

Hur sund är du?

Sanningens minut är här! Häll upp en kopp kaffe (eller ännu hellre örtte), ta tio minuters paus och gör ett kul test som visar hur mycket du kan...



Frågetävling

Är du vad du äter? Eller är talesättet bara en myt?

Över 75 poäng – grattis, du vet verkligen vad du talar om!

Under 50 poäng – det är kanske dags att göra några förändringar av din livsstil...

Din ShapeWorks™ coach hjälper dig gärna!



Vitaminer etc.

- 1** Näringsämnen som kallas "essentiella" kan inte framställas av kroppen.
a) Sant b) Falskt
- 2** Hur många "essentiella" näringsämnen finns det?
a) 25 b) 38 c) 50 d) 94
- 3** Vad kan hända om du äter kosttillskott med mineraler på fastande mage?
- 4** Vad kan du göra när du äter antibiotika för att hjälpa till att balansera magtarmfloran?
- 5** Antioxidanter är näringsämnen som bekämpar fria radikaler. Kan du namnet på tre antioxiderande näringsämnen?
- 6** Om man har zinkbrist kan smak- och luktsinnet påverkas negativt.
a) Sant b) Falskt
- 7** Apelsiner innehåller mer fibrer än äpplen.
a) Sant b) Falskt
- 8** Hur mycket protein bör man äta dagligen?
a) 1 gram per kilo kroppsvikt b) 1,5 gram c) 2 gram
- 9** C-vitaminbrist leder till vilken sjukdom?
- 10** Mjök och ost är essentiella livsmedel eftersom de innehåller kalcium.
a) Sant b) Falskt
- 11** Ett tillräckligt dagligt fiberintag är viktigt för matsmältningsapparatens hälsa.
a) Sant b) Falskt
- 12** Vilken vitamin anses hjälpa till att motverka alkoholens effekt?
- 13** Man kan bara utvinna C-vitamin ur frukt.
a) Sant b) Falskt
- 14** Hur stort är det rekommenderade dagliga intaget (RDI) av C-vitamin?
a) 60 mg b) 150 mg c) 500 mg d) 1 000 mg
- 15** Vilka vitaminer är vattenlösliga och lagras inte i kroppen?
- 16** En cigarett berövar kroppen på 25 mg C-vitamin.
a) Sant b) Falskt
- 17** Bakad potatis är en utmärkt kaliumkälla.
a) Sant b) Falskt
- 18** Magnesium, kalcium och zink anses vara "rogivande" näringsämnen och intas därför helst vid sänggående.
a) Sant b) Falskt
- 19** Det generellt accepterade, rekommenderade dagliga fiberintaget är 15 gram.
a) Sant b) Falskt

Huden

- 1** A-, C- och E-vitaminer är essentiella för att få hud med fin struktur, elasticitet och ett ungdomligt utseende.
a) Sant b) Falskt
- 2** Vilken vitamin bildas i kroppen när solen lyser på huden?
- 3** Alkohol åldrar huden i förtid. Kan du nämna tre andra faktorer som bidrar till för tidigt åldrande?
- 4** Aloe vera har använts i århundraden mot hudåkommor. Vilket annat användningsområde har aloe vera?
- 5** Vad kan man göra för att bidra till att göra celluliterna mindre framträdande?

Jorden runt

- 1** Om en person har svarta ringar under ögonen, vilket organ i kroppen anses då vara i obalans enligt den kinesiska medicinen?
- 2** Hippokrates delade in all mat i grupperna varm, kall, torr eller fuktig.
a) Sant b) Falskt
- 3** Vad är "Qi", "Prana" och "Chi"?
- 4** Vad användes ett "svetthus" till av indianerna?



Håret

- 1** Hur många hårstrån tappar man i genomsnitt varje dag?
a) 25 b) 50 c) 75 d) 100
- 2** Regelbunden användning av balsam kan bidra till att förhindra skadorna på hårskaftet och minskar risken för att hårets ska skadas av föroreningar.
a) Sant b) Falskt
- 3** Vilken typ av kudde bildar statisk elektricitet och rufsar till hårstråna under sömnen?
a) Dunfyllning b) Polyesterfyllning

- 4** Vad består håret till största delen av?
- 5** Hur mycket hår du kommer att ha under återstoden av livet är förutbestämt redan vid födelsen.
a) Sant b) Falskt

Fetter och olja

- 1** Fiskolja är känt för att vara välgörande för ledproblem. Kan du nämna något annat välgörande näringsämne vid ledproblem?
- 2** Mättade fetter/animaliska fetter förknippas ofta med ökad risk för hjärtsjukdom, övervikt och stroke.
a) Sant b) Falskt
- 3** Mättade fetter är "nyttiga fetter", omättade fetter är "onyttiga fetter".
a) Sant b) Falskt
- 4** Ungefär hur stor andel av hjärnan består av essentiella fettsyror?
a) 70 % b) 50 % c) 15 % d) ingen del alls
- 5** Vilka vitaminer är fettlösliga och kan lagras i kroppen?
- 6** Vilken typ av essentiella fettsyror innehåller ofta den genomsnittliga kosten för lite av?
- 7** Vilket är oftast det första tecknet på brist på essentiella fettsyror (nyttiga fetter) i kosten?
- 8** Linfröolja är den vegetariska motsvarigheten till fiskolja.
a) Sant b) Falskt
- 9** Margarin är en sundare form av fett än smör.
a) Sant b) Falskt
- 10** Kroppens fettceller kan förökas när de blir alltför överfulla.
a) Sant b) Falskt

Viktkontroll

- 1** Vilken oväntad fördel kan man uppleva då man går ner i vikt och blir mer aktiv?
- 2** Yoga, tai chi, pilates och liknande motionsformer kan öka rörligheten, ge bättre hållning, större styrka och mager kroppsmassa.
a) Sant b) Falskt
- 3** Vilken effekt har regelbunden måttlig motion på kroppens ämnesomsättning?
- 4** Vilken effekt har regelbunden motion med vikter på skelettet?
- 5** Vilka fem viktiga förändringar av livsstilen är mest effektiva när man försöker gå ner i vikt?
- 6** För att nå hög ålder ska man se till att sinnet stimuleras med mentala utmaningar för att det ska förbli i topptrim.
a) Sant b) Falskt
- 7** Överdriven motion/stora mängder träning kan försämra immunförsvaret.
a) Sant b) Falskt
- 8** Ungefär hur många kilokalorier förbränns under en löprunda på 1,5 km?
a) 100 b) 300 c) 475
- 9** Hur många kilokalorier förbränns under en snabb halvtimmepromenad?
a) 220 b) 250 c) 320 d) 410
- 10** Artificiella sötningsmedel är bra när man bantar eftersom de hjälper till att stilla hungern.
a) Sant b) Falskt



Bara för kvinnor!

- 1** Kostfibrer hjälper till att förhindra humörsvängningar som beror på blodssockersvängningar eftersom maten omsätts långsammare i kroppen.
a) Sant b) Falskt
- 2** Vilken grupp av näringsämnen anses vara bra under stressiga perioder?
- 3** Känslomässig och fysisk stress kan hämma matsmältningen, så att kroppens förmåga att tillgodogöra sig näringsämnen minskar.
a) Sant b) Falskt
- 4** Under menscykeln behöver kvinnor ett större intag av vissa näringsämnen.
a) Sant b) Falskt
- 5** Flera örter har länge ansetts vara välgörande vid stress. Kan du nämna några?
- 6** Vilken vitamin anses inte vara säker i höga doser för gravida kvinnor?
- 7** Kvinnor kan förlora tio procent av sin benmassa under fem till sju år efter klimakteriet.
a) Sant b) Falskt
- 8** Vilket näringsämne rekommenderar hälsoexperter gravida kvinnor att komplettera kosten med under graviditeten?
- 9** Direkt före menstruationen kan kvinnor gå upp mellan ett halvt till två kg i vikt.
a) Sant b) Falskt
- 10** Vad betyder osteoporos?
a) svagt skelett b) litet skelett c) skört skelett d) lätt skelett?

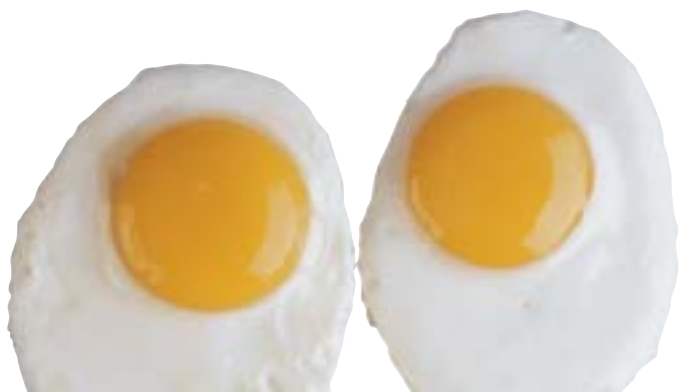


Oss män emellan...

- 1** Vad betyder ordet "andropause"?
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 2** Ungefär hur många muskler har en man?
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 3** En av de vanligaste orsakerna till impotens hos män över 55 års ålder är prostatabesvär.
a) Sant b) Falskt

- 4** Hur stor andel av männen över 50 års ålder drabbas av manligt håravfall?
a) 30 % b) 40 % c) 50 % d) 60 %

- 5** Det finns flera näringsämnen som är kända för att vara välgörande för prostatan. Kan du nämna några?



Mat och dryck

- 1** Varför är fruktjuice en dålig ersättning för den hela frukten?
- 2** Man ska låta bli att äta frukt efter en måltid eftersom den då snabbt jäser i magen, vilket leder till uppblåsthet.
a) Sant b) Falskt
- 3** Huvudvärk kan orsakas av vätskebrist.
a) Sant b) Falskt
- 4** Ungefär hur många näringsämnen försvinner då vetekornet bearbetas och blir vetemjöl?
a) 5 b) 15 c) 25 d) 40
- 5** Socker ger kroppen värdefulla näringsämnen. Kan du nämna några?
- 6** Med vilken konserveringsmetod bevaras vanligen de flesta näringsämnena?
a) Snabbinrysning b) Konservering på burk c) Torkning
- 7** Vilket tillagningssätt är hälsosammast?
a) Mikrougn b) Kokning c) Ångkokning d) Grillning
- 8** Vad är kelp?
- 9** Vad händer med de flesta grönsaker när de kokas?
- 10** Folk är sällan allergiska mot choklad, citrusfrukter, ost och ägg.
a) Sant b) Falskt

- 11** Tomater innehåller lykopen, ett näringsämne som anses viktigt för mäns hälsa. Vet du varför?
- 12** Tillagade ben (som t.ex. finns i fisk på burk) är en utmärkt kalciumkälla.
a) Sant b) Falskt
- 13** Vilket bär anses hjälpa till att lindra infektioner i urinvägarna?
- 14** De vanligaste livsmedelsallergierna är allergi mot mejeriprodukter resp. vete.
a) Sant b) Falskt
- 15** Morötter, palsternacka, kålrot och potatis är mat med lågt glykemiskt index.
a) Sant b) Falskt
- 16** Det finns många örter och livsmedel som länge har använts vid viktkontroll inom örtmedicinen. Kan du nämna några?
- 17** Vad händer med näringsinnehållet i frukt och grönsaker när de lagras för länge?
- 18** En hög konsumtion av kött kan leda till att skelettet urlakas på kalcium.
a) Sant b) Falskt
- 19** Varför är det bäst att undvika att dricka till stora måltider?
- 20** Vilken vanlig frukt anses kunna minska högt blodtryck, lindra halsbränna och matsmältningsbesvär och skydda mot magsår?

Kroppen

- 1** Vilken livsmedelsgrupp kan leda till bihåleproblem och luftrörskatarr hos vissa människor?
- 2** I magtarmkanalen finns mellan ett och två kg bakterier.
a) Sant b) Falskt
- 3** Magtarmkanalens hälsa dikterar hur god hälsa du har generellt sett.
a) Sant b) Falskt
- 4** Vid vilken ålder börjar benmassan minska naturligt?
a) 35 b) 45 c) 55
- 5** Vilken körtel i kroppen ansvarar för att bibehålla korrekt glukosbalans?
- 6** Kolesterol är ett viktigt ämne som tillverkas av kroppen.
a) Sant b) Falskt
- 7** Vad kan en blek tunga, vit beläggning och tandmärken peka på vid en tunganalys?
- 8** Hur länge stannar maten normalt sett i magen?
a) 1–2 timmar b) 2–4 timmar c) 4–6 timmar?
- 9** Den genomsnittliga personen tar cirka 26 000 andetag varje dygn.
a) Sant b) Falskt
- 10** En genomsnittlig människokropp innehåller 60 liter vatten.
a) Sant b) Falskt



Svaren...

Vitaminer etc.

- 1 a) Sant.
- 2 c) 50.
- 3 Du blir illamående.
- 4 Äta livsmedel med nyttiga bakterier.
- 5 A-, C- och E-vitamin, selen, zink, lutein, lykopen, liponsyra, grönt te, pyknogenol, kurkumin, coenzym Q10.
- 6 a) Sant.
- 7 b) Falskt. Ett äpple ger ca 4 gram fibrer, en apelsin bara 1,6 gram.
- 8 Alla svar är rätt – mängden beror på ålder, kön, vikt och hur aktiv personen är!
- 9 Skörbjugg.
- 10 b) Falskt. Det finns andra mer lättsmälta kalciumkällor.
- 11 a) Sant.
- 12 Vitamin C.
- 13 b) Falskt.
- 14 a) 60 mg.
- 15 B- och C-vitamin.
- 16 a) Sant. Ibland till och med så mycket som 50 mg!
- 17 a) Sant.
- 18 a) Sant.
- 19 b) Falskt. Det är 25–35 gram.

Huden

- 1 a) Sant.
- 2 D-vitamin.
- 3 Socker, för högt saltintag, rökning, vätskebrist, strålning.
- 4 Matmältningsåkomor.
- 5 En näringsrik kost, massage, motion, hudborstning, rikligt med vätska.

Jorden runt

- 1 Njurarna.
- 2 a) Sant.
- 3 Kroppens "vitala energi".
- 4 Under sjukdom för att svettas ut giftämnen och bakterier.

Håret

- 1 d) 100.
- 2 a) Sant.
- 3 b) Polyester.
- 4 Vatten.
- 5 a) Sant.

Fetter och olja

- 1 Glukosamin eller MSM.
- 2 a) Sant.
- 3 b) Falskt. Omättade fetter är nyttiga!
- 4 b) 50 %.
- 5 A-, D-, E-, och K-vitaminer.
- 6 Omega 3 (fiskolja).
- 7 Hud som är i dåligt skick.
- 8 a) Sant.
- 9 b) Falskt. Margarin är en produkt som tillverkas genom stark upphettning och är en väldigt bearbetad produkt som det är svårt att smälta och transportera bort.
- 10 a) Sant.

Viktkontroll

- 1 Ett överskott på ENERGI!
- 2 a) Sant.
- 3 Den hjälper till hjälper till att öka/snabba på/höja den.
- 4 Den hjälper till att öka skelettets densitet.
- 5 1. Ersätt mat som innehåller få näringsämnen med mat som har många näringsämnen. 2. Ät mindre men fler måltider för att minska hungern. 3. Fokusera på mat med lågt glykemiskt index som tas upp långsamt i kroppen. 4. Drick mycket vatten. 5. Motionera regelbundet med måttlig intensitet. 6. Se till att proteinintaget uppfyller det dagliga behovet.
- 6 a) Sant.
- 7 a) Sant.
- 8 b) 300 – motsvarande två skivor rostat bröd!
- 9 b) 250.
- 10 b) Falskt. De kan ge dig hungermärtor!

Bara för kvinnor!

- 1 a) Sant.
- 2 1. B-vitaminer, eftersom kroppen förbrukar dem vid stress.
- 3 a) Sant.
- 4 a) Sant. Särskilt vitamin B6 och zink.
- 5 Garcinia cambogia, fånkål, äppelcidervinäger, kelp, uva ursi, buchu, enbär, paprika/kajennpeppar, maskrosrot, grönt te, guarana, psylliumskal.
- 6 A-vitamin.
- 7 b) Falskt. De kan förlora så mycket som upp till 20 procent!
- 8 Folsyra.
- 9 a) Sant.
- 10 c) Skört skelett.

Oss män emellan...

- 1 Manligt klimakterium.
- 2 Cirka 350.
- 3 a) Sant.
- 4 c) 50 %.
- 5 Zink, E-vitamin, dvärgpalm, fiskolja, nässelrot.

Mat och dryck

- 1 Juice innehåller inga fibrer och praktiskt taget inga näringsämnen (om de inte tillsatts vid tillverkningen).
- 2 a) Sant.
- 3 a) Sant.
- 4 c) 25.
- 5 Det finns inga!
- 6 a) Snabbinfrysning.
- 7 c) Ångkokning.
- 8 Flera arter av näringsrika brunalger.
- 9 Näringsvärdet minskar med koktiden.
- 10 b) Falskt. De här är några av de vanligaste allergenerna!
- 11 Lykopen kan bidra till att skydda mot prostatacancer.
- 12 a) Sant. Detsamma gäller för fröer, tofu och mörkgröna grönsaker
- 13 Tranbär.
- 14 a) Sant.
- 15 b) Falskt. De har högt GI och absorberas snabbt av kroppen.
- 16 Ginseng, schizandra, vedlar, johannesört, humle.
- 17 Produkterna oxiderar och förlorar sitt vitamin- och mineralinnehåll.
- 18 a) Sant.
- 19 Vätska spår ut tarmsekretet och magsafterna vilket kan försämra matmältningen.
- 20 Bananer.

Kroppen

- 1 Mejeriprodukter.
- 2 a) Sant.
- 3 a) Sant.
- 4 a) 35.
- 5 Bukspottskörteln.
- 6 a) Sant.
- 7 Stress, IBS, matmältningsbesvär, PMT
- 8 b) 2–4 timmar.
- 9 a) Sant.
- 10 b) Falskt. Den innehåller ca 40 liter.

Det är sant!

Du ÄR vad du äter...

...och det betyder att du måste ge kroppen DET BÄSTA!

Precis som man planerar för framtiden när det gäller ekonomin och sparar i pensionsförsäkringar och fonder, måste man också varje dag skydda sin hälsa på lång sikt. Nedan kan du läsa om sex av våra allra bästa produkter – de "essentiella produkterna" som kan hjälpa dig att må bra även i framtiden.

Formula 1 Näringsrik proteindrinkmix: Aldrig mer en missad eller överhoppad måltid. Formula 1 är den perfekta näringsrika "snabbmaten", vetenskapligt sammansatt för att ge ett balanserat intag av proteiner, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och kostfibrer, så att kroppen får alla näringsämnen den behöver för att kunna prestera sitt bästa. En läcker, näringsrik måltid i ett glas som tillagas på några minuter utan en massa strul. Finns i fem goda smaker:

Vanilj #0141 Choklad #0142 Jordgubbe #0143
Tropisk frukt #0144 Cappuccino #1171

Formula 2 Multivitamin komplex: Det känns bra att veta att du ger kroppen det som den behöver – varje tablett innehåller de essentiella näringsämnen som en varierad kost bör ha. Fysisk och mental stress lakar ur kroppens "näringsbank", och föroreningar är ytterligare påfrestningar på kroppen. Införliva detta heltäckande vitamin- och mineraltillskott i din dagliga kostplan, för att fylla på din "näringsbank" och stödja immunsystemet.

#3122

Nutrition Active: Få ut MESTA möjliga ur maten. Hälsan styrs av att kroppen kan absorbera näringsämnen från maten på ett effektivt sätt. Den här innovativa produkten hjälper till att optimera kroppens upptag och utnyttjande av näringsämnen från maten och kosttillskotten. Nutrition Active är en nyckelprodukt i alla planer för långsiktigt välbefinnande.

#0104

Fiber- och örttabletter: Kroppen har ett enkelriktat system – mat kommer in och slaggprodukter transporteras bort. Men en dålig kost kan göra att processen går långsamt, vilket kan leda till förstoppning och att massor av slagg fäster på tarmväggarna. Om man äter mycket färsk frukt, grönsaker och fullkorn varje dag kan man få i sig tillräckligt med kostfiber så att matsmältningssystemet kan fungera optimalt. Får du i dig tillräckligt? Fyll på med vårt överlägsna fibertillskott. Vi har dessutom kompletterat med en särskild örtblandning som bidrar till att gynna borttransporten av slaggprodukter.

#3114

Formula 3 Personligt Proteinpulver: Protein bygger upp, reparerar och underhåller. Att ha en sund kroppsvikt är nyckeln till livslångt välbefinnande. I musklerna förbränns det lagrade fettet. Den här fantastiska produkten stödjer kroppens möjligheter att bibehålla muskelmassan istället för att skapa kroppsfett. F3 Personligt Proteinpulver är också bra för vegetarianer som kanske inte får i sig tillräckligt med protein varje dag, alla som försöker kontrollera vikten, alla som vill äta en kost med högt proteininnehåll, och alla som idrottar och vill ha en extra proteinkälla för att få "muskelkraft".

#0242

Cell-U-Loss: Den här fantastiska produkten kan hjälpa dig att återställa den naturliga vätskebalansen (minska vätskeretentionen) samtidigt som borttransporten av slaggprodukter underlättas. Kroppen använder fettlagren för att gömma undan giftämnena, så att de inte ställer till några problem. Eftersom detta varsamma örtkomplex uppmuntrar kroppen att göra sig av med lagren av vätska och fett, frigörs även slaggämnen. I kombination med ett tillräckligt intag av vatten bidrar dessa processer till att släta ut hud med celluliter.

#0125

*Tänk LÅNGSIKTIGT VÄLBEFINNANDE.
Tänk Herbalife.*

Din livslånga plan för välbefinnande börjar IDAG!

Herbalifes fina sortiment med vetenskapligt avancerade närings-, viktkontroll- och kroppsvårdsprodukter tillhandahålls med personlig vägledning och god service.

Din oberoende Herbalifedistributör är:



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening



Nummer 128 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-28