/2007, s. 8) og ”Styrketrening forebygger kneskader” (I Form 8/2007, s. 14). I begge disse tekstene handler det om hvordan du kan forebygge typiske skader en får av å trene. Men det finnes også tekster under denne kategorien som fokuserer på at mosjon forebygger ulike sykdommer som for eksempel ”Tren allsidig og få ned kolesteroltallet” (I Form nr. 18/2007, s. 8). Her skrives det om at høyintensiv løping, spinning/sykling og langrenn øker mengden HDL-kolesterol i blodet og at moderat mosjon som for eksempel gange er med på å senke innholdet av de farlige triglyseridene i blodet. For å forhindre åreforkalking er det lurt å trene allsidig er

hovedpoenget i teksten. Det at bladet skriver om både skader som følge av trening og at trening forebygger ulike sykdommer, fører igjen til at de fanger manges oppmerksomhet. De treffer de som liker å trene, som trener mye og som derfor må passe på å unngå typiske idrettskader, men kanskje også de som ikke er så glad i å trene, men som gjør det kun for å forhindre livsstilssykdommer?

4.3.8 Annet

I begge hovedkategoriene er det med underkategorier som heter annet. I kosthold kategorien var det gjennomsnittlig 1,9 tekster som omhandlet dette og i trening/fysisk aktivitet kategorien var det 1,7. De fleste av disse tekstene var I Front tekster som for eksempel ”Dyrt å være golfer i Norge” (I Form nr. 6/2007, s. 16), ”Spis deg til bedre søvn” (I Form nr. 9/2007, s. 11). Men også en del artikler, særlig i trening/fysisk aktivitet kategorien (11 tekster) går under annet. Dette er fordi mange av artiklene forteller noe om hva slags andre effekter en får av trening bortsett fra det å få en sunn og sterk kropp. To eksempler på dette er artiklene ”Lev ut edderkoppen i deg i de sørfranske fjellveggene” (I Form nr. 6/2007, s. 50-53) og ”Jentetur på sykkel” (I Form nr. 9/2007, s. 54-57). Begge tekstene handler om det å være i fri natur, og nyte den samtidig som en er i aktivitet. Tekstene får fram velvære effekten av det å trene, at det ikke kun er hardt og slitsomt, men at det også kan være gøy og sosialt.

4.4 Bildebruk

Tabell: Oppsummering bilder I Form 2007 kategorisert etter bildestørrelse. (For en mer detaljert fremstilling av antall bilder i hvert enkelt nummer, se vedlegg). Sum viser antall bilder per størrelse samlet for hele årgangen. Snitt viser gjennomsnittlig antall bilder per størrelse per nummer.

	> En side	Helside	≥ Halv side	< Halv side	Sum
Sum	83	151	92	1913	2239
Snitt	5	8	5	106	124

I Form benytter mange bilder i hvert nummer, og de fleste tekstene har minst et bilde knyttet til seg, bortsett fra små notiser i I Front og i spalten Spør I Form. I gjennomsnitt inneholder

hver utgave 124 bilder. Med et snitt på 51 tekster per utgave, tilsvarer dette over to bilder per tekst. Størrelsene på bildene varierer stort, fra små produktbilder til bilder som dekker en dobbeltside, noe som gjør at en slik fremstilling ikke nødvendigvis sier så mye om det totale bildeinnholdet. Når vi går gjennom tallene fra den kvantitative bildekategoriseringen, ser vi at bladene i snitt inneholder 5 bilder som er over en hel side, 8 helsidebilder og 5 bilder som i størrelse tilsvarer mellom en halv og en side. Tallene tilsier dermed at en gjennomsnitts utgave av I Form inneholder minst 15 hele sider med bilder, i tillegg til alle bildene som er mindre enn en halvside. Sidetallet i de ulike utgavene varierer fra 83 til 99 sider. Av disse er en god del sider reklame/annonser (for eksempel 20 hele sider av totalt 99 sider i nr. 6 og 8 av 83 sider i nr. 9), noe vi har valgt å utelukke i kategoriseringen. Det vil si at en ganske stor andel av bladet I Form består av bilder, og at bildebruken dermed blir viktig for hvordan bladet som helhet fremstår.

4.4.1 Analyse av bildebruken

I tillegg til å gjøre en ren kvantitativ analyse av bildebruken ved å telle antall bilder og kategorisere de etter størrelse vil vi her gå mer kvalitativt til verks ved å se på innholdet i bildene, og hvordan bildene sammen med teksten sender signaler til leseren. En stor andel av bildene består av kvinner og mat, noe som ikke er unaturlig i et livsstilsblad rettet mot kvinner. Ved vår kvantitative gjennomgang av bildene i 2007 årgangen, telte vi antall bilder som inneholdt menn, fordi vi tenkte dette kunne være interessant å se nærmere på. Ettersom I Form sin nettside oppgir å ha så mye som 30 % mannlige lesere ønsket vi å se på om dette var noe de tok hensyn til i utformingen av bladet (I Form 2008). Som ventet var ikke andelen stor, nærmere bestemt 2, 19 %, noe som tilsvarer 3 bilder i snitt per blad (se vedlegg 2). At mennene på bildene stort sett var i bakgrunnen, samt at en god del av denne prosentandelen er bilder av I Forms egen trenings- og ernærings ekspert Martin Kreutzer, gjør at vi kan trekke konklusjonen at det så å si ikke er menn avbildet i I Form og at dette tydeligvis ikke er noe de legger vekt på i valg av bilder.

Som nevnt består hoveddelen av bildene enten av kvinner i ulike situasjoner eller mat. Bildene av mat viser enten ulike råvarer (frukt, grønnsaker, fisk osv.), ofte i forstørret format, eller hele retter fremstilt på en lekker og innbydende måte. Det siste finner vi gjerne i tilknytning til oppskrifter, mens bildene av råvarene ofte kommer sammen med en forklaring

om hvorfor nettopp dette er bra for kroppen. Generelt ser maten som er avbildet i I Form veldig frisk, ren, fargerik og sunn ut. Kvinner er avbildet i alle deler av bladet, og i tilknytning til alle kategoriene. Modellene er slanke og pene, men vi mener likevel at de ser sunne og friske ut. Det er tydelig at dette er kvinner som trener og lever sunt, i motsetning til de modellene en møter i mer mote- og skjønnhetsrettede blad, som gjerne er undervektige og ofte ser nærmest syke ut. Å si at bildene i I Form ikke fokuserer på kropp blir feil, men her blir en i hvert fall presentert for sunne metoder for å kunne nærme seg disse idealkroppene, selv om disse perfekte, stramme, akkurat passe muskuløse og slanke kroppene er kanskje minst like vanskelig å oppnå som en sykkelig tynn kropp. I treningsartiklene blir det brukt mye bilder, både for å illustrere ulike øvelser/ teknikker, og som et supplement for å forsterke effekten av teksten. En generell tendens er at kvinnene er kledd i tettsittende treningsklær som fremhever deres flotte kropp (dersom vi ser bort fra artiklene om friluftsliv og vintersport) og at de ser veldig lykkelige ut, uansett hva de gjør. Smilet er på plass, uansett om de trener styrke, står i en utfordrende yogastilling eller løper. Selv om hensikten nok er å gi et inntrykk av alle de positive følgene av trening, i form av økt velvære og godt humør, er dette muligens med på å skape et litt useriøst inntrykk. Et godt eksempel på dette er bildet som tilhører overskriften ”Ta snarveien til drømmekroppen: Press deg selv” (I Form nr. 12/2007, s. 16), som viser en kvinne som smiler fra øre til øre mens hun demonstrerer knebøy med en vektstang over skuldrene. Presser hun seg virkelig til drømmekroppen på den måten?

Forsiden består alltid av en smilende og tilsynelatende lykkelig kvinne i en eller annen form for fysisk aktivitet (med unntak av nr. 8/2007 som frontes av en tedrikkende kvinne). Noen av modellene går igjen, og fronter flere av 2007 årgangens forsider. Etter vår mening er det samsvar mellom forsidebildet og de idealene bladets resterende innhold fremhever, nemlig hvordan være sunn, frisk, vakker, slank og aktiv. Når det gjelder bildene som tilhører saken innenfor kategorien velvære/livsstil har disse et litt annet fokus enn bildene knyttet til treningsartiklene. Her er det også stort sett kvinner som blir avbildet, men i litt andre settinger, der avspenning, sinnsro og glede uttrykkes gjennom bildene. Mindre fokus på kropp og mer på sjel er et fellestrekk for disse bildene, noe som samsvarer med teksten.

Hvordan en velger å tolke bildebruken i I Form avhenger nok av hvordan en ser på bladet som helhet. Det kan være lett å si at bladet er veldig kroppsfokusert, og skaper uoppnåelige idealer ved å bruke kvinnelige modeller med så godt som perfekte, slanke kropp. Likevel mener vi at de ved å bruke slike modeller i sammenheng med gode artikler om trening og kosthold

bidrar til å gi en forståelse av at en ikke kan sulte/ jukse seg til en slik kropp, men at det krever regelmessig trening og et sunt kosthold. Personer med noen kilo til overs her og der kan være i minst like god fysisk form og være like vakre som slanke personer, så hvorfor ikke bruke overvektige modeller? Dette er en interessant problemstilling. Hvorfor skal disse superkvinnene fronte saker som kanskje mest av alt trenger å nå frem til de som ikke er i aktivitet fra før? Blir leserne skremt, og tenker at disse øvelsene kun er for ekstremt godt trente? Vi velger å se på bruken av disse godt trente og slanke modellene som et middel til å oppnå motivasjon. Personlig tror vi artiklene ville ha mistet noe av effekten dersom en hadde brukt andre, kanskje mer overvektige/ mindre perfekte modeller, fordi nettopp denne fremstillingen kan virke som en god motivasjon til å komme seg opp av stolen og ut i aktivitet. Kanskje er det drømmen om å ligne litt mer på en av disse flotte damene til bikinisesongen som får en tidligere inaktiv til å komme i gang med trening, og da har en jo oppnådd noe virkelig bra. På en annen side er det mulig at slike idealer kan føre til spiseforstyrrelser og forstyrret kroppsbilde, og gi en følelse av at en selv ikke er god nok til å oppnå den perfekte, uoppnåelige kropp. Dersom avstanden til idealene blir for stor kan en lett føle seg utilstrekkelig.

4.5 Diskusjon av det faglige innholdet i I Form

I Form markedsfører seg som et seriøst og oppdatert blad innen trening, kosthold og livsstil, og har kvalifiserte eksperter på de ulike områdene for å sikre at dette blir oppfylt (I Form 2008). Som studenter innen idrett og helse synes vi det er interessant å se nærmere på hvordan fagstoffet blir formidlet. Hvor dypt går de? Blir stoffet formidlet på en måte som er forståelig for en leser med interesse for feltet, men som ikke har den store kunnskapen? Vårt inntrykk er at I Form stort sett formidler fagstoff på en god måte. De prøver med enkle ord å forklare ganske avanserte prosesser, blant annet om hva som skjer i kroppen ved inntak av ulike næringsstoffer og hvordan kroppen responderer på trening, og vi mener de greier dette på en faglig, men forståelig måte.

I Form skriver mye om forebygging av ulike sykdommer og tilstander, både gjennom presentasjon av ny forskning i I Front og mer dyptgående artikler. Selv om det fort kan bli mye fokus på sykdom og ubehag, synes vi bladet er med på å formidle viktig informasjon til leserne om enkle måter å redusere risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer. Dette er

noe vi selv har ganske mye kunnskap om, noe som gjør at vi til en viss grad kan vurdere faglig innhold, og hvordan dette blir fremstilt til leserne, som sannsynligvis har mindre bakgrunnskunnskap enn oss på området. Som eksempel kan vi trekke frem artikkelen ”Hold hjertet sunt – og unngå kvinnetrussel nr 1” (I Form nr 16/2007, s. 22-30), der vi blir presentert for 5 strategier for å best mulig ta vare på hjertet. Artikkelen tar for seg hvordan faktorer som fysisk aktivitet, stress, røyking, fettinnholdet i blodet og høyt blodtrykk påvirker faktorer som er utløsende for hjerte- karsykdom. Den tar opp og forklarer begrep som blodtrykk, kolesterol, triglyserider, presenterer ønskede verdier av de nevnte faktorene og forklarer hvordan en kan holde seg innenfor disse verdiene og dermed forebygge sykdom på en enkel og lettfattelig, men likevel korrekt måte slik vi ser det. Selv om vi mener det er god faglig informasjon i I Form kan det likevel få negative konsekvenser for leseren. ”Blåbær forebygger tarmkreft” (I Form nr. 10/2007, s. 18) og ”Kreft: Tomater kan forebygge prostatakreft” (I Form nr. 15/2007, s. 23) er kun et par av utallige eksempler i løpet av en årgang av I Form på hvordan endringer i for eksempel matvaner kan forebygge plager eller sykdommer, noe som eventuelt kan bidra til utvikling eller forsterking av helseangst. Informasjon om forebygging av sykdom er i utgangspunktet positivt, men når det blir så mange tips å forholde seg til kan dette skape usikkerhet og frustrasjon fordi det er umulig å følge opp alt.

4.5.1 Samsvar mellom overskrift og innhold?

” Ta snarveien til drømmekroppen: Press deg selv” (I Form nr 12/2007, s. 16). Jippi, endelig en enkel vei til drømmekroppen, dette må jeg lese mer om, tenker nok mange av I Forms lesere når de ser denne overskriften. Hva er dette for noe tull da, tenker vi som kan en del om trening, og vet at det ikke finnes noen som helst form for snarvei til drømmekroppen! Slik vi oppfatter det er det ikke alltid så godt samsvar mellom overskriftene og innholdet i artiklene i I Form. En slik overskrift som vi her har skissert, hentet fra nr. 12/2007, får i hvert fall oss til å tenke at dette umulig kan være en artikkel med god faglig informasjon, men nok en enkel, og dermed lite virkningsfull vidundermetode for å nå målet om drømmekroppen. Etter nøyere gjennomlesning viser artikkelen seg derimot å være en god innføring i hvordan styrketrening virker inn på kroppen, blant annet med en illustrasjon av tverrsnittet av en muskelfiber med en tilhørende forklaring om muskelfibrer og hvordan musklene blir sterkere. Videre går de gjennom noen prinsipper for styrketrening, avliver 9 kjente myter knyttet til denne formen for

trening, og gir anbefalinger om ulike former for styrketrening, etter hva en ønsker å oppnå. Kort sagt en god innføring i styrketrening for kvinner, og ikke en eller annen vidunderoppskrift, slik vi mener overskriften uttrykker (I form nr. 12/2007, s. 16-25). Hvorfor I Form velger å gjøre dette er usikkert, men det kan tenkes det rett og slett er for å rette oppmerksomhet mot saken. Som vi nevnte tidligere vil nok de som ikke kan så mye synes dette høres ganske flott ut, samtidig som de som kan en del om trening nærmest kan bli provoserte av en slik overskrift, og dermed har teksten fanget alles oppmerksomhet. Rekken av overskrifter som vekker oppmerksomhet på lignende måte er lang, spesielt er dette noe som preger forsiden, noe som naturligvis er et forsøk på å selge flere blader. ”Flat mage NÅ” (I Form nr. 1/2007, s. 1) og ”Spis dette NÅ og hold deg på topp hele livet”(I Form nr. 7/2007, s. 1) er gode eksempler på dette. Sistnevnte høres jo helt fantastisk ut. Kan jeg spise noe sunt nå, kanskje litt blåbær eller bønner, og dermed holde meg på topp hele livet? Igjen finner vi et eksempel på en bombastisk overskrift som i hvert fall får oss, og sannsynligvis mange andre til å rynke på nesen, men som skjuler en artikkel (I Form nr. 7/2007, s. 30-39) som tar for seg hvilke matvarer en bør få i seg i forhold til alderen, både for å forebygge sykdom, øke beinmassen, bedre konsentrasjonen, styrke skjelettet, gi deg ekstra energi, ta vare på synet og styrke fordøyelsen, for å nevne noe. Artikkelen presenterer ulike matvarer kvinner bør få i seg i de ulike tiårene av sitt voksne liv, hvilke sunne stoffer de inneholder, hvordan disse virker og hvorfor en har spesielt behov for nettopp dette i de ulike fasene i livet. I tillegg blir kosthold i forhold til graviditet og spesielle matvarer kvinner bør unngå nevnt. Altså, fornuftig og godt fagstoff, ikke en enkel snarvei til god helse hele livet, slik overskriften henter til! Disse eksemplene viser at det kan være vanskelig å forholde seg til stoffet som blir presentert, når det er et så stort sprik mellom overskrift og innhold. Er det virkelig så lett å oppnå flat mage som overskriften lyder? Dette kan muligens hindre at folk som kan en del om trening kjøper bladet, fordi forsiden viser en uoppnåelig situasjon. Det kan også føre til at de som ønsker en flat mage på 1,2,3 ikke vil kjøpe bladet flere ganger fordi innholdet i teksten ikke viser en vidundermetode som er gjennomførbar på like kort tid som overskriften antyder.

4.5.2 Tiltro til eksperter

I form reklamerer som nevnt i innledningen med å ha et nett av kvalifiserte eksperter, som sørger for at informasjonen i bladet er seriøs og oppdatert (I Form 2008). I hvert nummer har de en fast spalte, Spør i Form, der disse ekspertene svarer på lesernes spørsmål, som både

omfatter trening, kosthold og andre emner leserne måtte ønske kunnskap om. I spissen for ekspertene står Kari Jaquesson, velkjent personlig trener, og Martin Kreutzer, som omtales som trenings- og ernærings ekspert, uten at vi har kunnet spore opp noe mer informasjon om hva dette innebærer. Sammen med blant annet ernærings ekspert, psykolog, parterapeut, lege, coach og slankepsykolog svarer de så godt de kan på lesernes mange spørsmål. Det er ingen tvil om at leserne har god tiltro til disse ekspertene, og at de forventer at de kan svare på det aller meste. Spørsmål som ” Kan jeg påvirke lykken?” (I Form nr. 7/2007, s. 27), ”Hvorfor har ikke kjæresten min det samme behovet som meg for å besøke venner alene?” (I Form nr. 3/2007, s. 87) og ”Hvorfor klør det i bena når jeg jogger?”(I Form nr. 18/2007, s.79) er gode eksempler på at leserne har stor tro til at disse ekspertene kan hjelpe dem med det meste. Spør I Form er for all del et godt tilbud til leserne, og mange får gode svar på gode spørsmål om trening, skader og kosthold, men vi stiller oss litt skeptiske til den ukritiske troen leserne har på disse ”ekspertene”.

4.6 Bladets signaler sammenlignet med gjennomgått litteratur

4.6.1 Individualisering

Vi har sett i løpet av vår datainnsamling at bladet I Form i de fleste tilfeller retter seg direkte mot leseren med informasjon om hva *du* kan gjøre med deg selv, din livsstil og kroppen din for å oppnå diverse positive helseeffekter. ”12 juleråvarer som bare gjør deg sunnere” (I Form nr. 17/2007, s. 32-33), ”Leverkreft: Drikk kaffe for å forebygge” (I Form nr. 17/2007, s.23), ”50 enkle ideer som gjør deg sterk, sunn, vakker og glad” (I Form nr. 10/2007, s. 23) og ”13 veier til en sunn søvn – sov deg slank, sterk og vakker” (I Form nr. 5/2007, s. 22-23), er kun et lite tilfeldig utvalg av overskrifter leseren så å si blir bombardert med. En ser at ansvaret for helsen fort blir oppfattet som at den er lagt til det enkelte individ, altså individualisert, slik det omtales i Middelthons artikkel ”Om å være sin egen risikoforvalter og kontrollør” (2005) og i Fredriksens bok *Uflaks* (2007). Den du-journalistikken som Middelthon legger fram har en tendens til å skyve unna det at mennesker faktisk lever i et fellesskap, og framstiller individet som en isolert og alenestående risikoforvalter og risikokontrollør. Ifølge Middelthon er det en generell tendens i samfunnet til å legge ansvaret på minste enhets nivå, mens Fredriksen påpeker hvordan media hver dag overfaller oss med

helsetips, og hvordan dette fort fører til tanken om at det *kun* er opp til oss selv. I bladet I Form er lesestoffet i stor grad rettet mot pronomenene *du*, *deg* og *ditt*, slik at det som sagt raskt kan skje en individualisering. En individualisering i dette tilfellet innebærer at ansvaret for sykdom, og alt annet negativt som kan skje med en persons helse, blir lokalisert i det enkelte individ, det er ens egen skyld, og det individuelle blir altså tydelig fremhevet. Ifølge Ommundsen kan en slik individualisering føre til at folk som ikke utfører riktig helsefremmende atferd, bli sett på som mindre moralske, uansvarlige, late og holdningsløse, og at de har seg selv å takke for eventuelle helseproblemer (Ommundsen 1997). Det blir nærmest et krav å oppføre seg i forhold til helsetipsene. Skal en følge alle helsetipsene I Form serverer i løpet av en årgang, vil det bli minst 915 råd å forholde seg til. Satt på spissen, vil en dersom en forsøker å følge alle tips til punkt og prikke antageligvis ende opp som utbrent fremfor sunn og frisk.

Når det gjelder skyldfølelse i forhold til sykdom eller helseplager, er dette noe Fredriksen grundig omtaler, altså hvordan vi i *for* stor grad legger skylden på oss selv når noe går galt med helsen vår, og dette på grunnlag av alt vi får kjennskap til gjennom helsejournalistikken. ”Vin forebygger hull i tennene” (I Form nr. 16/2007, s. 18), ”Kirsebær forebygger diabetes” (I Form nr. 13/2007, s. 18), ”Svart te tryller bort stresset” (I Form nr. 4/2007, s. 7), er typiske eksempler på hvordan I Form serverer helsetips uten å kreve for mye av oss, og som skal beskytte oss mot helseplager. Ifølge Fredriksens syn vil dette være informasjon som kan bidra til å gi oss skyldfølelse dersom vi ikke øker inntaket av vin, kirsebær og svart te. Selv opplever vi ikke at tipsene gir oss skyldfølelse ved å ikke følge dem, men det er mulig de gjør det for andre. Spørsmålet blir om en som har tendens til å få denne skyldfølelsen frivillig oppsøker I Form?

Overskriftene en blir møtt med er sjelden formulert slik at dersom du for eksempel jevnlig får i deg en bestemt matvare, risikerer du å få en spesiell sykdom, men svært ofte er det derimot forebyggende tiltak du kan gjøre for å unngå å bli rammet av sykdommen. En ser da at fokuset i I Form er rettet mot helsen din, og hvordan du skal ivareta den på best mulig måte, men denne du-informasjonen kommer til mottakeren på en annerledes måte enn i mange andre medier, siden bladet sier oss langt oftere hva vi *skal* gjøre fremfor hva vi *ikke* skal gjøre, for å ta best mulig vare på helsen vår. Dette dreier seg også mye om omgivelsene rundt oss og generelt velvære, og ikke kun i forhold til matvaner, som for eksempel ”Slå av mobilen og bli mindre stresset” (I Form nr. 1/2007, s. 10). Den helsejournalistikken vi blir møtt med på

mange andre områder innen media, for eksempel i løssalgsaviser, deriblant VG og Dagbladet, handler i større grad om skadelige effekter av produkter, framfor forebyggende og positive effekter. Vi synes dette er en positiv side ved I Form, og det kan muligens være en viktig faktor for potensielle leseres valg av helsestoff. Lesere av løssalgsaviser, i motsetning til lesere av I Form, trenger ikke nødvendigvis være spesielt interesserte i å forbedre sin helse eller pleie kroppen sin. Massemedia kommer med helseinformasjon til oss hele tiden, enten vi oppsøker det eller ikke, noe som er umulig å unngå. Sett i den sammenheng kan det være at livsstilen faktisk får litt for stor fokus i forhold til betydningen for helsen vår, slik Fredriksen hevder, siden det som sagt ikke er til å unngå de store overskriftene om hvordan blant annet ulike matvaner kan medføre for eksempel kreftsykdom. Fredriksen mener at vi som følge av denne informasjonen i for stor grad tror vi får de plagene eller sykdommene vi fortjener og at livsstilen har langt mindre betydning for helsen vår enn hva mediene får oss til å tro. Dermed glemmer vi å vektlegge den ukontrollerte uflaksen, som ifølge ham er viktigste årsak til nesten all sykdom. Når det gjelder livsstilsmagasinet I Form mener vi det stiller seg annerledes siden mottakerne av lesestoffet har interesse innenfor feltet og sannsynligvis har oppsøkt spesialmedia på eget initiativ, det var ikke kun noe en ble ufrivillig overfalt med i kassakøen på matbutikken. Riktignok har I Form som oftest en positiv vinkling når det gjelder helsetips, men som journalist har en ingen garanti for hvordan mottakeren tolker informasjonen i bladet. Det er mulig at leseren selv vrir på overskrifter som "Grapefruktfrø kan stoppe kreftceller" (I Form nr. 5/2007, s.18), til at dersom du ikke rutinemessig spiser grapefruktfrø øker risikoen for å få kreft. I så fall er dette tanker som trolig har oppstått hos leseren som følge av at den oppfatter seg selv som den ansvarlige for sin egen helse, og dermed ser en nok en gang individualiseringen, altså at ansvaret for den helserelaterte risikoen blir lokalisert i det enkelte individ. Det finnes også eksempler fra I Form der overskriften i tillegg til å være du-fokusert er noe misvisende i forhold til innholdet. Eksempelvis er en forside preget av overskriften "Ditt livs 5 viktigste valg" (I Form nr. 16/2007, s. 1), noe som gir leseren inntrykk av at det dreier seg om noe du er nødt til å gjøre for å unngå drastiske konsekvenser resten av livet. Ved en nærmere kikk i bladet viser det seg at forsideoverskriften representerer en omfattende artikkel om hvordan en som kvinne kan holde hjertet sunt, med hensikt å redusere sjansen for hjerte-/ karsykdommer, som er den vanligste dødsårsaken blant kvinner i Norge. Forsideoverskriften er et godt eksempel på maksimalt du-fokus, og vi synes den representerer et mer negativt eksempel på individualisering siden en får inntrykk av at tipsene i bladet kan være avgjørende for ens livssituasjon. Slike eksempler er med på å forsterke synet til både Middelthon og Fredriksen, og den generelle

individualiseringstendensen innen helse Ommundsen omtaler. Når det gjelder tekster med et du-fokus i forhold til mottakere som er rammet av helseangst og som oppsøker spesialmedia med besettelse av helsetips, kan I Form ha en negativ virkning. I overkant av 50 tekster i hvert enkelt nummer gir leseren råd og tips om hvordan best ta vare på egen helse. Dersom en person ikke greier å skille ut det stoffet som er viktig for en selv kan dette være alt for store mengder helseopplysninger å forholde seg til. Som leser er det viktig å ha i bakhodet at bladet er en kilde til tips og informasjon om helse, og ment som en inspirasjon, uten at en slavisk skal følge alle råd etter punkt og prikke. Men hvor enkelt vil det være for en leser med helseangst å plukke ut det relevante? Eller kan lesere til og med utvikle helseangst av å lese I Form?

Er denne såkalte du-journalistikken som fører til at en som enkeltperson tar ansvaret for sine plager, som en stadig møter på i I Form, positiv for individet? En får gjennom blant annet media, stadig informasjon om hvordan folk i velferdsstatene har en inaktiv og usunn hverdag, og hvordan dette øker risikoen for å pådra seg diverse plager og sykdommer. Måten I Form formulerer seg på med tanke på helsetips, og hvor ansvaret for helsen blir individualisert, er som sagt på et annet vis enn i mange andre medier, som heller sier oss hva vi ikke skal gjøre. Individualiseringen kan ha både negative og positive effekter hos leseren. Selv om en har levd et sunt og aktivt liv er det ingen garanti for at en ikke kan bli syk. Dette kan føre til en uberettiget skyldfølelse når individet tillegges alt ansvar for egen helse, noe som kan ha negative effekter for leseren. Dersom en derimot sitter igjen med følelsen av at det aldri er for sent å begynne å forebygge eller reparere, vil dette ha positive virkninger for leseren. Er det noe du trenger å spise mye av for å få i deg forebyggende eller reparerende næringsstoffer, som for eksempel "Gikt: Nype og alkohol bra mot leddgikt" (I Form nr. 15/2007, s. 23) er det aldri for sent å sette i gang. Men noe du derimot har spist mye av gjennom hele livet og som du kanskje får kunnskap om at i senere tid kan virke kreftfremkallende, er det vanskeligere å gjøre noe med. Denne framstillingen av du-informasjon som en møter på i I Form, viser at den ansvarliggjøringen Middelthon og Fredriksen påpeker at en utsettes for i helsejournalistikken, ikke nødvendigvis er ensbetydende negativ. Samtidig må vi ikke glemme at vi er en del av et fellesskap, vi er ikke enkeltstående individer, og dermed kan denne du-informasjonen stå i konflikt med hvordan vi selv erfarer verden (Middelthon 2005). Siden I Form er et livsstilsmagasin som har til hensikt å gi oss tips om hvordan ta best mulig vare på kroppen og helsen vår, er det vanskelig å rette oppmerksomheten mot noe annet enn pronomenet "du". Leseren må forstå at dette er tiltak du selv kan sette i gang for ditt eget

beste, og som det kanskje heller aldri er for sent å gjøre, dermed blir individualisering, i det minste til en viss grad, nødvendig. Skal en oppnå positive helseeffekter som følge av for eksempel fysisk aktivitet, er en nødt til å trene selv. Vi er riktignok alle en del av et fellesskap, og deler av dette fellesskapet kan absolutt bidra på et vis, men det kan kun trene *med* deg, det kan ikke trene *for* deg. Selv om det er vårt valg er det statens ansvar å legge til rette for de sunne valg. Støtte fra et fellesskap kan også være en nødvendig faktor for enkelte i forhold til endring av livsstil, og dermed ser en hvor viktig det er at en ikke stenger seg inne, ensom og isolert, slik Middelthun mener vi har en tendens til.

4.6.2 I Forms helsebegrep

I teoridelen stilte vi spørsmål ved om en vil få enda flere syn på hva det innebærer å ha god helse etter å ha satt seg grundigere inn i informasjonen i I Form. Dette synes vi en gjør, siden bladet tar opp flere temaer i forhold til god helse enn hva vi selv gjorde i utgangspunktet, og det å få en bedre helse viser seg her å omfavne så å si alle sider ved tilværelsen. Saker som "Kamille mot fotsvette" (I Form nr. 5/2007, s. 60), "Hold føttene friske" (I Form nr. 10/2007, s. 58), "Sunt hår hele sommeren" (I Form nr. 10/2007, s. 60), "Fet fisk holder hjernen skarp" (I Form nr. 12/2007, s. 7) og "Te – hver slurk gjør deg friskere og gladere" (I Form nr. 8/2007, s. 22-32) eksemplifiserer at de har et bredt syn på helse. Her kommer det frem at både fysisk og mentalt velvære er en viktig del av det å ha god helse. Leserne blir oppfordret til å ta vare på og pleie kroppen sin med mange andre formål enn å forebygge sykdom. Dette viser at I Form mener at god helse dekker langt flere sider ved tilværelsen enn fravær av sykdom.

4.6.2 Perfekte idealer?

Ifølge Fugelli blir en gjennom helsejournalistikken kjent med 0-visjonens nulltoleranse overfor alt som kan ansees som avvik fra glansbildet, og dens mål om å oppnå det perfekte. Det finnes flere tilfeller i I Form der en ser tendenser til dette, som for eksempel i artikler preget av overskriftene "Gange + 5 øvelser = perfekt form" (I Form nr. 7/2007, s. 64-71) og "Ta sykkelen til drømmevekten" (I Form nr. 5/2007, s. 62). Uttrykk som "perfekt form" og "drømmevekten" gir fort assosiasjoner til det fullkomne. Hva er egentlig "den perfekte formen"? Vil et slikt fokus gi en fordømming av de som er overvektige? Og vil det føre til

overfokus på å bli perfekt? Når en stor del av bladet handler om slanking kan det virke som om I Form mener at en bør unngå å være overvektig.

Ettersom bladet handler såpass mye om sunn mat, som for så vidt er vel og bra, er det likevel viktig å ikke stille seg ukritisk til det som blir fremstilt, at det ikke blir et overfokus på at alt må være sunt for enhver pris. Dette på grunn av faren for at leseren kan få spiseforstyrrelser av ulike slag. Den nye spiseforstyrrelsen orthorexia nervosa, som blir omtalt i kapittel 2.5.2, handler om å være så sunn som mulig og hvor maten helst skal være ren, nyttig og fettfri. Det er nettopp det som svært mange av oppskriftene til I Form handler om. Maten de presenterer er gjerne ren (benytter seg av råvarer, ferske grønnsaker), nyttig (skal for eksempel forebygge en sykdom eller gi deg energi) og fettfri (inneholde lite fett og få kalorier). Et eksempel er hentet fra I Form nr. 3/2007 (s. 76-79), hvor overskriften er "Få ny energi med 4 sprø vintersalater". Teksten handler om at du kan ta i bruk årstidens vitamin- og fiberrike råvarer og fylle opp magen med næringsrike grønne ingredienser. Dette vil hjelpe deg til å komme gjennom vintermørket, ettersom vinteren er tøff for kroppen og tærer på ressursene og kan gi deg blant annet forkjølelse. Teksten etterfølges av 4 oppskrifter på sunne salater. Disse oppskriftene viser at det dreier seg om sunn, nyttig og fettfattig mat. I følge kapittel 2.5.2 er det i hovedsak ressurssterke, høyt utdannede og godt opplyste mennesker som rammes av ortoreksi. Ettersom I Form selv mener at gjennomsnittleseren deres er kvinnelig, har høy utdanning, bra jobb, god inntekt og høye ambisjoner (I Form 2008), ønsker vi å sette et spørsmålstegn ved dette og spørre oss om det store fokuset på sunn mat faktisk kan føre til utvikling av spiseforstyrrelser hos leserne?

Selv om tekster i I Form ofte gir uttrykk for at ting skal bli så perfekte og nærmest feilfrie, synes ikke vi at bladet fronter 0-visjonen og dens kresenhet. Til tross for at mange av bildene framstiller lykkelige kvinner med så å si ingen feil, mener vi ikke at I Form helhetlig gir oss et bilde av at feil og avvik er uakseptabelt. Riktignok oppfordrer de til å både spise og trene seg slank, men vi oppfatter det likevel ikke som at de fordømmer avvik fra de perfekte idealene. Informasjonen fungerer i våre øyne mer som en inspirasjon til å pleie seg selv og kroppen sin. Når det gjelder I Forms tendenser til 0-visjonen, spiller også forsideoverskriftene en rolle. Nok en gang ser en at disse kan avvike noe fra det faktiske innholdet de refererer til i bladet. I et nummer er forsiden preget av overskriften "Spis sunt fett – og få slanke hofter" (I Form nr. 6/2007, s. 1), hvor ordene "slanke hofter" er tydelig uthevet, mens inni bladet følger en seriøs artikkel om hvordan fett en spiser virker på kroppen, og hvilke typer sunt fett du gjerne kan

nytte (I Form nr. 6/2007, s. 46-49). Ved hjelp av forsiden ble trolig leserens oppmerksomhet fanget ved at slanke og feilfrie hofter låter fristende. Som sagt er det ofte fokus på kroppen i forbindelse med treningen, spesielt i overskriftene, men det er også helt andre sider ved fysisk aktivitet som blir belyst, for eksempel i artikler som "Elvepadling – for adrenalinavhengige og naturelskere" (I Form nr. 10/2007, s. 82-85), "Lev ut edderkoppene i deg i de sørafrikanske fjellveggene" (I Form nr. 6/2007, s. 50-53) og "Bli rå på telemark" (I Form nr. 5/2007, s. 40-43). Her er det heller naturopplevelsene, spenningen og ferdighetene som står i fokus. Vi synes dette er positivt ved I Form, siden en i lengden kan bli lei av å lese om veien til "drømmevekten", flat mage og hvordan kvitte seg med "danshåndtakene". På grunnlag av blant annet I Forms artikler om for eksempel fjellklatring og elvepadling, synes vi overhodet ikke at de presenterer farene som lurte bak enhver handling her i livet, slik Fugelli framstiller 0-visjonen. Dette bidrar kanskje også til at de når et bredere publikum, ved at de presenterer mer alternative treningsformer. Mens 0-visjonen i følge Fugelli beskytter oss mot risiko, fratrar oss utfordringer, frihet og utvikling av egne ferdigheter, synes vi at I Form gjør det motsatte og heller oppfordrer oss til utforskning.

I Form har artikler der det for eksempel legges fram hvordan en kan forbedre kondisjonen ved bestemte treningsstrategier, deriblant artikkelen "Ny treningsstrategi: Løp kort og fort og sett nye personlige rekorder" (I Form nr. 4/2007, s. 18-25). Noen vil kanskje tenke at det her er et snev av 0-visjonens mål om å bli perfekt, men til tross for at temaet er hvordan en kan bli bedre, opplever vi ikke dette som en framstilling av 0-visjonen. Målet er ikke å bli verdensmester, men heller å slå deg selv. Fungerer ikke dette mer som en motivasjon og en tankevekker om at en faktisk har muligheten til å bli bedre, selv om en kanskje føler en gir alt allerede?

Artikkelen "Plastisk kirurgi: Skal, skal ikke" (I Form nr. 16/2007, s. 50-55) innledes med at hver femte norske kvinne har vurdert kosmetisk operasjon, og at nesten 8 prosent av kvinner i alderen 22-55 år har gjennomgått en eller flere kosmetiske operasjoner. Selv syntes vi det var overraskende at I Form stilte med en slik artikkel, fordi bladet stort sett fokuserer på at en skal oppnå en fin kropp på en sunn, naturlig og overkommelig måte. Fugellis syn om at særegenheter ved utseendet i dag ofte må endres på ved hjelp av kosmetisk kirurgi kan se ut til å gjenspeiles her ved første øyekast. Men artikkelen viser seg å også inneholde punkter om hvordan du kan bli naturlig vakker uten operasjon, og at en må tenke grundig over avgjørelsen før en legger seg under kniven, da det koster mye penger og at det er risiko for både smerter

og arr. Artikkelen består også av en liste over de fem mest populære inngrepene, med beskrivelse av hvordan behandlingen foregår, dens risiko, og alternativer til operasjon, som for eksempel bruk av riktig bh ved spesielt store bryster. Vi synes denne informasjonen om inngrepene, spesielt detaljene om hvilke risikoer en tar, virker mest frarådende i forhold til spørsmålet ”Skal, skal ikke?”. En blir overhodet ikke oppfordret til å legge seg under kniven, men artikkelen legger likevel stor vekt på det å være vakker, ved å presentere naturlige alternativer til kirurgi, noe som gir assosiasjoner til 0-visjonen.

Vi synes ikke I Form sikter inn mot mangler, men satt på spissen finner en enkelte eksempler. Artikler som for eksempel ”Bli kvitt de 5 siste kiloene i ditt eget tempo” (I Form nr. 1/2007, s. 30-33), kan gi inntrykk av at selv om en har vært dyktig og har mistet mange kilo allerede, kan en fortsatt bli kvitt de aller siste. Her ser en et eksempel på tendensen til å rette fokus mot våre mangler fremfor våre framskritt, noe som er en sentral side ved 0-visjonen. En som har strevd med å redusere vekten og har lyktes så langt, kan kanskje miste litt motet til å fortsette ved å lese at en fortsatt kan bli kvitt 5 kilo til. Er det følelsen ”aldri god nok” vi ser et snev av?

Ifølge Fugelli ser en gjennom media at helse blir alle tings mål. Slik det vide helsebegrepet blir lagt fram i I Form dreier det seg om flere sider ved tilværelsen enn at en bestandig skal oppnå det fullkomne. Innholdet under sidene ”15 min til deg selv”, handler om det å ta vare på kroppen din på et annet vis enn det 0-visjonen vektlegger når det gjelder fokus på helse. En får ikke signaler om ting en skal unngå å gjøre fordi det kan være farlig og hvordan en kan beskytte seg imot det, men snarere enkle tips hvordan trives bedre med seg selv. En vesentlig motsetning til 0-visjonen er bladets evne til å for eksempel trekke fram betydningen av å slappe av, stresse ned, få bedre selvtillit og mer energi. Alle de sistnevnte velværetipsene synes vi er en veldig positiv side ved I Form, som kanskje er med på å trekke flere lesere.

Som en oppsummering har vi sett at ansvaret for ens egen helse absolutt blir lagt til individet, men dette som oftest på en positiv måte som gir oss innstillingen om at det aldri er for sent å begynne å ta ansvar og at alle kan få det til. Bladet bruker uttrykk som ”drømmekroppen” og ”perfekt form”, noe som gir oss en annen form for signaler og handler mer om det å være feilfri, i likhet med bildene i bladet, men samtidig opplever vi det som at tekstene er formulert slik at budskapet fungerer mer som en inspirasjon og motivasjonskilde til leseren. Til tross for at bladet framstiller idealer både billedlig og skriftlig, synes vi ikke det sender dømmende

signaler til dem som ikke lever like sunt som en oppfordres til. Dette er vårt syn, men vi utelukker ikke at andre kan oppfatte disse signalene på mer negative måter.

4.7 Konklusjon

I løpet av en årgang vektlegger bladet I Form hovedsakelig kosthold og trening/fysisk aktivitet, og innenfor kosthold kategorien lå hovedfokuset på sunn mat og sykdom/forebygging samt slanking. Ved trening/fysisk form lå hovedfokuset på fysisk form/prestasjon.

Bladet sender ut signaler om at en skal være slank, sunn, vakker, frisk og godt trent, men dette målt opp mot seg selv og ikke sammenlignet med andre. Selv om bildene viser slanke, men sunne modeller, er dette først og fremst ment som en inspirasjonskilde for leserne. Likevel kan disse signalene føre til negative konsekvenser for noen lesere, som kan oppfatte dette som krav til hvordan en skal se ut.

I Form oppfordrer leserne til å ta vare på egen helse ved å trene og spise sunn mat for å forebygge eller redusere sykdommer/plager, få mer overskudd og energi, samt ta vare på kroppen ved å skjemme den bort. Bladet sender ut signaler om individualisering, det er kun du som kan forandre livssituasjonen og det er aldri for sent å begynne. Det er heller ikke farlig å utfordre kroppen sin og prøve ut nye former for trening.

Bladet gir et inntrykk av å være seriøst og den faglige kvaliteten på tekstene er god, med enkle og korte forklaringer på vanskelige faguttrykk.

Litteraturliste

van den Berg, Patricia, Neumark-Sztainer, Dianne, Hannan, Peter J, og Haines, Jess (2007) "Is Dieting Advice From Magazines Helpful or Harmful? Five-Year Associations With Weight-Control Behaviors and Psychological Outcomes in Adolescents" PEDIATRICS Vol. 119 No. 1 January 2007, pp. e30-e37

Berntsen, Ingrid Schjelderup og Kristensen, Clas Hammari (2007) "Otrhorexia Nevrosa: Et forsøk på å måle tilstanden hos brukere på Tromsøs treningsentre". 5. års oppgave i Stadium IV – medisinstudiet i Tromsø. Tromsø 2007 [online]. Tilgjengelig fra: <http://www.ub.uit.no/munin/bitstream/10037/1299/3/student.pdf> [Lastet ned 30.04.08 kl. 16.30]

Dalsegg, Aud (2008) "Fet frokost det beste" [online] Tilgjengelig fra: <http://www.dagbladet.no/dinside/2008/02/15/527044.html> [Lastet ned 29.04.08 kl. 14.47]

Eriksen, H., Svendsrød R., Ursin, G. og Ursin H. (1998) "Prevalence of subjective health complaints in the Nordic European countries in 1993". European Journal of Public Health, 8, 294-298

Espnes Geir Arild og Smedslund Geir (2001) *Helsepsykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Fagerheim, Bodil (2008) "Kaffe kan beskytte mot kreft" [online] Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=531871> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.00]

Fredriksen Ståle (2007) *Uflaks*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Fugelli Per og Ingstad Benedicte (2001) "Helse - slik folk ser det" I *Tidsskrift Norske Lægeforening* nr. 30, 2001.

Fugelli Per (2003). *0-visjonen, Essays om helse og frihet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Grønmo, Sigmund (2004) *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS

Hafstad, Anne (2006) *På helsa løs. Når pressen tar pulsen på Helse- Norge*. Kristiansand: IJ-forlaget

Helse- og omsorgsdepartementet: Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009

I Form nr. 1-18/2007. Oslo: Bonnier Publications International AS

Jacobsen, Dag Ingvar (2005) *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode 2. utgave*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Johansen, Geir Arne (2008) "For mye frukt er farlig" [online] Tilgjengelig fra: <http://www.dinside.no/php/art.php?id=522994> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.05]

Johansen, Geir Arne (2008) "Slik unngår du vektfellene" [online] Tilgjengelig fra: <http://www.dinside.no/php/art.php?id=523559> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.03]

Johansen, Geir Arne (2008) "Så sunn at det er sykt" [online] Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=532274> [Lastet ned 30.04.08 kl. 16.59]

Methlie, Jannicke Schancke (2005) *Analyse av konkurransen i det norske blademarkedet*. Arbeidsnotat nr 52/05, SNF prosjekt 1303

Middelthun, Anne-Lise (2005) "Om å være sin egen risikoforvalter og kontrollør" I *Tidsskrift Norske Lægeforening* nr. 6, 2005.

Ommundsen, Yngvar (1997) "Fra persepsjon av helserisiko til sosiokulturell "habitus": Perspektiver på fysisk aktivitet og mosjon" I *Kunnskap om idrett* nr.1 1997, s. 35-50

Shape up 2008. Gratis prøveutgave, vedlegg til Det Nye nr. 6, april 2008

Svihus, Birger (2008) "Frokosten et overvurdert måltid" Debatt/innlegg [online] Tilgjengelig fra: <http://www.dagbladet.no/dinside/2008/02/14/526910.html> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.08]

Sørensen, Kjersti Bakke (2003) *Blader til besvær? En studie av jenters lesepraksis*. Hovedfagsoppgave i sosiologi, Sosiologisk institutt- Samfunnsvitenskapelig fakultet, The Universitetet i Bergen.[online] Tilgjengelig fra: <https://bora.uib.no/dspace/handle/1956/1584> [Lastet ned 07.05.08 kl 08.40]

Thagaard, Tove (2002) *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS

Wilhelmsen, Ingvard (1997) *Hypokondri og kognitiv terapi*. Oslo: Pax forlag A/S

Wilhelmsen, Ingvard (2000) *Livet er et usikkert prosjekt*. Oslo: Pax forlag A/S

Nettkilder:

Astrazeneca Norge [online] Tilgjengelig fra: http://www.astrazeneca.no/azmedica/annet/0309_helsejournalistikk.html [Lastet ned 29.04.08 kl. 14.36]

Bedre Helse [online] Tilgjengelig fra: <http://www.bedrehelse.com/index.htm> [Lastet ned 21.04.08 kl 12.50]

I Form [online] Tilgjengelig fra: <http://www.iform.nu/Crosslink.jsp?d=166&a=473> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.13]

Orthorexia Home Page [online] Tilgjengelig fra: <http://www.orthorexia.com/> [Lastet ned 30.04.08 kl. 16.53]

Wikipedia [online] Tilgjengelig fra: <http://no.wikipedia.org/wiki/Massemedier> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.50]

Wikipedia [online] Tilgjengelig fra: <http://no.wikipedia.org/wiki/Media> [Lastet ned 29.04.08 kl. 15.48]

VEDLEGG 1

TRENING/FYSISK AKTIVITET

Hva slags tekst	Tittel	Sidetall	Nummer
I Front	1 1/2 minutt raskere	5	1
I Front	Corebar	6	1
I Front	Løping og hopping er den beste oppvarmingen	11	1
I Front	Styrketrening bra for balansen	13	1
I Front	Stavgang: Store armbevegelser setter fart på forbrenningen	13	1
Artikkel	3 effektive programmer: kjøpt i form etter en pause	14-23	1
Treningsskolen	Flat mage. Tren deg til den hjemme	50-55	1
Artikkel	Vinterløping. Bli glad av å løpe ute	66-71	1
Spør I Form	Hvilke sko kan brukes til alt?	79	1
I Front	Regnvær er verst for mosjonen	10	2
I Front	Virker uttøyingen	17	2
Artikkel	Forbrenn 250 kcal ekstra hver dag - aktiv hverdag	18-23	2
Artikkel	Boot camp hjemme - knallhardt og supereffektivt	42-45	2
Treningsskolen	Bort med kulemagen - tren den magiske korsett-muskelen	56-60	2
Artikkel	Super kur for selvtilliten: isklattring	72-75	2
Spør I Form	En gang pæreformet, alltid pæreformet	78	2
Spør I Form	Hva er chi-running?	80	2
I Front	Tren deg ut av PMS	9	3
I Front	Få fart på svingene: Velg en kvinneski!	10	3
I Front	Forsiktig i mykt løpeterreng	12	3
I Front	Kampanje med suksess: Hvert skritt teller	12	3
I Front	Skriv ned planene - så når du målet	15	3
I Front	Skru opp intensiteten og spar tid	21	3
Artikkel	Flopp eller fremskritt. ER de nye treningsmetodene bedre enn de gamle?	22-30	3
Treningsskolen	Magebøyninger fra to sider; en øvelse, dobbel effekt	46-50	3
Artikkel	Fartstrening i langrennsløypa	58-61	3
Spør I Form	Hvordan unngår jeg vonde knær etter trening?	88	3
I Front	Still inn sykkelen riktig og slipp skader	8	4
I Front	Vals deg i toppform	10	4
I Front	Leserpanel: Hva er viktig for deg når du velger løpesko?	14	4
I Front	Tenåringstrening: gir uttelling som voksen	16	4
I Front	Mosjon: hold øynene friske	16	4
Artikkel	Ny treningsstrategi: Løp kort og fort og sett nye personlig rekorder	18-25	4
Artikkel	Kjernesterk med dirrende stav	30-33	4
Treningsskolen	Fokus på rotasjonsmusklene. Vri deg sterk	50-55	4
Artikkel	Styrketrening i snø	62-65	4
Spør I Form	Er det nok å trene 10 minutter hver dag?	76	4
Spør I Form	Hvorfor gir spinning en mager overkropp?	78	4
I Front	Ti minutters mosjon fjerner røyksuget i to timer	10	5
I Front	En lang ringfinger gir raske ben	11	5
I Front	Koble inn turboen når du går	15	5
I Front	Problemer med motivasjonen? Finn en morsom aktivitet!	18	5
I Front	Slankekur: Beskytt skjelettet med mosjon	19	5
I Front	Mosjon: en time om dagen er ikke nok	19	5
Artikkel	Bli uovervinnelig som en kenya-løper	30-33	5
Artikkel	Bli rå på telemark, 12 effektive øvelser	40-43	5
Treningsskolen	Flat mage bygges også av planker	48-53	5
Artikkel	Ta sykkelen til drømmevekten	62-67	5
Artikkel	8 utfordringer for balansen: tren stabilt og bli sterk!	86-91	5
Spør I Form	Hvorfor svetter jeg mer ved løping innendørs?	94	5
Spør I Form	Får jeg hard hud av løpetrening?	96	5
I Front	Mosjon gir deg bedre simultankapasitet	12	6
I Front	Litt mosjon senker blodtrykket effektivt	14	6
I Front	Kvinner slurver med løpeintensitet	15	6
I Front	Dyrt å være golfer i Norge	16	6
Artikkel	To på løpestien gir ny energi og motivasjon	24-31	6
Artikkel	Besatt av trening	40-45	6
Artikkel	Lev ut edderkoppene i deg i de sørfranske fjellveggene	50-53	6
Treningsskolen	En seig mageklassiker på gyngende grunn	68-72	6
Spør I Form	Hvor effektivt er det å hoppe på trampoline?	93	6
Spør I Form	Hvordan får jeg strammet opp kroppen igjen?	94	6
Spør I Form	Hvorfor får jeg hodepine når jeg trener?	96	6
I Front	Musikk får deg til å løpe lenger	11	7
I Front	Styrketrening gunstig for ballspill	12	7
I Front	Slyngetrening: Tren bort kontorplagene	19	7
I Front	Trening med ball kan hjelpe ryggen	19	7
I Front	I forms lesere og sykling (leserpanel)	19	7
I Front	Muskler kan bli sterkere uten trening	22	7

Spør I Form	Kan overvektige løpetrene?	24	7
Spør I Form	Hvorfor blir jeg syk etter mosjonsløp?	28	7
Artikkel	Alt dette gjør pilates for kroppen	40-43	7
Treningskolen	Flat mage og sterk korsrygg med "superwoman"	54-58	7
Artikkel	Gange + 5 øvelser = perfekt form	64-71	7
I Front	En sankthans kroppen din aldri vil glemme: 24 timers non-stop sykling og spa på geilo	10	8
I Front	Styrketrening foreygger kneskader	14	8
I Front	Hvorfor menn får større muskler enn kvinner	17	8
I Front	Tren som du vil - kort eller lenge	18	8
I Front	Hopping gjør deg til en bedre løper	19	8
Artikkel	Kast skoene og bli en raskere løper	32-37	8
Treningskolen	Den store magetesten! Klar for V-øvelsen	48-52	8
Artikkel	Nytt suksessprogram: slank nå- med 3 typer effektiv trening	66-73	8
Spør I Form	Bør jeg restitusjonstrening når jeg ikke løper?	86	8
I Front	Tren tai chi mot diabetes	12	9
I Front	Dårlige landinger gir kneskader hos kvinner	16	9
I Front	I forms lesere og trening (leserpanel)	19	9
I Front	Sykling: meld om trafikkfellene	20	9
I Front	Gå deg ned i vekt etter fødselen	22	9
I Front	Gutter sykler mest	23	9
Artikkel	Har du gått i stå? Press kroppen i toppform nå	24-31	9
Treningskolen	Pilateskurs del 1: Drømmekropp på 9 uker, artikkelserie	42-47	9
Artikkel	Jentetur på sykkel	54-57	9
Spør I Form	Har overdreven trening gjort meg syk?	94	9
I Front	Sandvolleyball holder øynene i form	7	10
I Front	Mosjon gjør overgangsalderen lettere	8	10
I Front	Det gjelder å holde gode mosjonsvaner ved like - høyere mineralinnhold	12	10
I Front	Sterke benmuskler beskytter knærne	13	10
I Front	Turistforeningen(DNT) feirer friluftsløven	17	10
I Front	Mosjon: Noen er bare flinkere til å bruke kroppen	17	10
I Front	Større betydning for musklene i underkroppen enn overkroppen ved trening	18	10
Treningskolen	Pilateskurs del 2: En liten ball gir deg en rumpe av stål, artikkelserie	32-36	10
Artikkel	Svøm deg i toppform i bassenget	44-49	10
Artikkel	Klar til løping i sommervarmen	70-75	10
Artikkel	Elvepadling – for adrenalinavhengige og naturelskere	82-85	10
Spør I Form	Hvordan løper jeg 10 km på under en time?	86	10
Spør I Form	Bør jeg løpe eller trene styrke først?	88	10
I Front	Lett trening føles lettere med musikk	8	11
I Front	Ny trend: Tren yoga med hunden	9	11
I Front	Bli raskere uten sko	11	11
I Front	Trening for bena styrker armene	11	11
I Front	Mosjon: dårlig form gir dårligere ben	12	11
I Front	Mosjon forebygger depresjon	14	11
Treningskolen	Pilateskurs del 3: Få en sterk og flott overkropp, artikkel	24-28	11
Artikkel	8 tegn på at treningen virker	50-53	11
Artikkel	9 treningsformer som bedre ute enn inne	60-67	11
Spør I Form	Hvorfor får jeg krampe i bena?	78	11
Spør I Form	Er det nok å trene to ganger i uken til maraton?	80	11
I Front	Teip ankene - for hodets skyld	8	12
I Front	Tren optimalt og slipp skader	11	12
I Front	Maratonrekord? Sjekk værmeldingen	14	12
Artikkel	Ta snarveien til drømmekroppen: Press deg selv	16-25	12
Artikkel	Tren med massasjeball. Sterk og smidig på knotter	46-50	12
Artikkel	Redd for terrengsykling? Så god mosjon bør du ikke gå glipp av	56-61	12
Spør I Form	Skal musklene være støle etter styrketrening?	79	12
Spør I Form	Kan jeg unngå å få vondt i knærne av å løpe?	79	12
I Front	Vibrasjonstrening- i form på rekordtid?	10	13
I Front	Grønt er tingen	10	13
I Front	Ny formel for beregning av makspulsen	13	13
I Front	På to hjul i alpinbakken	15	13
I Front	Tren intensivt og få bedre form	16	13
I Front	Leserpanel: Kan du trene i regi av jobben?	18	13
I Front	Astma ingen hindring	18	13
Artikkel	Tren og spis deg yngre enn du er	22-29	13
Artikkel	Fra 5 km til maraton	36-41	13
Artikkel	Hent ekstra krefter fra pusten	64-67	13
Artikkel	Opplev skogen på 6 nye måter	74-77	13
Artikkel	Runners high – slik finner du løpelykken	84-85	13
Spør I Form	Ødelegger tv-en treningen?	86	13
Spør I Form	Hva er tempotrening?	87	13
Spør I Form	Hvordan får jeg et sunt forhold til trening?	87	13
Spør I Form	Hvordan får jeg inn trening som en god vane?	88	13

I Front	Korriger teknikken, og bli langt bedre	10	14
I Front	120 minutter har stor effekt	12	14
I Front	Melkesyre beskytter musklene	14	14
Artikkel	Tren optimalt med energien fra dine egne hormoner	18-25	14
Artikkel	Slalåmkjørernes hemmelige oppskrift på en sterk kropp	46-51	14
Artikkel	5 øvelser for sterk rygg og flott holdning	58-60	14
Spør I Form	Kan jeg ta med ungene på løpeturen?	84	14
Spør I Form	Får jeg større lår og rumpe av å trene?	86	14
I Front	Mer søvn gir bedre resultater	11	15
I Front	Musikk gir treningen en pangstart	13	15
I Front	Power trening gir sterkere skjelett enn styrketrening	16	15
I Front	30 minutters mosjon etter maten slanker	18	15
I Front	Ingen grunn til å løpe på gress og grus	19	15
I Front	Trening gjør musklene yngre	21	15
Treningsskolen	Sterk og smidig i kropp og sjel med yogaskolen	30-37	15
Artikkel	Vi tok sjansen og gjorde treningen til levebrød	44-49	15
Artikkel	20 minutter som trener deg fra topp til tå	72-77	15
Spør I Form	Hvordan blir jeg kvitt de siste fettlagene?	92	15
Spør I Form	Får jeg hold av for svake magemuskler?	94	15
Spør I Form	Hvorfor gjør styrketreningen så vondt?	95	15
I Front	Spinningtiden er ikke for nybegynnere	15	16
I Front	Tren styrke før kondisjon	19	16
I Front	Overgangsalder: Hormoner svekker akillesenen hos kvinner	21	16
Treningsskolen	Sterk og smidig i kropp og sjel med yogaskolen	32-37	16
Artikkel	Terrøgløping styrker sansene og løfter humøret	44-47	16
Spør I Form	Kan jeg trene når jeg er forkjølet?	87	16
Spør I Form	Hvordan blir jeg smidigere?	88	16
I Front	Myten om punktforbrenning er punktert	16	17
I Front	Ta en spurt, og bli kjapp i hodet	19	17
I Front	Løp fra alderen	22	17
I Front	Løs opp den stive nakken	22	17
Artikkel	Hold formen selv om du har det for travelt	24-31	17
Treningsskolen	Sterk og smidig i kropp og sjel med Yogaskolen	38-41	17
Artikkel	Klar til langrenns sesongen på bare 5 uker	72-77	17
Spør I Form	Trener jeg altfor ensidig?	94	17
I Front	Trapp ned og gjør et godt løp	5	18
I Front	Leserpanel: Har du prøvd yoga	6	18
I Front	Tren allsidig og få ned kolesteroltallet	8	18
I Front	Fysisk trening får fart på golfballene	10	18
I Front	Husk oppvarming hvis du vil unngå ømme muskler	12	18
I Front	Bena trenger mest trening	14	18
I Front	Kvinneanatomi i bevegelse	14	18
Artikkel	4 pulsmaskiner som virkelig gir resultater	16-25	18
Artikkel	Flott rumpe nå	30-33	18
Treningsskolen	Sterk og smidig i kropp og sjel med yogaskolen	42-45	18
Spør I Form	Hvorfor klør det i bena når jeg jogger?	79	18
Spør I Form	Hvordan gjør jeg mageøvelser uten å få vondt i nakken?	80	18
Spør I Form	Er tredemølle like effektivt?	80	18

KOSTHOLD

I Front	Derfor metter protein	6	1
I Front	Store porsjoner gjør det kaloribland	7	1
I Front	Solbær bekjemper superbakterier	8	1
I Front	Fet fisk senker risikoen for kreft med 44 %	9	1
I Front	Japansk tang hjelper overvektige	10	1
I Front	Grønnsaker myker opp blodkarene	11	1
I Front	Kosthold: Frokost gir bedre karakterer	13	1
Artikkel	Redd livet med 1 sitrusfrukt om dagen	24-29	1
Oppskrifter	Sunne erter på 4 enkle måter	46-49	1
Slank	Vinterens beste slankesnacks	56	1
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	57-60	1
Spør I Form	Hva kan jeg kose meg med etter trening?	78	1
Spør I Form	Er frityr alltid usunt?	79	1
I Front	Chili som livredder	7	2
I Front	Frukt og grønt gir ekstra krefter på ski	8	2
I Front	Pasta med grønnsaker	12	2
I Front	Vin: rød og hvit like sunt for hjertet	13	2
I Front	Kosthold: mel med folsyre til gravide	13	2
I Front	Erter slår mais	14	2
I Front	3 cola i uken bryter ned kvinneskjelettet	17	2
Artikkel	9 sunne alternativer til ris og pasta	24-29	2
Artikkel	Velg de riktige proteinene: vil du ned i vekt, restituere eller lade opp?	36-41	2
Oppskrifter	Italienske livretter på en ny og sunn måte	52-55	2

Slank	Få nok C-vitamin ut av 30 kcal	66	2
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	67-70	2
Artikkel	Rosenrot: få ekstra styrke og bedre humør	76-77	2
Spør I Form	Er dadler fetende?	79	2
Spør I Form	Hvordan tolker jeg sultfølelsen?	79	2
I Front	Mineralvann kan erstatte litt av melken	10	3
I Front	Te etter pastafest. Skyll karbohydratene ut av kroppen	14	3
I Front	Pekannøtter beskytter mot fett i blodet	15	3
I Front	Fet fisk er sunt uansett	16	3
I Front	Mor kan forebygge astma	16	3
I Front	Rapsolje får lov til å ha hjertestempel	21	3
Artikkel	10 matvarer som gir maksimalt velvære	32-37	3
Oppskrifter	Få ny energi med 4 sprø vintersalater	76-79	3
Slank	Slank med det beste proteinet	80	3
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	81-84	3
Spør I Form	Hva er sunnest av pisket krem og crème fraîche?	87	3
Spør I Form	Hvordan takler jeg et liv uten mel og sukker?	87	3
I Front	Svart te tryller bort stresset	7	4
I Front	C-vitamin bekjemper fett	9	4
I Front	Ny teknologi gjør fisken sunnere	10	4
I Front	Har du kontroll på saltet?	11	4
I Front	Økojordbær er sunnest	12	4
I Front	Mye løk hver dag er et supereffektivt kreftvern	14	4
I Front	Jern: øker sjansen for graviditet	15	4
I Front	Hva er sunnest? Velg smart på kafé	17	4
Artikkel	Mellomåltider med 100 kalorier	26-29	4
Artikkel	Har du fått skjønnhetsmaten din i dag?	34-37	4
Slank	Mett med et minimum av kalorier	56	4
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	57-60	4
Artikkel	Skal - skal ikke: Rødt kjøtt	72-75	4
Spør I Form	Er det sunt å bruke kokosolje?	77	4
Spør I Form	Bør man unngå å drikke når man spiser?	80	4
Spør I Form	Når er hvitløk sunnest?	80	4
I Front	3 effektive kostråd til kvinner som trener styrke	9	5
I Front	Valnøtter slår olivenolje	12	5
I Front	Leserpanelset: I forms lesere og melk	12	5
I Front	Sjokolade, ren hjertemedisin	13	5
I Front	Ny japansk slankete	15	5
I Front	Hvite bønner har mer av alt	15	5
I Front	Vegetar: Intelligente barn velger bort kjøttet	16	5
I Front	Litt alkohol hver dag kan kanskje forebygge leddgikt	17	5
I Front	Grapefruktfrø kan stoppe kreftceller	18	5
I Front	Begynner maten å smake annerledes kan det skyldes en begynnende depresjon	20	5
I Front	Spis langsomt, så spiser du mindre	20	5
Artikkel	10 matvarer mot stress	34-39	5
Artikkel	Slik velger du den sunneste frokosten	70-75	5
Slank	Tunfisk setter fart på forbrenningen	76	5
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	79-84	5
Spør I Form	Hva gjør jeg med saltbehovet?	92	5
Spør I Form	Hvilken kaffe er sunnest?	93	5
Spør I Form	Er tran og fisk farlig for gravide?	96	5
I Front	Hva er sunnest? Kalkun/kylling	11	6
I Front	Vi spiser for mye light	12	6
I Front	Frukt og grønt er den nye hurtigmaten	13	6
I Front	Bacon øker risikoen for blærekreft	14	6
I Front	Melk stjeler det sunne i teen	17	6
I Front	100 g sjampinjong hver dag forebygger brystkreft	17	6
I Front	Magekreft: forebygg med rotfrukter	18	6
I Front	Flere antioksidanter i grumsete eplejuice	18	6
I Front	Ny chips er ikke sunnere	20	6
I Front	Familiemiddag: Mindre fare for overvekt hos barn	21	6
Oppskrifter	5 supre matpakker	32-37	6
Artikkel	Artisjokker: 3 fantastiske egenskaper	38-39	6
Artikkel	Sunt fett gir slanke hofter	46-49	6
Artikkel	Hvilken er sunnest? Den store eller den lille	60-67	6
Slank	Mager surmelk får fett til å gi slipp	76	6
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	79-84	6
Spør I Form	Er det viktig å spise protein etter trening?	92	6
Spør I Form	Er mineralvann skadelig for tennene?	96	6
Spør I Form	Er det sunt med tørkede bær i frokostblandingen?	96	6
I Front	Mettet fett skader pulsårene: ett måltid er nok	15	7
I Front	B- vitaminer gjør deg bedre under press	16	7
I Front	Vann før maten nytter ikke	16	7
I Front	Fiberbombe i pastaform	20	7

I Front	Svisker kan hjelpe skjelettet til kvinner	21	7
I Front	Opprettelse: Ny frokostblanding	22	7
Spør I Form	Hva slags mat har mye jern?	27	7
Spør I Form	Hva er palmeolje?	27	7
Spør I Form	Tips til måltid om ettermiddagen	28	7
Artikkel	Spis i henhold til alderen	30-39	7
Oppskrifter	Kjernesunn med mer fullkorn	44-49	7
Slank	Krabbeklør metter optimalt	84	7
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg!	87-90	7
Artikkel	Bli sukkerfri på 3 uker - og kjønn forskjellen	92-96	7
I Front	En kopp kakao hver dag holder hodet klart	9	8
I Front	En appelsin forkledd som eple	11	8
I Front	Alle typer nøtter gjør det lettere å holde vekten	11	8
I Front	Druejus er like hjertesunt som vin	12	8
I Front	Du tar 220 matbeslutninger hver dag	14	8
I Front	Tepose er helt ok	16	8
I Front	Kostfiber reduserer risikoen for brystkreft	18	8
Artikkel	Te- hver slurk gjør deg friskere og gladere	22-31	8
Oppskrifter	4 knasende retter med smaken av vår	38-41	8
Artikkel	7 matvarer som beskytter mot solen	60-64	8
Slank	Mett av ganske få kalorier	78	8
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	81-84	8
Spør I Form	Hvorfor blir solsikkefrøene grønne?	87	8
Spør I Form	Kan jeg bruke varmtvann fra kranen?	87	8
Spør I Form	Hva er forskjellen mellom de ulike istypene?	88	8
I Front	Spis deg til bedre søvn	11	9
I Front	Hva er sunnest? Nypoteter/ gamle poteter?	15	9
I Front	I Form tester: Ikke så verst, men gjerne mer fiber, takk!	19	9
I Front	Gi hodepinen krydder	19	9
I Front	Matvaner: farger påvirker smakssansen	20	9
I Front	Kaffe er en god fiberkilde	22	9
I Front	Svarte soyabønner med fete fordeler	22	9
I Front	Gravide bør unngå lever	23	9
Artikkel	5 fristende is med få kalorier	32-36	9
Artikkel	9 grønnsaker: optimal tilberedning	48-53	9
Treningsskolen	Mageakademiet del 9: Spis mat som tar bort magefettet	58-61	9
Artikkel	Genmodifisert mat: Vil den gjøre oss sunnere?	72-75	9
Slank	Brokkoli metter helt suverent	86	9
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	89-92	9
Spør I Form	Bør jeg vaske frukten?	95	9
Spør I Form	Er parboiled ris sunnere?	95	9
I Front	Sommerens isnyheter	8	10
I Front	Jus skjerper hjernen	12	10
I Front	Hva er sunnest? Naturreis/ Fullkornspasta?	13	10
I Front	Isspisere blir lettere gravide	14	10
I Front	Supersunt på frokostbordet	15	10
I Front	Slik spiser du om 20 år: Kantinemat blir med hjem	16	10
I Front	Blåbær forebygger tarmkreft	18	10
I Front	Fiskespisere er gladere	18	10
Oppskrifter	Tank opp vitaminer med 9 sunne juser	38-43	10
Oppskrifter	Sunne bringebær på 5 fristende måter	66-69	10
Slank	Kokte poteter - god energi og lite kalorier	76	10
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	77-80	10
Spør I Form	Er søtpoteter sunnere?	87	10
Spør I Form	Er det bakterier i isbiter?	87	10
I Front	Liganer forebygger brystkreft	7	11
I Front	Kakao inneholder superstoff	9	11
I Front	Mat ved PC-en gjør skrivebordet til en bakteriebombe	9	11
I Front	Rekeskall senker kolesteroltallet	10	11
I Front	Alle har hørt om antioksidanter	12	11
I Front	Leserpanel: Kosthold. Får du dine fem om dagen?	13	11
I Front	Hva er sunnest? Eplejus eller appelsinjus?	13	11
I Front	Epler, pærer og rødvin beskytter deg best	13	11
I Front	Man kan lettere tåle noen dager med fet mat hvis man mosjonerer mye	14	11
I Front	Energi etter treningen	14	11
I Front	Hold vekten med svart soya	15	11
Artikkel	Fantastisk fisk	16-23	11
Oppskrifter	Blåbær slik du aldri har smakt dem før	44-48	11
Slank	Bønner er bra når du vil ned i vekt	68	11
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	69-72	11
Spør I Form	Hva gjør jeg med spiseraptusene?	79	11
Spør I Form	Hva bør jeg drikke til brennhet chili?	79	11
Spør I Form	Bør jeg spise mellommåltider?	79	11
I Front	Te forebygger hudkreft	5	12

I Front	Fet fisk holder hjernen skarp	7	12
I Front	Det nytter virkelig når barn blir tvunget til å spise sunnere - mindre overvekt	7	12
I Front	Pistasienøtter forebygger akutt stress	8	12
I Front	Melk og epler hjelper deg å bli røykfri	9	12
I Front	Krom mot de verste velferdsplagene	11	12
I Front	Hva er sunnest? Jordskokker er et lettere valg	14	12
Artikkel	Sprø grønne blader som forebygger kreft	26-31	12
Kostskolen	En sunn næringskjede	38-44	12
Artikkel	Har du kontroll på saltet?	62-67	12
Slank	Protein fra laks metter best	68	12
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	69-72	12
Spør I Form	Bør jeg spise etter kveldstrening?	78	12
Spør I Form	Er sukkerfrie søtsaker ok?	79	12
Spør I Form	Finnes negative kalorier?	79	12
Spør I Form	Hva kan jeg gjøre for å legge på meg	80	12
I Front	Suppe først, så går du lettere ned i vekt	9	13
I Front	Gravide må huske epler og fisk	10	13
I Front	Sunne effekter ved å drikke grønn te	13	13
I Front	Antioksidanter forebygger hørselsskader	13	13
I Front	Dampede grønnsaker gir best kreftbeskyttelse	15	13
I Front	Slankekur kan utløse stress	15	13
I Front	Hva er sunnest? Grønnskål scorer på vitaminene	16	13
I Front	Middelhavskost beskytter lungene	17	13
I Front	Kirsebær forebygger diabetes	18	13
I Front	Fet mat øker risikoen for invasiv brystkreft hos kvinner etter overgangsalderen	18	13
I Front	Sunnere sennep	21	13
Artikkel	Hold hjernen i toppform, 7 matvarer som setter fart på hjernen	30-35	13
Oppskrifter	Sopp, nyt skogens sunne skatter på 4 nye måter	42-45	13
Kostskolen	Spis deg til en sunn mage	52-56	13
Slank	Spisskål tar mye plass i magen	78	13
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	79-82	13
Spør I Form	Hjelper det å drikke romtoddy?	87	13
Spør I Form	Tar kroppen opp saltet fra kokevannet til pastaen?	87	13
I Front	Havregryn og melk hjelper slitne muskler	7	14
I Front	Husk kalken når du ammer	8	14
I Front	Hva er sunnest? Brokkoli/blomkål	10	14
I Front	Smart å skru ned varmen	12	14
I Front	Filterkaffe er sunnere	14	14
I Front	Eplejuice og bananer forebygger astma	15	14
I Front	Supert blodsukker	16	14
Artikkel	Jern får formen til å eksplodere	26-31	14
Oppskrifter	Brunsj på 2 supersunne måter	42-45	14
Kostskolen	Spis antiinflammatorisk: hold alle flendene i sjakk	52-56	14
Artikkel	Ned i vekt uten sult – Spis 25 prosent mindre	68-72	14
Artikkel	Tranebær – et lite rødt mirakel	74-75	14
Slank	En kvar gir deg nok C-vitamin	76	14
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	79-82	14
Spør I Form	Er smoothier like sunt som hel frukt?	85	14
Spør I Form	Er det greit at vannet smaker plast?	88	14
I Front	Steinaldermat forebygger diabetes bedre enn middelhavsmat	13	15
I Front	Ha gjerne melk i teen	16	15
I Front	Fiber + magnesium forbygger diabetes	17	15
I Front	Sammenheng mellom hvor mye salt man spiser og bakterien H. pylori	18	15
I Front	Hva er sunnest? Makrell slår sild	19	15
I Front	Rått er godt når det gjelder grønt	20	15
I Front	Tren på fiskeolje, og bli kvitt mer kroppsfett	20	15
I Front	Forebygg kresenhet med variert mat	21	15
I Front	Røde og gule frukter er bedre enn røde og gule grønnsaker	22	15
I Front	Kosthold: Vi tyr oftere til ferdigmiddag	23	15
I Front	Gikt: Nype og alkohol bra mot leddgikt	23	15
I Front	Brystkreft: Spis grønt til det stekte kjøttet	23	15
I Front	Kreft: Tomater kan forebygge prostatakreft	23	15
Artikkel	D-vitamin. Etter en dårlig sommer er det ekstra viktig å få nok	38-42	15
Oppskrifter	5 gruelig gode retter med gresskar	50-55	15
Artikkel	Hater du melk? Slik får du nok kalk	62-65	15
Slank	Reker fulle av mettende proteiner	80	15
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	83-86	15
Artikkel	I FORM tester 8 salatdressinger: De beste og de verste	88-91	15
Spør I Form	Inneholder økologisk korn gift?	96	15
Spør I Form	Er mineralvann usunt?	96	15
I Front	Salt gir deg nye krefter	11	16
I Front	Du må bli mett for å bli slank	12	16
I Front	Hva er sunnest? De grønne vinner!	13	16
I Front	Omega-3-fettsyrer er digg for blodtrykket	14	16
I Front	Leserpanel: Hvor mange ganger i uken lager du eller familien som regel middag selv	14	16

I Front	Selv litt sjokolade virker	15	16
I Front	Flavonoider senker blodtrykket og reduserer risikoen for hjertesykdom og hjerneslag	16	16
I Front	Vin forebygger hull i tennene	18	16
I Front	Folat beskytter barnet mot flere misdannelser	18	16
I Front	Alzheimer: Folat gjør nytte	21	16
I Front	Svangerskap: Mors ernæring viktig for fosteret	21	16
I Front	Kosthold: Vil ha mat rett fra bonden	21	16
I Front	Kaffe forebygger podagra	21	16
I Front	Fettsyrer: Hold øye med inntaket av omega-3 og omega-6	21	16
Oppskrifter	6 sunne desserter du kan nyte med god samvittighet	38-43	16
Artikkel	Stangselleri – Blodtrykkets grønne hjelper	48-49	16
Artikkel	Slik får du friskere mat	56-61	16
Artikkel	12 geniale utskiftninger – Drikk deg til sunn energi	72-77	16
Slank	Fullkornpasta: Fiber som metter godt	78	16
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	81-84	16
Spør I Form	Hva kan jeg spise uten at det vises på vekten?	86	16
Spør I Form	Er det farlig å varme opp risen på nytt?	87	16
I Front	D-vitamin og kalsium forebygger brystkreft	11	17
I Front	Lettere å velge grovt – Brødmerking	12	17
I Front	Frukt og fisk gir bedre pust	12	17
I Front	Spis jern hvis du vil bli gravid	15	17
I Front	Glad i søtt? Det sitter i kromosomene	15	17
I Front	Hva er sunnest? Hodekål vs. Rødkål	16	17
I Front	Leserpanel: Hva vil du helst bruke "kosekaloriene" på?	19	17
I Front	Protein hemmer slankeeffekten	19	17
I Front	Spis bort kvisene	20	17
I Front	Olivenolje gjør godt i magen	22	17
I Front	Åreknuter: Stopp dem med K-vitamin	23	17
I Front	Leverkreft: Drikk kaffe for å forebygge	23	17
Artikkel	12 juleråvarer som bare gjør deg sunnere	32-37	17
Artikkel	Revolusjon i det sunne kjøkkenet	52-57	17
Oppskrifter	Julekonfekt – 4 julegodterier fra naturens skattkammer	62-65	17
Slank	Spis deg mett på sunn sopp	82	17
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	85-88	17
Spør I Form	Hvordan får jeg i meg proteiner etter treningen?	95	17
Spør I Form	Legger jeg på meg 100g når jeg spiser 100g sjokolade?	95	17
Spør I Form	Hvilke melkesyrebakterier er sunnest?	95	17
Spør I Form	Hvordan slutter jeg å skeie ut med mat?	96	17
I Front	Tørkede fikener eller tørkede dadler?	6	18
I Front	Sunnere hurtigmat	6	18
I Front	Spis mindre annenhver dag	9	18
I Front	Omega-3 roer ned ADHD-barn	9	18
I Front	Sunt krydder får deg til å spise mindre	10	18
I Front	Linfrø mot hetetokter	12	18
I Front	Økologi: Få sunnere brystmelk	15	18
I Front	Kosthold: Ni av ti tenåringer spiser fisk	15	18
Artikkel	Kokos & co på vei ut av skammekroken?	26-29	18
Oppskrifter	4 sunne vintersalater	34-37	18
Artikkel	5 eksotiske vitaminbomber som ruster opp immunforsvaret	68-71	18
Slank	Mett av få kalorier med purre	72	18
Oppskrifter	Fristende slankemat skreddersydd til deg	73-76	18
Spør I Form	Hva er sunt å spise i kantinen?	78	18
Spør I Form	Er det usunt å riste brødet?	79	18
Spør I Form	Må jeg drikke vann til pillene?	81	18

VELVÆRE/LIVSSTIL

I Front	Fødselen ødelegger ikke sexlivet	8	1
I Front	Slå av mobilen og bli mindre stresset	10	1
I Front	Vennskap i barndommen gir god helse som voksen	10	1
I Front	Vi vasker mer uten vann	13	1
I Front	Astma: ny behandling med varme	13	1
Artikkel	Bli kvitt de siste 5 kiloene i ditt eget tempo	30-33	1
Artikkel	12 naturlige metoder for å redusere blodtrykket	34-39	1
Artikkel	Toalett på japansk - nå med dusj, massasje og varmluft?	40-41	1
Artikkel	Virker aromaterapi?	42-45	1
15 min til deg selv	Dampende velvære - under frostklar himmel	61-62	1
15 min til deg selv	Friske øyne på 10 minutter	62	1
Spør I Form	Kan jeg stanse de grå hårene?	62	1
15 min til deg selv	8 tips til en god start på dagen	63	1
15 min til deg selv	Test: Dekkstift	64	1
Artikkel	20 nøkkeltall som gjør deg sunnere	72-73	1
Artikkel	Skipet er lastet med velvære	74-77	1
Spør I Form	Er jeg utbrent?	79	1
Spør I Form	Hvordan får jeg endret tankegangen?	80	1
I Front	Nyt det i 3,2 min til før han kommer	8	2

I Front	Her lurer forkjølelsen i 18 timer	8	2
I Front	Vann tar fødselssmerter bedre enn nåler	9	2
I Front	Urettferdig behandlet? Da er du utsatt for ekstra farlig stress	9	2
I Front	Leserpanel: Hvor mange pleieprodukter bruker du om morgenen?	10	2
I Front	Lytt til Mozart i 10 min - hjernen bearbeider synsinntrykk bedre	12	2
I Front	Derfor er det så godt å spise	12	2
I Front	Pass på brystene som nybakt mor	14	2
Artikkel	Sunn farge	30-35	2
Artikkel	Appelsinhud- det nytter å gjøre en innsats	46-51	2
Artikkel	Få ny energi på 10 dager	62-65	2
Spør I Form	Hvordan beholder jeg livsstilen?	79	2
I Front	Etter en søvnløs natt: 40 % går i glemmeboken	15	3
I Front	Kvinne, tro på deg selv	18	3
I Front	Eggstokkreft: Overvekt øker risikoen	19	3
I Front	Eggløsning gjøre deg vakrere	21	3
Artikkel	ER vi virkelig blitt sunnere?	38-45	3
15 min til deg selv	Få mer energi med lysterapi	53-54	3
15 min til deg selv	Test: kroppsoljer	54	3
15 min til deg selv	Husk vottene	54	3
Spør I Form	Hvorfor får jeg hvite flekker på neglene?	55	3
15 min til deg selv	Finn roen før sengetid	55	3
15 min til deg selv	Børst huden sunn og glødede	56	3
Artikkel	Trykk på pauseknappen og få tilbake humør og energi	62-65	3
Artikkel	Unngå diabetesbomben, 4 strategier som beskytter deg mot den snikende dødsfienden	68-73	3
Spør I Form	Når bør jeg veie meg?	86	3
Spør I Form	Hvorfor har ikke kjæresten min det samme behovet?	87	3
I Front	USA "vinner" på vekten	8	4
I Front	Velg målebåndet fremfor vekten	10	4
I Front	Frivillig arbeid er sunt	12	4
I Front	Menn shopper også	13	4
I Front	Lei av ryggsekkreiser: Unge vil bo i utlandet	14	4
I Front	Personligheten: påvirker blodtrykket	16	4
I Front	Sjekk arbeidsplassen for astmarisiko	17	4
Artikkel	5 kriser du fikser med pusten	38-42	4
15 min til deg selv	Gi deg selv et rosebad	45-46	4
15 min til deg selv	Beskyttelse mot usynlig energi	46	4
15 min til deg selv	Stress ned hjemme	47	4
15 min til deg selv	Test: Øyekrem	48	4
15 min til deg selv	Oksygenbar: mer energi på 30 minutter	48	4
Artikkel	Ri av stormen når hormonene teller ned	68-71	4
Spør I Form	Hvorfor får jeg kalde føtter	78	4
I Front	Moderat stress er bra for mor og baby	10	5
I Front	Gammeldags sex er bra for blodtrykket	14	5
I Front	Slutt på myten om farlig sex	14	5
I Front	Advarsler med bilder gir røykeslutt	16	5
I Front	Spill skjærper hjernen og hukommelsen	17	5
I Front	Pass på hørselen	18	5
Artikkel	13 veier til en sunn søvn – sov deg slank, sterk og vakker	22-29	5
Artikkel	Bli venn med alderen din – alt dette kan du glede deg til	44-47	5
15 min til deg selv	Få et kick med chili	55-56	5
15 min til deg selv	Test: hårkur	56	5
15 min til deg selv	Sjekk massasjeboljen	56	5
15 min til deg selv	Visualisering: bedre hukommelse, mer ro og mindre søthunger	59	5
Spør I Form	Hva gjør jeg med tørre albuer?	59	5
15 min til deg selv	Kamille mot fotsvette	60	5
15 min til deg selv	Grønt lys for tannblekemidler – hvis du bruker dem i kort tid	60	5
15 min til deg selv	Klapp det tørt	60	5
Spør I Form	Hvordan blir jeg mer aktiv i sengen?	93	5
Spør I Form	Kan jeg bli mindre kilen?	93	5
I Front	Meditasjon slår både kaffe, mosjon og lur	9	6
I Front	Glede gjør deg sunnere	10	6
I Front	Nytt våpen i kampen mot rynker	11	6
I Front	Derfor kan det være vanskelig å huske	12	6
I Front	Sinne går ut over lungene	13	6
I Front	Menn vil ofre mye for mer hår	16	6
I Front	Skap stemningen med lys	20	6
15 min til deg selv	Send hender og føtter i paradiset	55-56	6
15 min til deg selv	Test fotkremer	56	6
15 min til deg selv	Føner med kaldluft er best til fett hår	56	6
15 min til deg selv	Utkjørt kl. to? Slik blir du opplagt igjen	57	6
15 min til deg selv	De 5 beste tipsene når du vil dufte godt	58	6
15 min til deg selv	Skjønnhetsritualer fra hele verden: Italia	58	6
15 min til deg selv	Iskaldt vann i ansiktet mot hevelse, kløe eller svarte ringer under øynene	58	6
Spør I Form	Hvorfor blir vannkokeren min grønn inni?	93	6

I Front	Bra å stole på intuisjonen	12	7
I Front	En sosial innstilling er veien til topps	20	7
I Front	Stress gir dårligere heling	22	7
I Front	Bror og søster føler naturlig avsky for hverandre	22	7
Spør I Form	Kan jeg påvirke lykken?	27	7
Artikkel	10 gode vaner: unngå allergi	50-53	7
15 min til deg selv	Unn deg et pleiende leirbad	59-60	7
15 min til deg selv	Test: Glatte ben til våren	60	7
15 min til deg selv	7 trinn til god barbering	60	7
15 min til deg selv	Lag din egen saltskrubb	61	7
15 min til deg selv	Bruk neglelakk med fornuft	61	7
Spør I Form	Svette hender – hva gjør jeg?	61	7
15 min til deg selv	Skjønnhetsritualer fra hele verden: Japan	62	7
15 min til deg selv	Eteriske oljer mot menstruasjonssmerter	62	7
Artikkel	Lei av den evige krigen mot kroppshår? Kast pelsen nå	72-75	7
Artikkel	Lær å være 100 % tilstede. Nyt livet her og nå	76-82	7
I Front	Plantemedisin: Staudebed har kuren mot hetetokter	15	8
I Front	Hunder er sunnere enn katter – for deg	16	8
I Front	(Litt) sol forebygger hudkreft	16	8
I Front	Tenner: Tannbørsten er en bakteribombe	17	8
I Front	Psyke: Gode gjerninger sitter i hjernen, ikke i hjertet	17	8
15 min til deg selv	Slipp føttene fri	43	8
15 min til deg selv	Hverdagsluskus for alle	44	8
15 min til deg selv	Test: nattekrem	44	8
15 min til deg selv	Husk solbeskyttelse når du trener	44	8
15 min til deg selv	Allergistoffet MG blir forbudt	45	8
15 min til deg selv	Aromaterapi via klesvasken	46	8
15 min til deg selv	Fil – hvis du vil lange negler	46	8
15 min til deg selv	Vakker som i California	46	8
Spør I Form	Er det ok å bruke bomullspinne?	47	8
15 min til deg selv	Avokado mot tørre albuer	47	8
Artikkel	Alfabølger- snarveien til mer energi	54-59	8
Artikkel	Bhutan. Holistisk detox, der tiden står stille	74-77	8
I Front	Menn tenner på hoftene	12	9
I Front	Smerter ved sex etter fødselen som kvinnene ikke hadde før fødselen	12	9
I Front	Alkohol gjør deg mindre morsom	16	9
I Front	To soverom i 60 % av amerikanske hus i 2015 - bedre søvn og mer overskudd	16	9
I Front	Kvinner soler seg mest	21	9
I Front	Unngå rødt til eksamen	21	9
I Front	Korte, eksplosive fysiske utfoldelser gir dårlig humør	22	9
I Front	Annenhver kvinne vil fikse på kroppen	23	9
I Front	Dø av latter og bli kvitt kiloene	23	9
Artikkel	Likestillingskampen om et sunt liv: Hvem er best?	38-41	9
Artikkel	8 livreddende valg: Beskytt kroppen mot kreft	62-65	9
15 min til deg selv	Slapp helt av i en grønn eller gul verden	67-68	9
15 min til deg selv	Test: Hårsjampo og balsam	68	9
15 min til deg selv	Lag saltskrubben selv	68	9
15 min til deg selv	Flyplan for huden	69	9
Spør I Form	Hoven rundt øynene – hva gjør jeg?	69	9
15 min til deg selv	Forebygg åreknuter og sprengete blodkar	70	9
15 min til deg selv	Selvbruner er den sunneste måten å få en ettertraktet brunfarge på	70	9
15 min til deg selv	Sjekk filteret på solkremen!	70	9
Artikkel	Velvære abc – en veiviser til kvalitetstid for deg selv	78-85	9
Spør I Form	Hvorfor får jeg lyse flekker på huden etter solen?	96	9
I Front	Reis deg og stå ved skrivebordet	11	10
I Front	Du arver høyden fra far og bredden fra mor	11	10
I Front	Menn bitt av Svart enke har lengre ereksjoner	11	10
I Front	Attraktive større sjanse for å bli frikjent for overfall	13	10
I Front	Uoppnåelige kroppsidealer ødelegger jenters selvfølelse	14	10
I Front	Risikoen for hjerte-karsykdom øker hos kvinner som blir sinte	15	10
I Front	Tre ting gjør oss lykkelige	15	10
I Front	I forms leserpanel: Hvor ofte vasker du håret?	16	10
I Front	Søvnmangel påvirker moralen	18	10
Artikkel	50 ideer som gir deg ditt livs sunneste sommer	22-31	10
Artikkel	Hold på drømmevekten	50-55	10
15 min til deg selv	Huden trenger vann	57-58	10
15 min til deg selv	Pigmentflekker på hendene?	58	10
15 min til deg selv	Hold føttene friske	58	10
Spør I Form	Hjelp – jeg biter negler!	59	10
15 min til deg selv	5 tips- slik får du mer frisk luft	59	10
15 min til deg selv	Rens ansiktet mildt og effektivt, test rensegele og –skum	60	10
15 min til deg selv	Solkrem – smør på tykt og ofte	60	10
15 min til deg selv	Sunt hår hele sommeren	60	10
Artikkel	Pc-fri	62-65	10
Spør I Form	Hvordan blir jeg mer positiv?	87	10

I Front	Kvinner som ikke får hjelp av mannen til husarbeidet er mer nedstemte	8	11
I Front	Jobbutbrente får lettere diabetes	8	11
I Front	Søvndeprivasjon hjelper mot depresjon	11	11
I Front	Rødming er et sunnhetstegn	13	11
I Front	Jord gjør deg glad	14	11
I Front	Solflekkfjerner for ansiktet	15	11
15 min til deg selv	Finn roen på bare et kvarter	29-30	11
15 min til deg selv	Test: øyemasker	30	11
15 min til deg selv	Smart størrelse på reiseflaskene	30	11
15 min til deg selv	En frisk start på dagen med vekselbad	31	11
15 min til deg selv	Hva er det i vanilje?	31	11
15 min til deg selv	Husk å sove – også i den lyse årstiden	32	11
Spør I Form	Hvordan blir jeg kvitt flass?	32	11
Artikkel	Du blir hva du tenker	34-37	11
Artikkel	20 tips til et sunnere liv	38-42	11
Artikkel	Slik blir du kvitt fett der du ønsker	54-59	11
Artikkel	Hvem sa ren hud?	74-77	11
I Front	Sjokolade bedre enn et kys	6	12
I Front	Forskere har oppdaget at fett på magen kan øke faren for betennelse	6	12
I Front	Ansikt til ansikt gir bedre forståelse	7	12
I Front	Det er smart å vaske sengetøyet på minst 60 grader - dreper 100 % husstøvmidd	8	12
I Front	Solbrune kvinner i Nord-Norge	10	12
I Front	Jo morsommere, mer stimulerende arbeidsmiljø - mindre sannynlighet for sykemelding	11	12
I Front	Bykvinner er mer utsatt	12	12
I Front	Surt treningstøy får duft av blomster	12	12
I Front	Helse: Ny teknikk avslører skjult fett i kroppen	13	12
I Front	PMS: Først forventningsfull og deretter irritabel	13	12
I Front	Graviditet: Nålestikk mot stikksmerter	13	12
I Front	Stress: Selv kortvarig stress skader hjernen	13	12
I Front	Mobilprat kan ødelegge søvnen	14	12
Artikkel	Coaching: en motesak, manipulasjon eller effektiv målstyring	32-37	12
15 min til deg selv	En avslappende jordomseiling	51-52	12
15 min til deg selv	Test: Oppstrammende kremer	52	12
15 min til deg selv	Dropp sitron til neglene	52	12
Spør I Form	Greit å ta solarium som gravid	53	12
15 min til deg selv	Alene hjemme – tid for spa	53	12
15 min til deg selv	Vakker som i Frankrike	54	12
15 min til deg selv	Hjelp til tørre neglerøtter	54	12
Artikkel	Lykkehormonet oksytocin	74-77	12
I Front	Heller tykk enn lang	21	13
I Front	Pass på blodtrykket	21	13
Artikkel	Hele familien på helsekur	46-51	13
Artikkel	15 enkle metoder for å unngå hodepine	58-59	13
Artikkel	Forstyrrer jeg? Unngå å bli avbrutt	60-63	13
15 min til deg selv	Bli kvitt bekymringer og stress, sov utendørs	69-70	13
15 min til deg selv	Test: Kroppssjampo	70	13
15 min til deg selv	Husk tannbørsten, partner?	70	13
Spør I Form	Er brune flekker etter soling farlige?	71	13
15 min til deg selv	Smør energi direkte inn i kroppen	71	13
15 min til deg selv	Økologisk hudpleie	72	13
15 min til deg selv	Naturlig vakker med avokado	72	13
I Front	Sunn oppvekst øker sjansen for å få barn	8	14
I Front	Pusten kurerer stressmage	9	14
I Front	Forskere testet smerte på forsøkspersoner	10	14
I Front	Søvn: Søvmangel utløser dårlige matvaner	13	14
I Front	Psykologi: Døtre gjør menn til feminister	13	14
I Front	Sex: Eldre kvinner tenner mest på kjærlighet og kameratskap	15	14
I Front	Mosjon: Hopp i vannet, og unngå ømme bryster	15	14
I Front	Leserpanel: Er du plaget av PMS	16	14
Artikkel	Har DU en ekstra grunn til å leve sunt?	32-35	14
Artikkel	Bruk energien i musikken	36-41	14
15 min til deg selv	Rens riktig, og få en sunnere hud	63-64	14
15 min til deg selv	Test lipgloss: Pleie, glans og volum til leppene	64	14
15 min til deg selv	Skjønnhetsritualer fra hele verden: Spania	65	14
15 min til deg selv	7 råd som gir deg energi hele dagen	66	14
Artikkel	VINN! Gi ansiktet en frisk dusj med Vichy	67	14
Spør I Form	Hvorfor blir jeg så svimmel når jeg trener?	88	14
Spør I Form	Hvordan skal jeg takle venninnene hans?	88	14
I Front	Tren hjernen med gode romaner	12	15
I Front	Slik drømmer vi om sex	13	15
I Front	Soloppgang på soverommet	14	15
I Front	Slik lærer hjernen av feilene dine	14	15
I Front	Kom sjefen i forkjøpet	16	15
I Front	Menn med morgenkvalme	20	15
I Front	Gode råd om munn og tenner	23	15

I Front	Genene bestemmer søvnbehovet	23	15
Artikkel	EGENTid – derfor skal du ha det	24-29	15
Artikkel	Bli venn med fordøyelsen – Knekk magekoden og lev lenger	56-61	15
15 min til deg selv	Stress ned i total stillhet	67-68	15
15 min til deg selv	Naturlig vakker med olivenolje	68	15
Spør I Form	Menstruasjon og uren hud	68	15
15 min til deg selv	Beskytt hud og hår mot klorvannet i svømmehallen	69	15
15 min til deg selv	Pass på hårfargen	69	15
15 min til deg selv	Rens huden med badstue	69	15
15 min til deg selv	Gi ham en krem!	70	15
15 min til deg selv	Test: Vannfast maskara	70	15
Artikkel	Tetid for huden	78-79	15
Spør I Form	Hva skjer når jeg slutter med p-pillene?	95	15
I Front	Hard overgang for tennene	12	16
I Front	Stress kan utløse overgangsalder	16	16
I Front	Jo mer muskler, jo flere sidesprang	16	16
I Front	Ligg godt, så sover du godt	18	16
I Front	Et gjesp vekker hjernen	20	16
I Front	Menn snakker like mye som kvinner	20	16
I Front	Overgangsalder: Hormoner svekker akillesenen hos kvinner	21	16
Artikkel	Hold hjertet sunt – og unngå kvinnetrusel nr. 1!	22-30	16
Artikkel	Plastisk kirurgi: Skal, skal ikke	50-55	16
15 min til deg selv	Øv på å si til deg selv: Jeg er vakker. 6 tips for mer selvtillit	63-64	16
15 min til deg selv	Test: Neglefiler for enhver pengepung	64	16
15 min til deg selv	Hjelp til miljøsensitiv hud	64	16
15 min til deg selv	Gi deg selv en varmekur	65	16
15 min til deg selv	Smør deg riktig – så lite skal du bruke	66	16
15 min til deg selv	Naturlig vakker med honning	66	16
Spør I Form	Går det an å sovne når man er kald på føttene?	87	16
Spør I Form	Kan KMI være høyere enn før?	87	16
I Front	Glem de dårlige minnene	15	17
I Front	Nye regler for gode ledere	16	17
I Front	3 tips for effektiv fettreduksjon	16	17
I Front	Plaster gir sexlyst	19	17
I Front	En god latter = 800 meter	20	17
I Front	Overvekt "smitter"	21	17
Artikkel	Sunnere blod på 4 måter: Helse i hver dråpe	42-45	17
Artikkel	Alltid trett? Få energien tilbake NÅ	58-61	17
15 min til deg selv	Perlemassasje gir avspenning og nydelig glød	67-68	17
15 min til deg selv	Test: Farget dagkrem	68	17
15 min til deg selv	Økologi i luksusklassen	68	17
Spør I Form	Håret mitt er helt glansløst	69	17
15 min til deg selv	En deilig stund på badet	69	17
15 min til deg selv	Naturlig vakker med sukker og salt	70	17
15 min til deg selv	Skjem bort føttene med 9 himmelske trinn	70	17
Artikkel	Kropp og sjel i balanse – Få ditt livs flotteste hud	90-93	17
Spør I Form	Hva kan jeg gjøre med hælsporen?	95	17
Spør I Form	Hvordan takler jeg stress?	97	17
I Front	Lepper og nese blir gamle først	7	18
I Front	Julegaver med mening	9	18
I Front	En konsultasjon kan være nok	9	18
I Front	10 % surfer for mye på nettet	10	18
I Front	Få kontroll over e-posten	12	18
Artikkel	Tør du velge bort mensjen?	38-41	18
Artikkel	8 vinterferier for kropp og sjel: ski + spa	46-52	18
Artikkel	Bli immun mot snørr og hoste	54-58	18
15 min til deg selv	La stresset flyte bort med varm olje mot pannen	59-60	18
15 min til deg selv	Test: Glansprodukter, ekstra glans i håret	60	18
15 min til deg selv	Førstehjelp til trette vinterfotter	60	18
15 min til deg selv	Klar ferdig gå på 20 minutter	61	18
Spør I Form	Synlige porer – hva gjør jeg?	61	18
15 min til deg selv	Naturlig vakker med grønn te	62	18
15 min til deg selv	Velg håndklær med vett	62	18
Artikkel	Slik blir du mer følelsesmessig robust	64-67	18
Spør I Form	Hva kan jeg gjøre med dårlig ånde?	79	18
Spør I Form	Hva kan jeg gjøre for å slippe å rødme?	79	18

PRODUKT

I Front	Fargesprakende fra Kari Traa	7	1
I Front	Toppen måler puls og skoen teller kilometer	8	1
I Front	Ny lampe til aromaduft	9	1
I Front	Skrell tynt og bevar vitaminene - tynnskreller	11	1
I Front	Sports BH for vinteraktiviteter	13	1
15 min til deg selv	Glød og pleie til vinterhuden	64	1

I Front	Første myke vinterjakke med goretexmembran	10	2
I Front	Musikkspiller og løpemakker i ett	12	2
I Front	Jakke til ipod-en	13	2
I Front	Press en sunnere jus	12	3
I Front	Termokopper med smart design	14	3
I Front	Treningsglede i skiferien	19	3
15 min til deg selv	Skånsom sminke	56	3
Artikkel	I Form tester: Store treningsballer	74-75	3
I Front	I Form tester: Funksjonelle badedrakter	12	4
I Front	God sikt i påskesolen	15	4
Artikkel	I Form tester: Massasje i dusjen	66-67	4
I Front	Pose holder frukten frisk	10	5
I Front	Stramt tøy gir ekstra energi	12	5
I Front	Allsidig sovepose	16	5
I Front	Hjemmetreningsutstyr med nyvinnende design	17	5
Artikkel	I Form tester: Hodetelefoner til trening	68-69	5
I Front	Vanntett walkman på bare 26 gram	10	6
I Front	Vanntett beskyttelse for den bærbare pc-en	18	6
I Front	Få bedre syn og fremdrift i bassenget	20	6
Artikkel	I Form tester: Vårens beste løpesko, 26 nye par	86-91	6
I Front	Unikt treningshjelpemiddel: gymstick og gåstav i ett	15	7
I Front	Blomster i regnværet	22	7
I Front	Nytt treningsmerke til Norge: Tekniske finesser for både mosjonister og elite	12	8
I Front	Klar for golf	15	8
I Front	I Form tester ismaskin: Brukervennlig og praktisk	18	8
I Front	Avlaster ryggen så det kjennes	12	9
I Front	Ny nettbutikk for treningsglade	15	9
I Front	Polar tilfører GPS: Nå kan pulsklokken brukes til alt!	16	9
I Front	Med junior på tur	20	9
I Front	Goretexjakke fra Hagløfs: Lettere får du den ikke	21	9
I Front	Perfekt til kalde sommerdrikker	11	10
I Front	I Form tester: Gir deg et frirom i en støyfylt hverdag	12	10
I Front	Solbrille med lyd	14	10
I Front	I Form tester: Lette løpetopper til varme dager	15	10
I Front	Fra sølete stier til fjell: Terrengsko til alle underlag	16	10
I Front	Drikkeklar i varmen, test av drikkeflasker	8	11
I Front	Ikke stol på fettprosenten, test av badevekter	10	11
I Front	Sekk til alle formål	12	11
I Front	Sandaler uten solskille	6	12
I Front	Norsk kultur i solbrillene	8	12
I Front	Viking Fottøy designer i USA	9	12
I Front	Bærbar dusj	10	12
I Front	Vekkerklokken vet når du skal opp	12	12
I Front	Tell skrittene	14	13
I Front	Nye støttestrømper i deilig bomull	16	13
I Front	Fremtidens klær tar kroppstemperaturen	17	13
I Front	Testing: Beskyttende sykkelhjelmer spesielt for kvinner	8	14
I Front	Ipod-trening	13	14
I Front	I Form tester ny ryggvennlig stol: Sitt godt, og tren ryggen	14	14
I Front	Søtt, salt og surt: Høstens treningstema fra Casall	16	14
15 min til deg selv	Kompaktpudder med optisk finesse	64	14
I Front	Smart og funksjonelt ullundertøy fra Kari Traa	19	15
I Front	Tøff vinterstøvel fra Helle Hansen	22	15
I Front	Varm vintertights fra Salomon	14	16
I Front	3 varme løpehansker – slutt på frost i fingrene	17	16
I Front	Skritteller med radio	21	16
15 min til deg selv	Sjekk tannkremen for triklosan	65	16
Artikkel	11 nye sett funksjonelt undertøy	68-71	16
I Front	Ny kolleksjon fra Trysil – Feminint og funksjonelt	12	17
I Front	I form tester ny stavmikser – Knusende sterk mini	20	17
I Front	Ny Q-sko fra adidas: Opp på tredemøllen	21	17
I Front	Klar for en kald vinter	23	17
Artikkel	Hvor sunne er skoene dine?	46-51	17
Artikkel	17 nyheter for effektiv hjemmetrening	78-79	17

Artikkel	17 nyheter som utfordrer kroppen	80-81	17
I Front	Løp uten å få gnagsår	13	18
I Front	Inspirert av Nordsjøen	14	18
I Front	Musikk som medisin	15	18

ANNET

I Front	Echinacea tar halvparten av forkjølelsene	6	1
I Front	Slik er I Forms lesere	7	1
I Front	Ny tyggegummi forebygger hull	9	1
I Front	Tannhelse: Vi vurderes ut fra tennene	13	1
I Front	Den multiresistente MRSA-bakterien - et stort problem på mange sykehus	17	2
I Front	Ny teknikk kan lage sædceller	16	3
I Front	Sexy kur mot hikke	18	3
I Front	Alkohol: Lettdrinker gjør deg fullere	19	3
Artikkel	I form 20 år: VINN	66-67	3
I Front	Ny stilling hos gynekologen	8	4
I Front	Nok snø i påsken? Sjekk snøstatus	13	4
I Front	Brystkreft: vevstettheten avslører risikoen	15	4
I Front	Kortison: Øker risikoen for benskjørhet	16	4
15 min til deg selv	Svanen skåner miljøet	48	4
I Front	Hekta på krim? Da er du nok en ettertenksom filosof	11	5
I Front	Psykologi: personlighetstype avgjør kjøreopplæring	19	5
I Front	Influenza: ny kunnskap kan gi bedre medisin	19	5
15 min til deg selv	Parabener fortsatt under mistanke	60	5
I Front	Ny væske som punkterer bakterier og virus på overflater	15	6
I Front	I 30% av tilfeller der kvinner lider av bulimi er grunnen overproduksjon av testosteron	17	6
I Front	Botox: virker også mot skrivekrampe	21	6
I Front	Finn nærmeste treningssted på nett	21	6
I Front	Migrene: Utløses av minkende østrogennivå	21	6
I Front	Nye p-piller sikre	12	7
I Front	Pollenvaksine i tablettform	22	7
I Front	Oppsigelser på arbeidsplassen går også utover de som ikke mister jobben	12	8
I Front	Miljø: Treningsapparater kan hjelpe miljøet	15	8
Spør I Form	Hvorfor blir jeg svart av gullringen?	87	8
Spør I Form	Hvorfor får jeg blåmerker?	87	8
I Front	Oppdag hørselskade i tide	15	9
Spør I Form	Gir spiralen fett på magen?	95	9
Spør I Form	Hvordan blir jeg kvitt all væsken i kroppen?	95	9
I Front	Ny behandling for brystkreftpasienter	17	10
I Front	Nitroglyserin til både mor og barn	15	11
15 min til deg selv	Sportskrem kan gi allergi	32	11
I Front	Status quo er best når bleien skal av	14	13
I Front	Nytt blod av plast	14	13
I Front	Spytt avslører svangerskapsforgiftning	17	13
I Front	Kjøkkenklut i mikrobølgeovn dreper nesten alle bakteriene	12	14
I Front	Kvalme og oppkast kan redde deg	14	15
I Front	Psykologi: Hypnose kan løse tarmproblemer	23	15
I Front	Om en kvinne tar p-piller eller ikke har betydning for hvilke deler av en mann hun ser på	12	16
I Front	Kvinnene som har makten hjemme	15	16
I Front	Lurt å vente ca. tre minutter før en klipper av navlestreng hos nyfødt	6	18

Bilder i I Form 2007

Utgave	> En side	Helside	≥ Halv side	< Halv side	Totalt antall bilder	Bilder med menn på	% bilder med menn
1	4	12	3	97	116	4	3,45
2	5	10	5	118	138	1	0,72
3	5	6	4	115	130	3	2,31
4	5	4	10	112	131	2	1,53
5	5	5	6	124	140	4	2,86
6	5	5	6	122	138	3	2,17
7	4	11	4	90	109	4	3,67
8	7	6	3	123	139	2	1,44
9	3	7	6	118	134	1	0,75
10	6	6	5	97	114	2	1,75
11	2	10	5	103	120	3	2,50
12	4	11	5	84	104	3	2,88
13	5	9	5	76	95	6	6,32
14	6	11	4	80	101	1	0,99
15	3	9	4	124	140	3	2,14
16	2	14	6	104	126	3	2,38
17	7	5	7	111	130	1	0,77
18	5	10	4	115	134	3	2,24
Totalt	83	151	92	1913	2239	49	
Snitt	5	8	5	106	124	3	2,19