

# Hälsorådgivarens 36 tips för bättre hälsa



**Hälsorådgivaren**

- Framgång genom medarbetarna

# Disclaimer

De råd och tips som finns i denna publikation är till för att användas under eget ansvar.

Om du idag har en sjukdomssituation eller av andra orsaker arbetar med läkare angående kost och hälsa, så rådgör med denne innan du provar några av tipsen.

Jag är inte en läkare, utan en kostrådgivare och dessa tips skall ses som ett eventuellt komplement till läkares order.

# Fem tips för att tappa vikt

## 1. Drick vatten

Många gånger är hungerkänslan helt enkelt din kropp som behöver vatten.

## 2. Ät grönsaker

Dessa innehåller fibrer som hjälper till att mätta fortare och håller förbränningen igång.

## 3. Sluta med söta drycker

Visste du att en läsk om dagen ger ungefär fem extra kilo på ett år? Ersätt läsk och söta drycker med vatten med bär eller gurka.

## 4. Sov ordentligt

Gärna runt sju timmar. Hormonerna som styr hunger- och mättnadskänslor hamnar i obalans vid sömnbrist.

## 5. Undvik processad mat

Laga din egen mat, och sluta med halv- och helfabrikat. Dessa innehåller ofta flera onödiga tillsatser, däribland sodium och stora mängder socker.

# Fem tips för mindre stress

## 1. Planera dagen, inte veckan

Sätt upp en hanterlig att-göra-lista för dagen. Gör listan som sista uppgift innan hemgång, så du slipper tänka på arbetet hemma.

## 2. Ta paus

Rör på dig med jämna mellanrum, om så bara för att gå till toaletten och ta kallvatten i ansiktet för att få energi.

## 3. Mindfulness

Stressa ner med att ta paus och lyssna på rogivande musik eller ladda ner en mindfulness-app som guidar dig i avslappning.

## 4. Sov ordentligt

Sömnbrist gör kroppen stressad, och den får inte den vila den behöver. Det bidrar till den psykiska stressen under dagen.

## 5. Dra ner på socker

Se över din sockerkonsumtion. Socker påverkar i vissa fall vår känslighet för stress, och det kan vara värt att prova dra ner på sockret.

# Fem tips för mer energi

## 1. Mörk choklad

Så mörk ren choklad som möjligt men minst 70%. Choklad ger en energikick som räcker längre än sockerstinna bullar.

## 2. Ät frukt

Testa att äta några dadlar, en näve mandlar eller en banan när energin fattas. Ät frukt istället för kakor vid fikat.

## 3. Se över lunchen

Ät en lätt lunch med grönsaker istället för tunga hamburgare eller annat rött kött. Ju gladare färger desto mer energigivande.

## 4. Rör dig

Har du ett stillasittande arbete så res dig upp och sträck ut en gång i timmen eller gå en liten runda. Det finns gratisprogram att installera som stöd.

## 5. Frisk luft

Ta en sväng på balkongen eller ner på gården, frisk luft ger en energikick och du får ur den dammiga jobbluften ur kroppen.

# Fem tips för bättre förbränning

## 1. Ät frukost

Du vinner ingenting på att strunta i frukost, tvärtom är det nyckeln till bra matsmältning och även viktminskning. Kickstartar din förbränning för dagen.

## 2. Stek med kokosolja

Kokos har visat sig öka fettförbränningen och har liten förmåga att lagras som kroppsfett.

## 3. Välj protein

Välj magra proteinkällor som till exempel kalkon eller kyckling i lunch- och middagsrätterna. Proteiner kräver mer energi av kroppen för att bearbetas.

## 4. Skippa alkoholen

När kroppen får alkohol i sig prioriterar den att förbränna alkoholen före fett och kolhydrater. Effekten varar i flera timmar efter att man druckit.

## 5. Krydda maten

Kanel, chili, linfrön, babyspenat...det finns en hel del kryddor och andra tillägg du kan göra till din mat för att öka förbränningen.

# Fem tips för stillasittande

## 1. Trapporna

De gånger du rör dig mellan möten, ta då trapporna istället för hissen. Du kommer bli piggare och må bättre.

## 2. Drick mycket vatten

Skaffa en vana att dricka mycket vatten eller te. Då behöver du gå på toaletten ofta och du rör på dig mer.

## 3. Skippa skräpmaten

Undvik processad och fet mat, försök att äta lätt och grönsaksrik lunch för att hålla förbränning och matsmältning igång.

## 4. Arbetsmiljön

Införskaffa höj/sänkbart bord om det går. Att stå hjälper dig förbränna mer och du kommer automatiskt att röra på dig mer.

## 5. Ät varierat och ofta

Ät varierat och regelbundet men konsumera inte mer energi än du gör av med. Håll dig till bra proteiner som fisk och kyckling.

# Fem tips för immunförsvaret

## 1. Apelsin

Klassisk C-vitaminkälla men också rik på antioxidanter som hjälper till att stärka immunförsvaret än mer.

## 2. Makrill

Innehåller Omega-3 som bygger immunförsvaret, men har också selen i sig som är en annan byggare av immunförsvaret. Även D-vitamin får man med på köpet.

## 3. Svarta vinbär

Proppfulla av antioxidanter samt vitamin C och E. Bär i allmänhet är bra för immunförsvaret.

## 4. Vitlök

Vitlök innehåller flera antioxidanter som stärker immunsystemets kamp mot virus och bakterier. Testa i matlagningen!

## 5. Kålväxter

Kålväxter (grönkål, broccoli, vitkål etc.) innehåller massor av goda antioxidanter men även en hel del vitamin C och A.



# Sex sätt att hantera sockersuget

## 1. Mörk choklad

En liten bricka mörk choklad, 70% eller mer tar udden av suget.

## 2. Fruk(t)ost

Börja morgonen med ett litet glas hempressad juice, en banan eller några dadlar.

## 3. Ät regelbundet

Sötsug uppstår när blodsockret sjunker. Försök äta tre måltider och två mellanmål varje dag för bra blodsockerbalans.

## 4. Kryddor

Koriander, kanel, muskot, kryddnejlika och kardemumma sötar maten naturligt vilket minskar sockersuget.

## 5. Utmana

När suget kommer så avvakta 10 minuter och känn efter om du verkligen vill ha något sött eller om lusten avtagit.

## 6. Undvik fabrikerad mat

Mycket hel- och halvfabrikat använder socker för att väga upp för lågt fettinnehåll för smaken. Laga mat hemma för att undvika sockerfällor.

# Hälsorådgivaren

Hälsorådgivaren arbetar med kost- och hälsorådgivning med bas i Malmö. Kunder är både privatpersoner, företag och andra organisationer. Utbildning har skett genom Pauluns Näringscenter utav Martin Brunnberg, näringsfysiolog.

Hälsorådgivaren har som mål att sprida kunskap om kost och hälsa till så många som möjligt. Detta sker genom personlig rådgivning, föreläsningar, workshops och andra typer av tjänster. Företag kan även välja att sponsra föreläsningar till organisationer man vill stötta. Tjänsterna kan anpassas efter önskemål.

Företag kan kostcertifiera sig, en process där man genom föreläsningar, workshops och en genomgång av företaget ser över eventuella hälsofallor och utbildar sin personal till att äta och må bättre.

Mer information om Hälsorådgivaren kan man finna på [www.halsoradgivaren.se](http://www.halsoradgivaren.se).

*"Kosten är oerhört viktig för vårt välmående, vare sig man skall förhålla sig till en diagnos, gå ner i vikt eller bara må bra. Kosten påverkar vår kropp och kan också reparera den."*

*- Andreas Ek-Sarfraz, Hälsorådgivaren*

