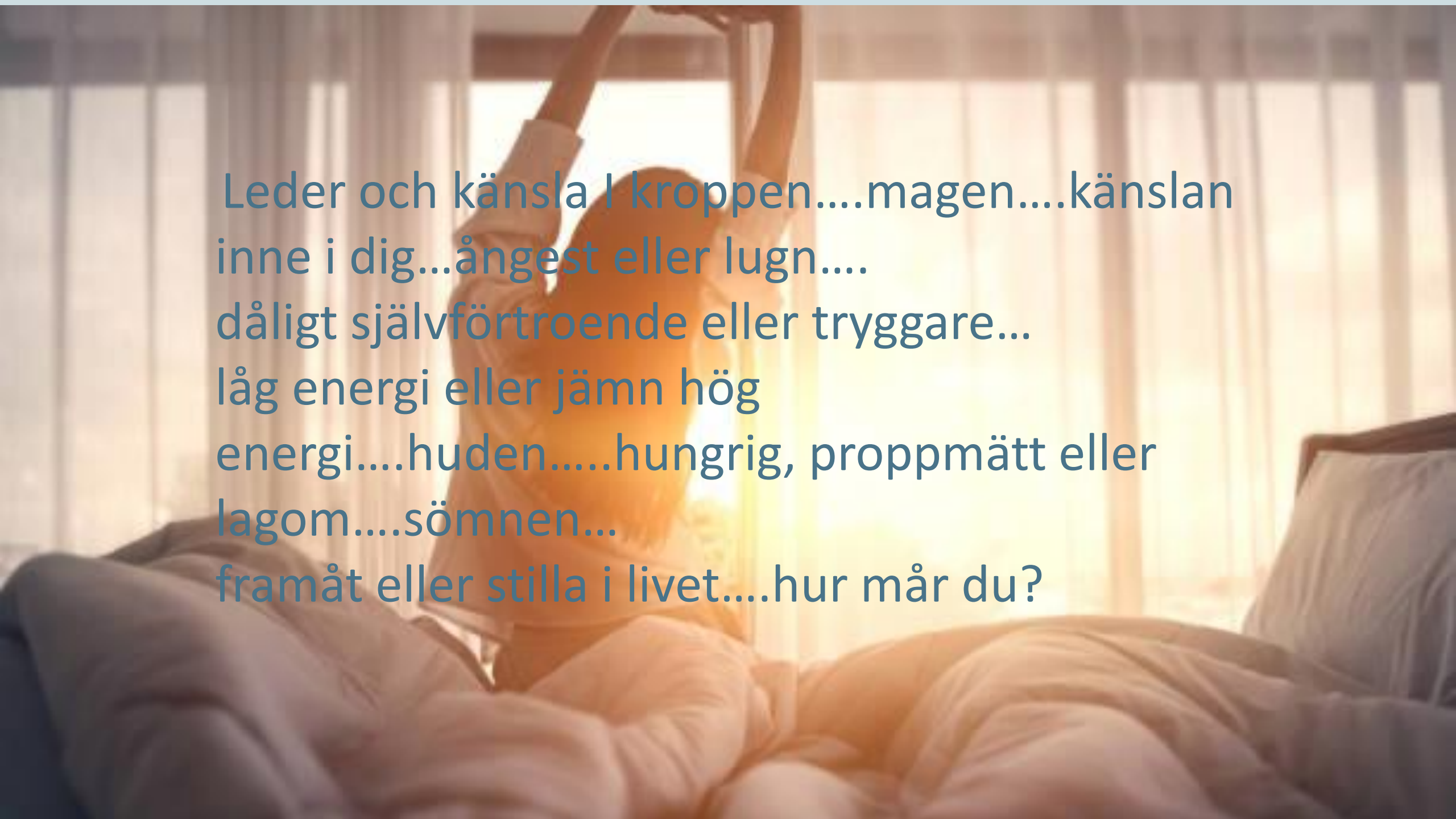




DITT BÄSTA JAG

A person is sitting up in bed, facing away from the camera, with their arms raised and hands clasped above their head. They are wearing a light-colored long-sleeved shirt. The bed has a grey blanket and a blue pillow. In the background, there is a large window with sheer white curtains. Bright sunlight is streaming through the window, creating a warm, golden glow and long shadows. The overall atmosphere is peaceful and serene.

GODMORGON!!

A person is lying in bed, covered with a light-colored blanket, with their arms raised and hands clasped above their head, performing a stretch. The scene is set in a bedroom with large windows in the background, through which bright, warm sunlight is streaming, creating a soft, hazy atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image in a dark blue, sans-serif font.

Leder och känsla i kroppen....magen....känslan
inne i dig...ångest eller lugn....
dåligt självförtroende eller tryggare...
låg energi eller jämn hög
energi....huden.....hungrig, proppmätt eller
lagom....sömnen...
framåt eller stilla i livet....hur mår du?

A watercolor illustration of several mushrooms, including a large, light-colored mushroom with a thick stem and a smaller, darker mushroom with a more delicate stem. The colors are soft and blended, with shades of beige, cream, and light brown. The background is white.

HUR FÅR JAG TILL MAT
OCH LIVSSTIL FÖR
FLER GODA DAGAR?

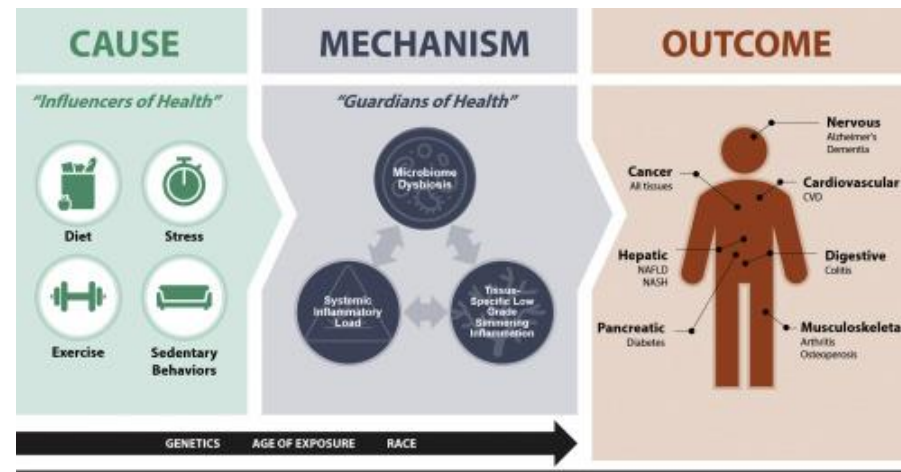
1. VARFÖR ÄNDRA
VANOR?
VETENSKAPEN
BAKOM
2. KORT OM MIG.
3. DEN NYA
KOSTPYRAMIDEN
4. 10 VANOR FÖR ETT
STARKARE LIV





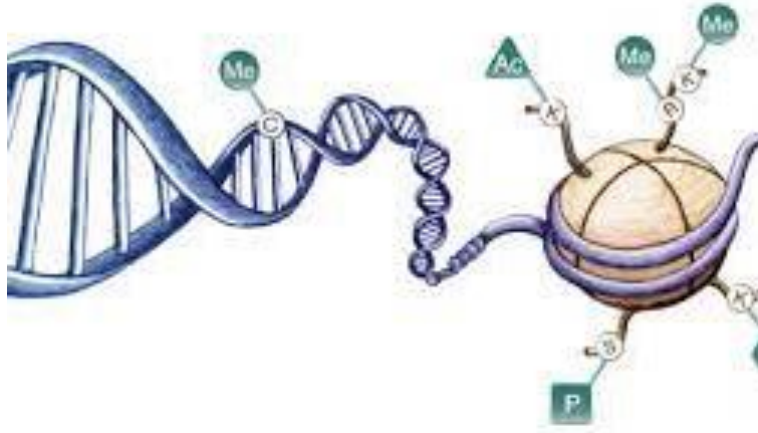
IMMUNFÖRSVARET- AKUT ELLER KRONISK INFLAMMATION





LÅGGRADIG INFLAMMATION
LEDER TILL SÄMRE VARDAGSHÄLSA.

OCH I SLUTÄNDAN 3 AV 5 DÖDSFALL I VÄST
(HARVARD UNIVERSITY RAPPORT).



EPIGENETIK

VI KAN OCKSÅ
STÄMMA I BÄCKEN...





Jag drabbades själv...

- -Akuta ryggsmärtor
 - -Smådeprimerad
 - -Ständiga infektioner, cirka 6 varje år
 - -Muffintop
-
- Ska det vara så här..?
 - Beslöt mig för att undersöka, som människa, biolog, vetenskapsjournalist och framförallt mamma, som ville räcka länge....(och fd bulimiker och Jane Fonda instruktör..)



Två världar som möttes

- Praktisk handledning supercoach Rita Catolino, Canada
- Teoretisk kunskap Professor Inger Björk, näringskemist, Lunds Universitet, (numera professor emerita) Studie antiinflammatorisk mat 2012
- Och de talade om samma saker-fast med helt olika ord..
- Vad var detta?





FÅTT
MÖTA DE
BÄSTA...

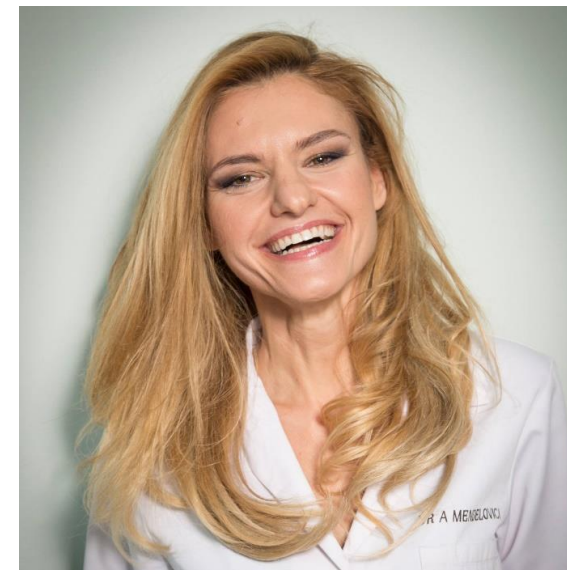
Kost och hälsa hänger ihop-viktiga forskare för min förståelse

- Professor Gary Fraser, Kardiolog, leder långlevnadsstudien vid Loma Linda University, hos Sjundedags Adventisterna.
- Professor Alicia Wolk, Nutritionsepidemiolog, Karolinska Institutet, 70,000 personer under 16 år, studerat kostintag, och funnit samband mellan antiinflammatorisk kost och långlevnad.
- Professor David Sinclair, Genetiker, Harvard University, leder deras långlevnadslaboratorium. Sirtuinsystemet.



HOLISTISKT- KÄNSLOR, GENER OCH GLOW...ALLT HÄNGER IHOP

JENNIFER STELLAR, ASSPROF OCH PSYKOLOG,
TORONTO UNIVERSITY
TOMASEKSTRÖM, PROF EPIGENETIC,
KAROLINSKA INSTITUTET
DRANN-MARIE OLSEN, DERMATOLOGY,
PRIVATKLINIK LONDON

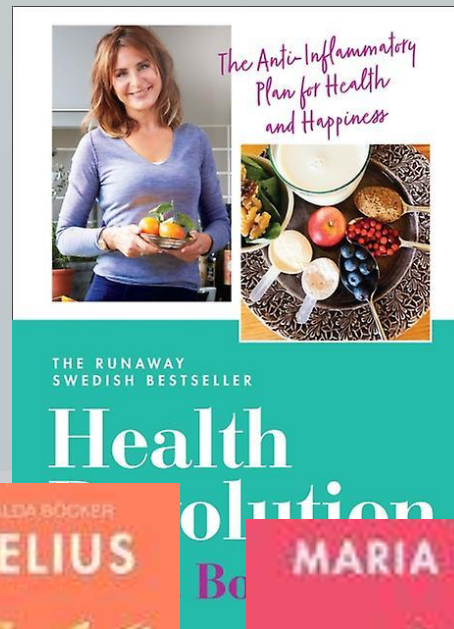
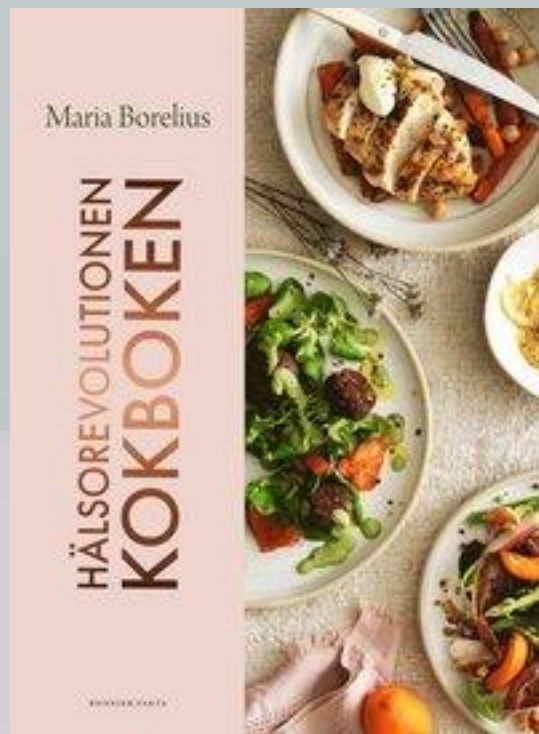




-ETT LÅNGT FRISKT LIV BEROR PÅ KOST, MOTION, FIN BALANS AKTIVITET-VILA, SAMMANHANG
(PROFESSOR MAKUTO SUZUKI, OKINAWA)

-MOTION MINSKAR INFLAMMATION (PROFESSOR BENTE KLARLUND PEDERSEN, KÖPENHAMN)

-BLODSOCKERBALANSEN (GLUKOSGUDINNAN JESSIE INSCHAUSPEE, GLUKOSREVOLUTIONEN)





TACKSAM
ATT FÅ
ARBETA
MED MINN
PASSION

A top-down view of a still life arrangement on a light-colored, textured fabric surface. In the center, a white ceramic plate holds a silver fork and a silver knife. To the right of the plate is a small, round, amber-colored glass filled with red wine. Scattered around the plate are various fresh herbs and flowers: a large yellow flower with a dark center, a sprig of basil, a bunch of green dill, and some purple flowers. The text "FYRA STEG-KOST, RÖRELSE, AVSTRESSNING OCH KÄNSLA. IDAG FOKUS PÅ MATEN" is overlaid in white, serif, all-caps font across the middle of the image.

FYRA STEG-KOST, RÖRELSE,
AVSTRESSNING OCH KÄNSLA
.IDAG FOKUS PÅ MATEN



MINNS DU DEN GAMLA KOSTPYRAMIDEN

EN
SLUMP??





EN NY
VERSION...



Blodsocker-
balans

Polyfenoler

Happy gut!

MYCKET GRÖNT,
GÄRNA I BÖRJAN
AV MÅLTIDEN





Blodsocker-
balans
Mättnad
Muskelsyntes

PROTEINRIK

-ANIMALA
-VEGETABILISKA



Blodsocker-
balans
Mättnad
Smak
Polyfenoler
MCT

RIK PÅ
OMEGA 3
FETTER

JA, INTE
FETTNOJIG



NERA
FERMEN-
TERAT

MYCKET
KRYDDOR

Stärker
mikrobiomet

Polyfenoler



LÅG I SOCKER

Blodsocker-
balans
Sockerrik mat
ökar "fel
tarmflora"
som skadar
tarmväggen

A large white platter filled with a vibrant Mediterranean salad. The salad includes a mix of green leafy vegetables, roasted chicken pieces, chickpeas, and a base of rice or quinoa. It is garnished with roasted lemon halves and fresh herbs. Two hands are visible at the top of the frame, holding the edges of the platter. The hand on the left wears a gold bracelet and a silver ring. The background is a neutral, light-colored surface.

OCH SMAKAR UNDER- BART



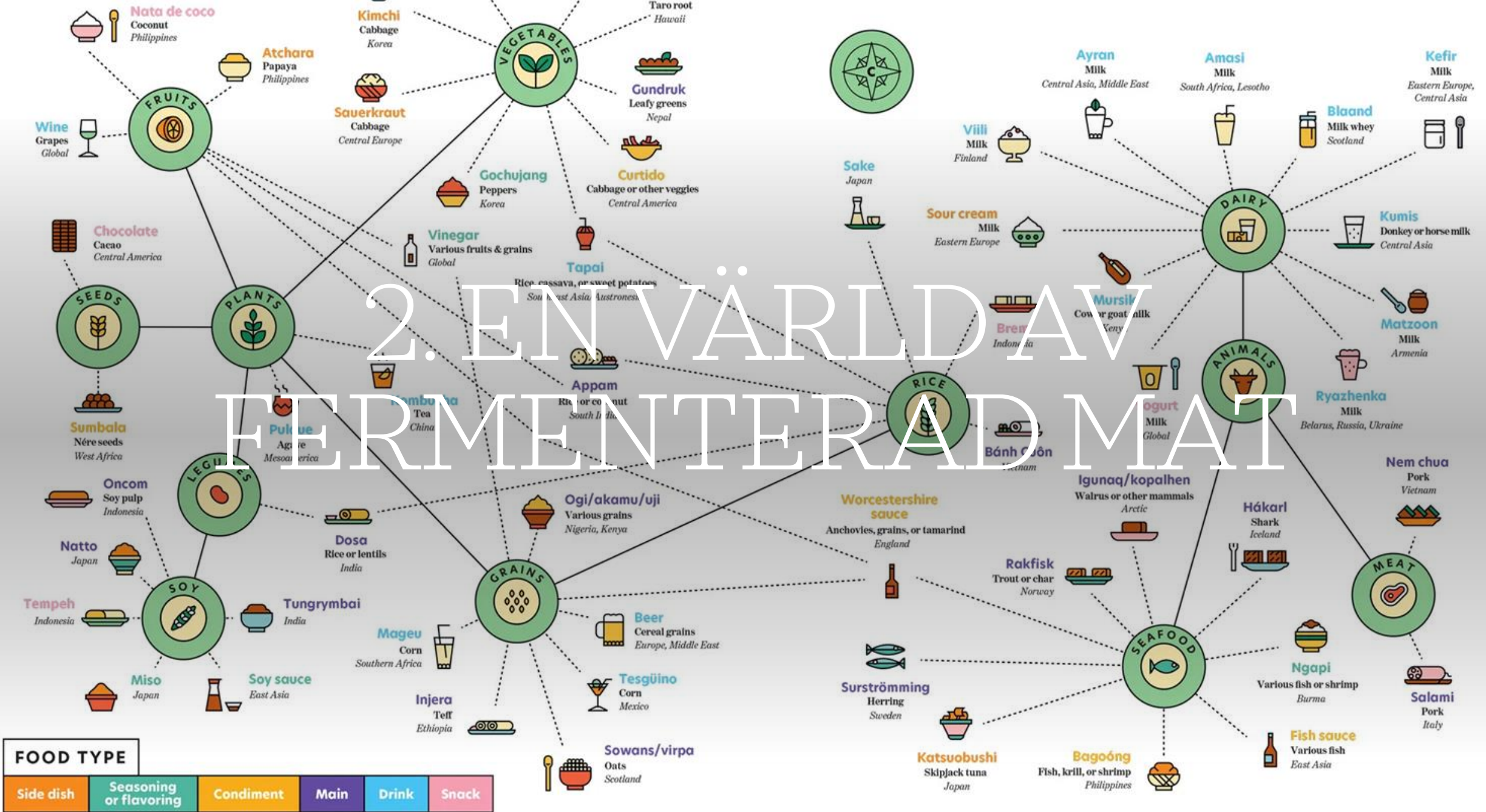
OCH LIKA
VIKTIGT
ÄR 80-20....

A close-up photograph of a dark-colored baking tray filled with several stuffed bell peppers. The peppers are in various colors: red, yellow, and green. Each pepper has been cut at the top and filled with a dark, chunky mixture that appears to be ground meat, rice, and possibly vegetables. The peppers are arranged in a slightly overlapping manner. In the background, a white cloth with green stripes is visible on the left, and a portion of a yellow plate with green herbs is on the right. The lighting is warm and focused on the peppers.

SÅ HUR FÅ VI TILL DET I ETT VANLIGT LIV? 10 TIPS

1. ADDERA
MERA-GRÖNT,
PROTEIN, BRA
FETT





3. VÅGA VARAKRYDD- NYFIKEN





4. HA INTE FOKUS KALORIER-
HA FOKUS NÄRING OCH
BLODSOCKERBALANS



5. FAMILJER OM INTE ÄN PÅ HÄLSOTÅGET
RÅA GRÖNSAKER MED KUL DIPSÅSER-BLI
SÅSMÄSTARE!!



6. TÄNK
FIFFIGT
KRING
PYRAMIDEN
OCH HIGH
CARBS
MATEN

Intermittent **FASTING**



7. FASTA
DÅ OCH
DÅ

8. RÖDVINS- TRICKET

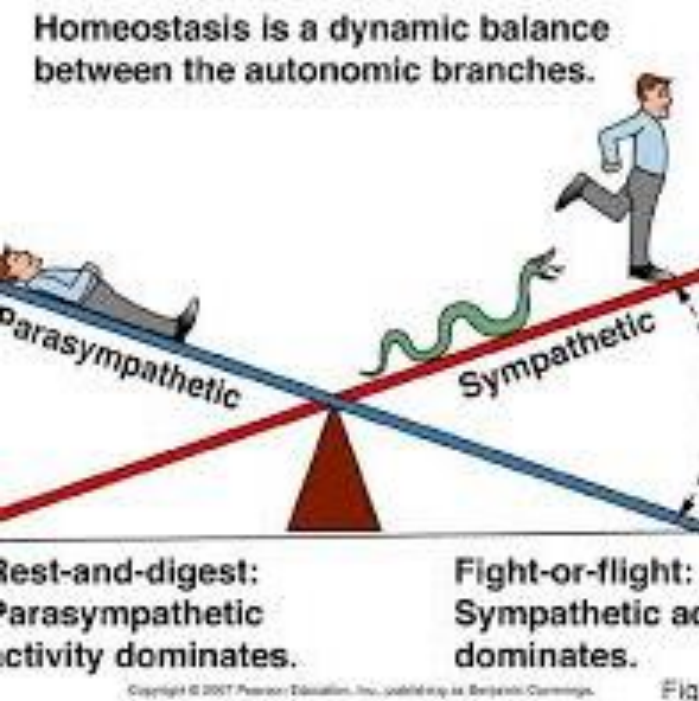


9. NYA TYPER AV SÖTSAKER



MERNÄRING
LÄGRE GI
BYT UT VITTMJÖL
BYT UT RAFFINERAT
SOCKER
PRÖVANYA SAKER





10. TÄNK
HOLISTISKT
-MOTION,
AVSTRESSNING
OCH STORA
HÄRLIGA KÄNSLOR
OCKSÅ VIKTIGT

BE THE CHANGE
YOU WANT TO
SEE



OCH NJUT AV RESAN....

...HÄLSA ÄR INTE MÅLET I SIG.

HÄLSO RESAN ÄR MEDLET FÖR
ETT STARKARE LIV.

SHINE ON BABY!

