



www.iMoCoaching.se



Övervikt – några tankar

Jag har vägt runt 50 i ett helt vuxna liv till mina 167 cm, så jag kan villigt erkänna att jag inte har någon som helst egen erfarenhet av detta område eller dieter/bantning (utom Candida-specialkost i månader.) Dock har jag som intresserad och utbildad Hälsomänniska sett, läst och hört så mycket om vad som kan tänkas fungera och vad som INTE gör det, oftast.

Mirakeldieter, jobbantning, lightprodukter, sötningsmedel, små rosetter för den som ätit minst kalorier på en dag/vecka/månad, pulver, piller, teer, flygvärldinne-, beach 2023 etc etc. Det finns så många som lovar så mycket och tjänar grova pengar på detta. Samt svensk sjukvård som anser att man kan operera bort ett beroende som heller inte existerar enligt Socialstyrelsen (socker, ost, bröd, vete, ätstörningar pga trauma, läsk.) Och sedan 2012 blivit förvånade när dessa opererade får grava näringsbrister, äter för mycket och spräcker det mesta, får tarmvred, byter ut ätberoendet mot alkoholberoende etc. Något som man vetat om sedan 2012. Och att behov av återställningsoperationerna ökar OCH beroendemottagningar och insikten om att även mat kan missbrukas; ätstörningar som bulimi, anorexi, ortorexi m m. Hur man nu kan ersätta en avklippt vagusnerv, en bortopererad bit av tunntarmen (näringsupptaget) eller magsäcken. Och att övergreppstrauman i barndomen ligger bakom vissa överviktiga som ett slags kroppsskydd.

Två ord jag därmed INTE använder är just **diet** (egentligen kost på engelska som felanvänds på svenska) och **bantning** av namnet på mannen som kom på detta med viktminskning. Eller kaloriräkning till förbannelse. Och jag passar inte i rosetter!

Du är inte heller bara vad du äter, du är vad ditt system lyckas ta upp av det du äter som förhoppningsvis är näringstätt, INTE kalorisnålt. Så bra in, men utan stress, med bra mage-tarm-funktion – ditt **näringsupptag** – framför allt tunntarmen, ditt mikrobiom, bra magsyre nivå och syra! tillräckligt med de enzymer som ska spjälka maten (börjar redan i munnen med saliven) kan du skicka ner vad som helst och det behöver ändå inte bli bra. Man dricker heller inte mat eller till maten; varken smoothies på språng, grädde eller ens juice. Juice äts som hela bär/frukter/grönsaker som man TUGGAR till en riktig geggamoja innan man sväljer. Och kolsyrat vatten försurar kroppen samt retar magsäckshinnan. Och vatten dricker man rikligt och rent eller med tillsatta örter, frysta bär. Med jämna mellanrum, ett glas, inte småsippar.

Vattenbehov: din vikt / 30 = 50/30 = 1.6 l per dag är typ normalt behov för mig. Om jag tränar hårt, luftfuktighet, värme/hetta, altitud m m förändras förstås denna uträkning och jag behöver långt mer. Gör också eget **vattensättningspulver** och ta med på resan/färden: Brunt icke-tillfipplat eko-socker från sockerrör, havssalt (icke-tillfipplat) samt lite lakritssalt för smaken. Blanda ut i vattnet på plats, skaka och drick. Körde så i Costa Rica förra året. Såg nämligen ingredienserna, vägrade köpa, googlade mängder, hällde i en burk.



www.iMoCoaching.se



Myter (enligt mig)

En **kalori** är INTE samma som en annan kalori, bara det är feltänkt från början! Man blir inte fet av fett av bra sorter i rimliga mängder, lika lite som man blir grön av grönsaker. En "tung" benstomme ger inte så många kilos viktökning. Vårdens kunskaper om vitamin- och mineralstatus ... en svensk läkare har i genomsnitt 12,5 timmars kunskaper om näringslära efter 5,5 års studier, men åsikter har de allihopa – kosttillskott behövs inte bara man äter vettigt. Joo, hur många gör det, inkl de själva? Och hur vettig är maten idag med utarmade jordar och tillsatser till förbannelse, gifter i haven, luften, regnet m m. Stressmagar finns det många av.

D-vitaminstatus ska inte ligga runt 25 vinter-vår, det ska ligga runt 100. Inte så mycket över, inte så mycket under. Enligt Funktionsmedicinska läkare! Och framför allt äldre, kvinnor med mycket kläder, mörkhyade får inte i/på sig de viktiga soltimmarna – solens strålar är enormt viktiga, men vi ska förstås INTE bränna oss, alls!! 30 minuter under ca sex veckor sommartid = sista veckan i juni, hela juli och första veckan i augusti) kan vi få i oss 10.000 IU mellan 12-14, utan solskydd, med 2/3 av alla kläder borttagna och att det är klart och soligt. Hur många uppnår detta? Resten av tiden kan vi gärna använda solskydd utan titandioxid. Och dessa nivåer håller som max i ett par månader, sedan börjar nivåerna krypa neråt.

Hjärnan behöver socker för att överleva ... nej, den kan överleva på fett – så att leva fettfritt men socker- och vete högt är en fullständig katastrof. Det kallas keto när hjärnan switchar över och den protesterar lite. Men håll inte på att switcha för ofta – keto är ingen kortsiktig diet, det är ett sätt att leva.

Fastesocker – be om att få ta det provet i stället för bara blodsockret just för tillfället och håll koll. Diabetes 2 är en livsstilssjukdom, men fortfarande diabetes med insulin som ger skador och biverkningar. INTE alls en kul sjukdom att ha i längden och ett himla pysslande. Alla blir inte medicinfrä, men att kunna minska dosen är mycket värt.

Allt vi äter består av **proteiner, kolhydrater** och **fett** (samt tillsatser).

Snabba och tomma kolhydrater – vitt vete/bröd, pizza/pasta, vitt polerat ris = socker och socker som har en mängd olika namn, ca 160 och på ingredienslistorna är det OK att skriva ut alla olika. Så folk får problem att kolla hur mycket det egentligen är. I USA har lobbyistgrupperna lyckats få pizza att bli en grönsak pga ketchupen – som mest består av socker ...

Jag tror på **näringsrik-/tät kost med alla byggstenar i riktig mat lagad från grunden** (gärna storkök, frys in, värmd i ugnen – inte mikro) för kroppens alla tusentals olika konverteringar. I vettiga mängder mot de behov du har i jobbet/privatlivet. Rör dig mer – bränn mer. Rör dig mindre – bränn mindre. **"TOFI – Thin on the Outside – Fat on the Inside"** är heller inte hälsosamt. Hjärnan består till 60% av mättat fett – tror du den fungerar fint på margarin, i längden?



www.iMoCoaching.se



Det finns **minst sex olika slags hunger** – en av dem är törst, en är tröst, en är behovet av en mer näringsrik/-tät – kroppen behöver näring i kosten, INTE snabbkäk, snacks m m utan riktig mat. Magsäcken behöver också tömmas, så 4-5 timmar mellan målen.

Skit in – skit ut. Visst – du kan stressa, röka, festa, jobba järnet och leva på snabbmat och kaffe, men ofta inte mer än 20 år, sedan börjar förfallet/inflammationerna/de kroniska sjukdomarna att komma och du har ingen aning om varför.

Mat – gurka, äpple, blåbär, gräsbetad kött, vildfångad fisk, eko-smör, krav, fair-trade kokosolja.

Matprodukt – ingredienser härifrån till månen – kan du ens uttala alla och vet du vad de står för? – tillfipplat, kemistinna, omgjort (estrar, sojalecitin, citronsyra – vet du hur dessa är tillverkade?)

Träning * 6

Du behöver **balans**. Du behöver **kondition/ork**. Du behöver **skelett**. Du behöver **muskler**. Du behöver öka **pulsen** och få ner den. Du behöver **rörlighet** i stället för stagnation och fastnat i soffan. Ork att gå uppför trapporna/backen med matkassarna/barnvagnen. Bära barn och barnbarn. Leka på golvet och ta dig upp. Inte bryta något om du faller/halkar. Ju äldre du blir desto mer behöver du jobba för att behålla din muskelstyrka. Känna dig stark, frisk, smidig.

Skriv en **matdagbok** (20 minuter varje kväll) på vartenda smul du stoppat i dig under ett par veckor så du får koll. Det finns appar!

Kolla gärna **vitamin- och mineralstatus** – privat – t ex Werlabs. Du kan också göra en **hårmineralanalys** MED bra hjälp efteråt vid tolkning av graferna – ta INTE den billigaste, de kan visa dig hur det står till med tungmetaller och över- eller underskott och vad du kan göra. Aluminium, kvicksilver, järn, jod, bly, kadmium m fl. T ex - <https://alpha-plus.se/vara-tester/harmineralanalys>

Du kan göra **bajstest** för att ta reda på hur det står till med din tjocktarm och dessa goda vs dåliga bakterier. Ditt mikrobiom (mage-tarm lilar tillsammans med hjärnan.)

Svamptest – hud, tånaglar, naglar, tunga, slida visar om du har överväxt. Alla har en del – det ingår i kroppen – men överväxt kan ge besvär. Kolla upp någon som kan detta med Candida – INTE Canesteen – du startar bara en ond spiral. Så enkelt är det inte att bara döda utifrån, du behöver jobba inifrån och döda, få ut, döda få ut i stället för att fortsätta mata dem. Inga Quick-Fixes, någonsin!

Vad du kan ersätta xxxx med som är hälsosammare? Testa alla grönsaker – inte bara de vanliga fem. Djurdelar – inte bara filé. Tänk långsiktigt, vill du vara hållbar i många år till? Äldre-äldre sjuk eller äldre-äldre frisk? **Vad är ditt varför?** Varför vill du hålla dig frisk, stark och rörlig? Proportioner. Portioner (mindre tallrikar – hälften grönsaker – råa och ångkokta). Perspektiv – rökning och missbruk är ännu värre. Och ett stillasittande liv i soffan framför tvn med snacks och samma, samma, samma. Hjärnan, kroppen och själen behöver utmaningar. Agera för eller reagera emot? Vilket väljer du? Mindset – inställning.



www.iMoCoaching.se



Och den eviga **stressen**/oron/ältandet/trauma som kan orsakas av så mycket mer än krig. **Jobbantningar**/kalorirestriktioner stressar kroppen väldigt mycket. Periodisk fasta kan fungera om den hålls och kroppen vet att den får sitt och anpassar sig. Men hattande hit och dit – nej. Destruktiva, toxiska och dysfunktionella relationer i barn-, ungdomen och vuxenlivet skadar. Sömnbrist skadar. Stress skadar om för mycket och för länge. Få bukt på detta med djur, barn, partner om så separata sovrum eller varannan natt så länge de är små. Man kan vara kärnfrisk som överviktig, men det tar fortsatt på knän, leder, hjärtat, Covid, risk för lipödem/myxödem (när du inte går ner ett gram trots salladsblad o träning) m m. Och är det muskler eller fett? Muskler väger mer, men inte så mycket mer.

Och lär dig själv! Läkarna varken kan, har råd, tid eller möjligheter. Får du en diagnos, läs på! Mår du inte bra, blir negligerad etc – läs på! Det finns hur många möjligheter som helst.

Mina 70+ dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Mina tre publicerade e-böcker handlar om Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser.

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- När Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut – HypnosCoaching, SE
- Certified **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach & ACT-ALP**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka 15 min för att fråga, diskutera – kostnadsfritt. En investering i din utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående. Och inget syns någonstans i någon journal. Full sekretess!

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>