

# Friskvård och näring

## ...svaret på alla frågor!

Har du någonsin velat veta vad det är för skillnad mellan vitaminer och mineraler, eller om det är lika bra att dricka ett glas juice som att äta en frukt? Vill du ha svar på dessa och många fler frågor som rör friskvård och näring, ska du läsa vidare...



1

**Vilken är skillnaden mellan salt och natrium?** Salt är natrium... salt består av två beståndsdelar – natrium och klorid – det är natriumet i saltet som kan leda till alla de hälsoproblem som det talas om i media. I vanligt bordssalt (natriumklorid) är natriumhalten cirka 40 procent. Ett bra sätt att minska på natriumintaget är att byta ut ditt vanliga salt mot ett mineralsalt med låg natriumhalt, vilket också ger dig andra viktiga mineraler som kalium och magnesium.

4

**Vilket är viktigast? Fett eller kalorier eller båda delar?** Försök att se på mat som näringsrikt bränsle istället för en viss mängd kalorier eller fett. Om du medvetet väljer mat med högt näringsvärde och äter i enlighet med kroppens energibehov känner du dig mätt samtidigt som viktkontrollen blir enklare – mycket bättre än att fokusera på fett och kalorier. Glöm inte att komplettera med regelbunden och måttlig motion för att hjälpa till att förbränna lagrat fett och forma om kroppen.



Be din ShapeWorks® coach visa dig listan med sundare livsmedel och ta fram ett system som fokuserar på dina livsstilsbehov.

2

**Vilken är skillnaden mellan vitaminer och mineraler?** Vitaminer är organiska föreningar – de kommer från levande materia – växter eller djur, eller ämnen som en gång varit levande, som kol. Mineraler är oorganiska. Alla vitaminer klassificeras som essentiella näringsämnen eftersom kroppen inte själv kan tillverka dem och vi måste få dem via kosten. Däremot är inte alla mineraler essentiella näringsämnen. Vitaminer förstörs enklare av värme, ljus, lång förvaring, kokning och andra beredningsmetoder.

5

**Vilken motionsform är bäst vid viktkontroll?** Du får bästa resultat av viktkontrollen genom att kombinera både anaerobisk (styrketräning med vikter och motståndsträning) och aerobisk motion (raska promenader, löpning, cirkelträning). Be din ShapeWorks® coach att hjälpa dig att ta fram en motionsplan som passar din livsstil.



3

**Är fruktjuice lika nyttigt som hela frukter?** Nej. Det enda undantaget kan vara juice som du pressar själv, bevarar alla fibrer i och dricker direkt. Juice som du köper innehåller inte mycket nyttigheter – fruktköttet slängs bort och sedan värms juicen upp för att döda alla bakterier (pastörisering). Det som återstår är knappast mer än "sockervatten". Därför... ät hela frukter!



6

**Jag är alltid sugen på sötsaker. Vad ska jag göra?** Du måste inte sluta upp att äta godsaker helt och hållet, leta istället upp sundare alternativ. Tänk också på att det tar tre till sex veckor att genomföra stora förändringar, därför måste du vara lite tålmodig när du tar dig igenom den inledande "förändringsperioden". Experimentera med "ersättningsgodis" som frukt, Proteinsnacks och Rostade sojabönor.

7

**Hur högt kaloriintag ska man ha?** Ditt dagliga kaloribehov beror på din längd, vikt, ålder och kön och hur aktiv livsstil du har. En enklare metod som inte involverar kaloriräkning går ut på att identifiera din kroppstyp för att sedan bestämma hur högt ditt dagliga proteinbehov är. Medan du försöker kontrollera vikten ersätter du bara två måltider om dagen med Formula 1-shakes och njuter av en balanserad måltid. När du väl har uppnått din målvikt fortsätter du med att ersätta bara en måltid om dagen med en shake. Be din ShapeWorks® coach om mer information... utan att räkna kalorier!

8

**Hur stor är egentligen en portion?** En persons kostbehov varierar i enlighet med ålder, kön, aktivitetsnivå, hälsa, kroppsstorlek och ärftliga faktorer. Allt detta påverkar alltså hur stora portionsstorlekar varje person bör äta. Men som riktlinje kan man säga att en portion frukt eller grönsaker är lika stor som din knutna näve och en portion magert protein är lika stor som en kortlek.



9

**Vilka näringsmässiga skillnader är det mellan komjök och sojamjök?** Mjök kommer från däggdjur innehåller laktos, vilket inte sojamjök gör. Det betyder att för alla som är laktosintoleranta är sojamjök ett utmärkt alternativ. Men det är även mycket annat som skiljer dem åt: sojamjök har nästan halva fettinnehållet (och hälften så många kalorier) jämfört med komjök; sojamjök innehåller fibrer, det gör inte komjök; sojamjök har en fjärdedel så hög salthalt som komjök och sojamjök innehåller inget kolesterol. Komjök innehåller högre halter av aminosyra än sojamjök och tillverkarna måste berika sojamjölken med kalcium eftersom den naturliga halten är så låg. Sist, men inte minst, är "sojamjök" inte ens mjök – det är en dryck som utvinns av en växt!

10

**Varför fryser jag mer när jag kontrollerar vikten?** När man ändrar sina matvanor måste man ge kroppen tid att anpassa sig till alla förändringar. Det kan också vara så att man inte ger kroppen tillräckligt med "bränsle", så att varannan till var fjärde timme för att fylla på med bränsle, motionera mera och ta på lagar på lager av kläder...



11

**Jag gillar inte fisk. Kan jag få i mig de essentiella Omega-3 fetterna på något annat sätt?** De sägs ju vara så viktiga. Välj ett kosttillskott som innehåller fiskolja men som inte har någon fisksmak, som t.ex. Herbalifeline.



12

**Varför känner jag mig svag och trött när jag kontrollerar vikten. Gör jag inte rätt?** Du måste äta tillräckligt med mat för att ge kroppen bränsle under den stressigaste delen av dagen. Det är därför det är så viktigt att äta en rejäl frukost och lunch. Många människor äter för lite och blir trötta. Sikta på att äta regelbundet – varannan till var fjärde timme, och se till att kvällsmålet är den minsta måltiden för att undvika att lägga sig med "full bränsletank"!



13

**Jag har hört att torr hy beror på dåliga kostvanor. Stämmer det?** Man kan få torr hy om man har brist på essentiella fettsyror orsakat av ett för högt intag av mättade fetter vilket leder till att kroppens fettbalans blir felaktig. Minska intaget ett mättade fetter, öka intaget av fet fisk (makrill, sardin, lax, sill etc.) och ät ett fiskoljetillskott av hög kvalitet som Herbalifeline.



14

**Beror vätskeretention (ödem) på ett för stort eller för litet vattenintag?** Kroppen registrerar när det är ont om vätska och börjar lagra vatten att ha om kroppen behöver det vid ett senare tillfälle. Om din kost innehåller gott om "vattenrika" livsmedel, som frukt, grönsaker och sallad, samt vanligt vatten, behöver kroppen inte lagra vätska. Det kan vara bra att fråga sin läkare eftersom vätskeretention kan bero på åkommor som rör lymfsystemet, njurarna eller urinblåsan, livsmedelsallergier/intolerans, brist på essentiella fettsyror eller till och med brist på vissa näringsämnen som magnesium, vitamin B6 eller zink.

15

**Hur hjälper man folk som inte gillar grönsaker?**

Presentationen är huvudordet – var kreativ! Servera till exempel en färgrik sallad med nötter, fröer och en gnutta god dressing (kanske yoghurt blandad med honung, senap och svartpeppar), eller en blandad grönsakswok med bitar av magert kycklingkött, toppad med örter och riven ost – jättegott! Men till och med folk som älskar grönsaker kan ogilla överkokta grönsaker! Det finns massor av näringsämnen i färsk mat så därför ska man sälja in de långsiktiga fördelarna och åtminstone ta ett tillskott med multivitaminer som Formula 2.



17

**Är frusen mat lika näringsrik som färsk?**

Ja, ibland är den det. Det är faktiskt så att om man jämför färsk mat som lagrats för länge med frusen mat, innehåller den frysta varan mer näringsämnen. Om man oroar sig över sitt näringsintag kan man fylla på med ett tillförlitligt tillskott med multivitaminer och mineraler som Formula 2.



## *Din livslånga plan för välbefinnande startar idag!*

18

**Jag blir ibland förstoppad när jag kontrollerar vikten. Vad ska jag göra åt det?**

Det problemet är väldigt vanligt. Kontrollera att du äter tillräckligt med fibrer och dricker gott om vatten (25-35 g fibrer och åtta glas vatten dagligen). Om du inte får tillräckligt av endera kan du bli förstoppad. För att underlätta kan du äta ett fibertillskott dagligen tillsammans med någon produkt som innehåller nyttiga bakterier.



Testa Fiber- och örtabletter som kombinerar särskilt utvalda örter med kostfiber för att bidra till att passagen av mat går snabbare genom magtarmkanalen.



16

**Jag är 50 och oroar mig för benskörhet.**

**Är det något som alla får?** Även om det främst är kvinnor som har genomgått klimakteriet som löper de största riskerna på grund av minskade nivåer av östrogen, löper också män risk att drabbas. Benskörhet drabbar vanligen hela skelettet men de vanligaste benbroten (frakturerna) sker i handleden, höften och ryggraden. Man kan förebygga genom att äta mat som innehåller mycket kalcium, som mjölk, ost, sardiner, tofu och gröna bladgrönsaker, styrketräna regelbundet med vikter, minska alkoholintaget till ett minimum, sluta röka, undvika kolsyrade drycker och välja en balanserad kost.



*Har du några frågor om friskvård  
eller näring som du vill veta svaret på?*

*Fråga din ShapeWorks®  
coach idag...*

 **ShapeWorks®**

Personalised weight management for healthy results.

19

**Vad kan jag göra för att se till att jag får ett "sunt hjärta" när jag blir äldre?** Välj en måltidsplan som innehåller massor av organiska, färska, näringsrika livsmedel, minska intaget av rött kött, ät fet fisk tre gånger per vecka, få i dig 25-35 g fibrer och drick åtta glas vatten dagligen, ersätt mättade fetter med enkel- eller fleromättade fetter, byt ut bordssaltet mot mineralsalt med låg natriumhalt och motionera måttligt men regelbundet.

22

**Varför känner jag mig så dåst efter att ha ätit min huvudmåltid?** Det kan finnas många skäl till detta: stress, oro eller trötthet påverkar frisättningen av magsafter. Kanske var måltiden för stor, för fet, för stark, eller så innehöll den livsmedel som du är känslig mot, som vete eller mjölkprodukter. Ta det lugnt och tugga varje munfull grundligt, ät mindre måltider och om du misstänker att du inte tål något kan du börja med att utesluta det ur kosten i ett par dagar och sedan återigen äta det för att se vad som händer i kroppen. Om du oroar dig över uppsvälldheten kan du kontakta en läkare.

20

**Hur mycket fibrer måste man få i sig och hur gör jag för att nå målet?** Rekommendationen är 25-35 g per dag. Tänk på att alltför mycket fibrer kan orsaka förstoppning om du inte ser till att dricka tillräckligt med vatten. Ett exempel på hur man får i sig 35 g är att äta fyra torkade fikon (4,5 g), en skål med havregröt (1,6 g), en stor rå tomat (1 g), en portion gröna ärtor (7,4 g), en portion broccoli (2,6 g), en portion fullkornspasta (6,3 g), en rå mango (3,9 g), ett päron (4 g), två skivor pumpernickelbröd (3,7 g), vilket totalt ger 35 g. Om du inte klarar av att nå målet varje dag kan du fylla på med Herbalifes Fiber- och örttillskott!

23

**Är det sant att uttorkning kan leda till huvudvärk?** Ja! Testa det själv – när du får huvudvärk kan du sakta dricka två till fyra glas vatten. Har du huvudvärk som orsakats av uttorkning försvinner värken inom den halvtimme det tar för vattnet att komma in i systemet. Om den inte gör det beror din huvudvärk på något annat. Om du ofta har huvudvärk kan det vara en bra idé att kontakta läkare.



21

**Jag har en stressig livsstil och har inte tid att tillaga näringsrika måltider. Hur ska jag göra?** Ett snabbt alternativ är ShapeWorks® "Två Formula 1-shakes och en balanserad måltid om dagen"-metod. Det går snabbt och lätt att mixa ihop en näringsrik måltidsersättning! Lägg sedan en halvtimme om dagen på att laga en enkel men nyttig måltid, till exempel wokad kyckling, pasta och sallad.

24

**Jag håller gradvis på att vänja mig av med att äta kött. Vad kan jag äta istället för att få i mig tillräckligt med protein?** Proteinrika vegetariska produkter är tofu, tempeh, miso och soja som finns att köpa i många affärer nuförtiden i olika läckra former. Öka även intaget av nötter, fröer, ärtor och bönor. Kvinnor bör få i sig minst 20 g protein per måltid och män 25 g. En måltidsersättningsshake på Formula 1 ger 17,5 g protein per portion (inklusive mjölk). Om man kompletterar med 5 g Formula 3 Personalized Protein Powder har man ätit en vegetarisk proteinrik måltid som uppfyller målet.



## 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 131 – Bilaga  
Swedish  
#6361-SW-31