



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



## Kosten – mina tankar

Jag fyller 69 i sommar och har lyckats hålla vikten sedan jag var 16 år (hela äldre släkten har dött i hjärtfel vilket håller mig i skinnet – de flesta dock vid 80+.)

Jag kan lätt gå 15 km på en dag, eller 2.3 hemma. Jag tar ofta trappor både upp och ner. Har BRA skor/boots. Har en Oura-ring som mäter sömn, steg, puls m m.

Hur kan du känna välbefinnande, välmående och välsignad – joo, genom att vara välplanerad, ha en veckolista, storhandla/matkasse och rensat i skåp och lådor, källare och vind, hyrda förråd – allt det onödiga som stressar dig. Undvik – ”Vad ska vi äta idag?” ”Vad har vi hemma?” och delegera uppgifter!

Även om du INTE är reumatiker kan du få kostnadsfria tips, kunskaper och verktyg i kursen **Mål mod mening.**

<https://reumatiker.se/courses/mmm-kurs/>

**Vad rekommenderar jag? Som Hälsomänniska. Hyfsat välpåläst.**

## Sex kostsammansättningar jag gillar och rekommenderar

**ALP** med ACT – har pluggat två gånger. Finns bok o kurs samt min hjälp.

**AIP** – antiinflammatoriskt protokoll – de vita gifterna (vete, socker, vitt ris) driver inflammationer.

**Maria Borelius** – hennes hälsoböcker & föreläsningar – här finns mycket att hämta. Hon är duktig, påläst och kommer ut med en bok om året om vad hon lärt sig.

<https://www.adlibris.com/se/sok?q=maria+borelius>

**Levande föda** – <https://www.livingfood.nu/> – mer pyssel, men superhälsosamt. Börja försiktigt addera mer råkost i ditt liv och öka mängden efter hand.

**Makrobiotik** – [http://mittnyaliv.se/?page\\_id=387](http://mittnyaliv.se/?page_id=387)

**GAPS – Gut and Psychology Syndrome** - hela mag- och tarmen -

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

## Undvik

Processat, raffinerat, sönderbesprutat, tillsatser, sötningsmedel, snabba tomma/näringsfattiga kolhydrater = **tillfiplåt**. Välj mat i stället för matprodukter. Studie visar att en kost med mycket socker, processat kött och raffinerat spannmål ökar risken för tjocktarmscancer.

**De vita gifterna** = är vete, vitt ris, vitt socker, majs, sojabönor – i större mängder varje dag. Variation!

Processat kött, charkprodukter, sönderstressade djur vid slakten även om de varit hur gräsbetande som helst innan – så kolla om gårdsslakt (bra), vilt med blykulor, hönsfabriker (mindre bra!)



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



## Fett

Jag steker i kokosolja och/eller eko-smör – båda är stabila. Oliv-avokado-hasselnötsolja av bästa sort på sallader, svala rätter – ska INTE upphettas, de är inte stabila, i värsta fall blir det transfetter av dem vid upphettning och dem vill du undvika. Och undviker resten – margarin (brrr!), solros-raps-jordnöts-majs-bomulls m fl.

## Kolhydrater – de tomma och de näringsrika

Hela frukter och gärna råa grönsaker/rotfrukter, lök av alla sorter, potatis, bönor, linser, ärter, nyskördade, frysta – helst så mycket som möjligt. Ångkoka. Ugnstosta. Bär är suveräna. VARIERAT. EKO. FÄRGGRANNA. Så många olika sorter som möjligt. Och köpa svenska äpplen! Råris, 40 min – INTE parboiled – koka storsats och frys in, sötpotatis, hela havrekorn, matvete, hela vetekärnor (du äter ju endast stärkelsen annars och så ska det ju vara vitt och fint = kemi!) Onödiga tillsatser = kemiingenjörernas julafton.

## Protein

Hur kan du använda djurets alla bitar? Slamsor, inälvor, blod (en massa andra länder använder dessa fortfarande, inte vi ... - vi använder filéerna och billigt ska det vara – well, någon betalar alltid priset.) Ben-brosk-märgbuljong – storkok med rotsaker, ekoäggskal och en pressad ekocitron (drar ut mineralerna.) Köttsoffa. Grytor. Blodplättar på rågmjöl och ägg med stekt lök och lingonsylt. Kolla italienska recept. Fiskgrytor, soppor, buljonger. Stekt. Kockt. Inlagd. Kyckling i ugn, soppor, grytor. EKO-sådan. De och grisarna har ett vanvettigt och ohållbart liv för oss alla planetboende.

Tänk näringsrikt – näringstätt. Ju sjukare du är, äldre-äldre, ingen aptit, desto viktigare är det att då i dig näring. Och kolla näringsdryckerna – socker i långa banor.

**Stress** orsakar kortisol-, adrenalin- och noradrenalinpåslag. Det tär på vårt centrala nervsystem, vårt immunförsvar och vår lever som har så många andra uppgifter den också behöver ta hand om. Långvarig stress utan avslappning, vila, tomglo, träning, meditation, mindfulness - det är som att mata hin håle. Det brukar sluta illa. Långtidssjukskrivningar kostar enorma pengar för individerna, samhället, arbetsgivarna, sjukvården som mest ger piller m m. Skala bort, delegera (alla friska över åtta år kan och bör hjälpa till hemma, ansvara för saker och ting), sälj, ge bort så det är tommare hemma, mindre att ha reda på.

## Salt och socker

Jag använder **supersalt** (googla på recept), Celtics grova gråa havssalt och Himalayasalt och Herbamare. Gått två saltutbildningar och lärde mig undvik fabrikssaltet som jag kallar det, det vita, fina med antiklumpmedel (aluminium!) upphettat i 1200 grader, vitifierat genom en massa processer.



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



Samma med **socker** – mörkast möjliga sockerrörssocker. Så lite raffinerat som möjligt. Närmaste Thai-affär, finns en på nedre botten i Söderhallarna. Köper åtta påsar i taget. Mitt mörka är fortfarande socker, så mindre mängder, men det är smakrikt och har kvar sina naturliga mineraler!! Övriga som brukar rekommenderas är ÄKTA honung som INTE används i hett te då man effektivt dödar de goda bakterierna. Vid förkylning, ljung- och manukahonung av bästa sort. Samt äkta lönnsirap. Dessa tre är fortfarande socker, men har åtminstone några goda saker i sig. Äkta stevia är supersvårt att få tag på då industrin hittade på steviaglykosider som något slags alternativ – fortfarande socker & kemi.

**Mina 75+ 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](http://www.imocoaching.se)**

**ICF-Associate Certified Coach, ACC;**

*Specialiserad inom:*

- **WOW-kursen 2.0 – Självledarskap**, David JP Phillips – <https://wowkursen.se/>
- **Når 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/>