

Några huvudsakliga riktlinjer

1. Minska på kolhydraterna (ät inga ”nya” kolhydrater)

Kolhydrater är inte essentiella (livsviktiga att tillföra), vilket protein och fett däremot är. Hjärnan behöver glukos (blodsocker), men kroppen kan tillverka det av både kolhydrater, protein och fett. De kolhydrater vi får i oss via grönsaker och nötter är mer än tillräckligt, undvik nya kolhydrater såsom socker, pasta, bröd och ris

2. Försök äta vad vi är gjorda för att äta, då fungerar kroppen allra bäst – både vad gäller matens sammansättning och tillsatser

Dvs. ät fisk, ägg, kött, grönsaker, bär mm som människan ätit under största delen av evolutionen. Välj helst livsmedel som inte bearbetats eller har tillsatser, och välj djur som ätit sin naturliga föda såsom vildfångad fisk, viltkött, naturbeteskött samt ägg från utomhus frigående höns

3. Öka andelen fett – ät dig mätt på fett, protein och grönsaker

Kroppen belönar en duktig jägare, dvs. om kroppen märker att den får tillräckligt med fett och protein släpper den på sina reserver. Våra mättnadssignaler stimuleras också av fett och protein

4. Öka Omega-3 och minska Omega-6 – ät mer fisk och mindre olja

Omega-3 och Omega-6 är båda fetter, så kallade fleromättade fetter. Båda är nödvändiga att vi får i oss, men de flesta äter för litet Omega-3 och för mycket Omega-6, vilket skapar oreda i kroppen och i slutändan kan leda till sjukdomar. Omega-3 finns framförallt i fisk och skaldjur, särskilt i fet fisk, men även i kött och ägg från gräsätande djur. Omega-6 finns framförallt i växtoljor och margarin, särskilt i solros- och majsolja

5. Rör dig varje dag

Använd vardagssituationer såsom att välja trappor eller att gå/cykla till jobbet och kombinera det med motion som får ditt hjärta att arbeta under en sammanhängande period på minst 20-30 minuter minst 3 gånger per vecka, men gärna mer

6. Se över din ljus- och mörkercykel

Kom i säng i tid och sov i mörker, släck ner på kvällen och undvik det blå ljuset från skärmar. Kom ut i dagsljus på dagen, särskilt på förmiddagen.

7. Hitta något som får dig att slappna av och stressa ner

Det kan vara allt från korsordslösning till massage, meditation och yinyoga

För dig som vill veta mer

- Vill du få fler handfasta tips och lära dig mer?
 - Ladda ner mina e-böcker <https://4health.se/bocker>
 - Följ med i sociala medier
<https://www.instagram.com/asparre/>
<https://www.facebook.com/4health.se>
 - Lyssna på podcastavsnitt <https://4health.se/podcastregister>
 - Gör tester av din hälsa <https://4health.se/halsotester>
 - Vi har personlig kostrådgivning per telefon. Du kan också anlita en Kost- & Hälsocoach i 1 år
Läs mer <https://4health.se/kostradgivning>
- Andra lästips
 - Om varför vi bör äta mat som vi anpassats till genom evolutionen
 - "Rädda vår mat" Lars Wilsson
 - "Fett och kolesterol är hälsosamt" Uffe Ravnskov
 - "Maten och folksjukdomarna" Staffan Lindeberg
 - Lästips om hormoner och signalsubstansers inverkan på vikten
 - "Hjärnkoll på vikten" Martin Ingvar, Gunilla Eldh
 - Lästips om varför svenska kostråd ser ut som de gör
 - "Ideologin och pengarna bakom kostråden" Per Wikholm, Lars-Erik Litsfeldt
 - Lästips om den moderna livsmedelsindustrin och tillsatser
 - "Den hemlige kocken" Mats-Eric Nilsson