

# Kvalitet, inte kvantitet!

**När vi blir äldre  
behöver vi kvalitet,  
inte kvantitet!**

Ja... du behöver färre  
kalorier och bättre näring för  
att må bra och hålla formen  
och konditionen på topp.

*Visst låter det besvärligt? Men gissa  
vad – vi har gjort det enkelt  
för dig! Läs vidare...*



# Mat med lågt GI och mycket antioxidanter!

*Den perfekta kostplanen för ”kvalitet-inte-quantitet”:*

**För inte så länge sedan rapporterade media att vi skulle dra ner på fett av hälsokäl. Följaktligen kom kolhydraterna i strålkastarljuset och en ny trend skapades: ät mindre fett och bli mätt på kolhydrater...**

Kolhydrater må innehålla lite fett, men om man äter för mycket omvandlas överskottet lätt till fett.

På grund av att de flesta associerar kolhydrater till stärkelsemat, som bröd och pasta, resulterade den nya trenden i snabbt ökande midjemått! Som tur är innehåller även frukt och grönsaker kolhydrater, vanligen kallade komplexa kolhydrater. De är ”snälla” och frigörs långsamt, vilket hjälper till att hålla hungern stängd och blodsockerkurvan på rätt köl.

Nyttiga kolhydrater är lätta att känna igen – det är färsk frukt och grönsaker i klara färger, såsom paprika, morot, tomat och spenat. Låt oss nu titta på betydelsen av ”GI”...

## GI = Glykemiskt index

GI är ett mått som anger hur snabbt en viss sorts livsmedel höjer blodsockerhalten. Ett livsmedel med högt GI orsakar en snabb höjning av blodsockret, medan ett livsmedel med lågt GI ger en långsammare höjning.

Som index används glukos, d.v.s. GI=100 för glukos.

Exempel: en banan har ett GI på 62 vilket innebär att en banan höjer blodsockerhalten med 62 procent.

Livsmedel under 55 klassas som att de har lågt GI, livsmedel mellan 55-70 har medel-GI och livsmedel över 70 anses ha högt GI:

### Lågt GI

Äpplen (39), apelsiner (40), päron (38), sojaböner (15), kidneyböner (29), linser (29), havregrynsgrot (49), fullkornsrågbröd (41), majscolvar (35), jodnötter (15).

### Högt GI

Vitt bröd (70), baguette (95), vitt ris (70), bakad potatis (85), potatismos (90), kokta morötter (85).

- Livsmedel anges bara med GI om de innehåller kolhydrater. För kött, kyckling, ägg, fisk och ost ges inget GI-värde.
- Dock kan bearbetade köttprodukter såsom korvtas med, eftersom de innehåller mjöl.
- Livsmedel med lågt GI kan hjälpa till att kontrollera aptiten genom att ge en mättnadskänsla som varar längre efter varje måltid, perfekt vid viktkontroll.
- Fett och protein saktar ner upptaget av kolhydrater, medan livsmedlens GI-värdet kan påverkas av tillagning, bearbetning, mognadsgrad och sammansättning, vilket gör det svårt att mäta en måltids exakta GI.
- Livsmedel med lågt GI kan vara kaloririka, t.ex. innehåller 2,5 dl kidneyböner ungefär 215 kalorier och 1,5 dl jordnötter ungefär 450 kalorier!
- Livsmedel med högt GI är användbara efter träning när musklernas kolhydratdepåer behöver fyllas på snabbt.

En vanlig balanserad måltid bör innehålla en blandning av olika livsmedel – fett, proteiner och kolhydrater. Genom att äta livsmedel med lågt GI till varje måltid tar det längre tid för kroppen att absorbera kolhydraterna, vilket hjälper till att sakta ner det totala upptaget och hålla blodsockerkurvan på en jämnare nivå mellan måltiderna.



## Men varför behöver vi äta antioxidantrika livsmedel?

När vi blir äldre avtar kroppens förmåga att bilda antiåldrande antioxidanter, och därför behöver vi äta mer färsk frukt och grönsaker som ju är rika på antioxidanter.

Genom att välja antioxidantrika livsmedel med lågt GI får kroppen både antiåldrande näringsämnen och en jämn energikurva – fråga din ShapeWorks™ coach om hur du ska välja nyttigare kolhydrater med hänsyn tagen både till kaloriintag och GI-värde.

### Checklista över kvalitet-inte-quantitet...

- Välj riktigt näringsrika livsmedel.
- Öka variationen för att få i dig hela spektrumet av vitaminer och mineraler.
- Komplexa kolhydrater frigörs långsamt medan enkla kolhydrater gör att blodsockret åker berg-och-dalbana. Ät livsmedel med lågt GI tillsammans med varje måltid för att få en jämn energinivå och förhindra hungersug mellan måltiderna.
- Hoppa aldrig över frukosten – kropp och hjärna behöver en full tank med bränsle om du ska kunna rivstarta dagen.
- Skär ner på bearbetade, raffinerade och vita livsmedel – bröd, pasta, ris, kakor och kex. Välj fullkornsprodukter istället.
- Drink vatten under hela dagen så att kroppens celler får tillräckligt med vätska och håller sig "fräscha". Kolsyrade drycker tömmer kroppen på mineraler – undvik dem!

- Stora måltider gör dig trött när matsmältningssystemet och levern överhopas av arbete. Undvik känslan av övermättnad genom att äta mindre måltider oftare så känner du dig mindre slö.
- Fördubbla intaget av grönsaker till tio portioner om dagen, ät hälften i form av en rejäl råkostsallad och resten lätt tillagade (ångkokta) för att bevara innehållet av näringsämnen och fibrer.
- Välj säsongens lokalt odlade biodynamiska produkter för att undvika skadliga jordbrukskemikalier.
- Fett är nödvändigt för hälsan. Hoppa över de mättade och härdade varianterna och ersätt dem med omega 3, 6 och 9 (fiskolja, nöt- och fröolja och olivolja).
- Protein reparerar och bygger upp kroppens celler – oumbärligt när vi blir äldre. Välj kvalitet framför kvantitet – magert vitt kött, fisk och soja – och skär ner på det röda köttet.
- Utöka kosten med mer soja – ett livsmedel som har mycket lågt GI.
- Byt ut rött vin mot röd druvjuice – den mest välgörande av alla juicer och ett utmärkt alternativ till den alkohol som påskyndar åldrandet.
- Byt ut bordssaltet mot ekologiskt mineralsalt.



*Prova med att byta ut din dagliga kopp te eller kaffe mot grönt te eller prova Instant örtdryck!*

## Antioxidantrik inköpslista

Blåbär, björnbär, jordgubbar, hallon, körsbär, druvor, plommon, sviskon, äpple, tomat, citrusfrukter, cantaloupmelon, kiwi, persikor, russin, broccoli, grönkål, bladgrönsaker, brysselkål, spenat, rödbetor, avokado, alfalfagroddar, sötpotatis, paprika, kål, vitlök, lök, vattenkrasse, squash, rotfrukter, morot, ärtor. Färska örter: rosmarin, pepparmynta, salvia, timjan, oregano och dill. Dessutom grönt te och röd druvjuice.



# Nu har du kontrollen!

Med konceptet lågt GI och mycket antioxidanter får du bättre kontroll över ditt allmänna välbefinnande. Gå ett steg längre och inför ytterligare några förebyggande åtgärder med kosttillskott i världsklass...



Ge kroppen näring utan ansträngning och underlätta för matsmältningssystemet med en näringsrik **Formula 1-shake** gjord på sojaprotein med lågt GI. Den är vetenskapligt utformad för att ge ett balanserat intag av protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och fibrer. En Formula 1-shake kan tillredas på några minuter – välj mellan fem läckra smaker: **Vanilj (#0141)**, **Choklad (#0142)**, **Jordgubb (#0143)**, **Tropisk frukt (#0144)** och **Cappuccino (#1171)**. Det är en perfekt lösning för en aktiv livsstil, viktkontroll, idrottsnäring eller som en nödmåltid när skåpen gapar tomma!

**Nutrition Active** – få ut MAXIMALT av maten du äter. Världens bästa kostplan är meningslös om du inte kan tillgodogöra dig den! Dessvärre finns det många faktorer som kan hindra näringsupptaget – stress, brist på magsafter, listan kan göras lång. Denna innovativa och outhärliga produkt underlättar för att kroppen absorbera och tillgodogöra sig näringsämnen i mat och kosttillskott.

#0104

**Formula 2 Multivitamin komplex** – Hur vet vi att vi får i oss tillräckligt med vitaminer och mineraler när vi åldras? Det enkla svaret är – det vet vi inte.

#3122

**Formula 3 Personligt proteinpulver** – Har du börjar lägga märke till lös hud och fettvalkar där det brukade finnas muskler? Då är det dags att återuppbygga muskelmassan. Musklerna är förbränningsugnar för fett – tillsammans med regelbunden aktivitet och en balanserad kost kan denna kloka lösning hjälpa till att återställa det fasta hullet.

#0242

**Fiber- och örttabletter** – Kroppen är ett envägssystem: mat kommer in och avfallsprodukter kommer ut. Med åldern kan den här processen gå långsammare och ge trög mage, skapa avlagringar på tarmväggarna och orsaka förstoppning. En måltidsplan med mycket färsk frukt och grönsaker, spannmål och gryn bör ge tillräckligt med kostfibrer för att hålla matsmältningssystemet i trim. Ha Fiber- och örttabletter till hands närhelst du behöver påfyllning – vi har tillsatt en speciell örtblandning som gynnar borttransporten av slaggprodukter.

#3114

**RoseOx™** – Alla talar om antiåldrande antioxidanter – ju äldre vi blir, desto mer hjälp behöver vi för att neutralisera de fria radikalerna åldersrelaterade aktivitet.

#0139

*Detta är ett litet urval av Herbalifes fantastiska sortiment. Be din ShapeWorks™ coach om en produktkatalog och läs om alla våra fina produkter!*

\*Namnet RoseOx™ tillhör Zuellig Botanicals Inc.

## 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 130 – Bilaga  
Swedish  
#6361-SW-30