Everything you need to know to feel good

Sally Walker's

Lille Røde Bog

om sundhed og skønhed

© Sally Walker

Gennem de mange år og alle de fantastiske menneskekroppe jeg har arbejdet med, er jeg kommet til den konklusion, at viden og forståelse er de vigtigste ingredienser i opskriften på forandring.

Hvis du er en af de mange, der har vægt-, sundheds-, og/eller skønhedsudfordringer, så er viden sammen med en bedre forståelse for, hvordan kroppen fungerer, det logiske sted at starte.

Formålet med min lille røde bog er at give dig et nemt og hurtigt overblik over de mekanismer, der holder os sunde, slanke og smukke, og viden om, hvordan kroppen skal passes og plejes hver eneste dag.

God fornøjelse

Sally

© Sally Walker

Indhold

1. Det handler om signaler og programmer 5
2. Ryst dine vaner 8
3. Bryd fasten 9
4. Ernæring er ikke noget vi kun gør, når vi er "gode" 11

Makroernæringstabel 15

5. Undgå forarbejdet mad. 25
6. Vand - mere end bare en tørstslukker. 27
7. Kosttilskud? Ja eller nej? 30
8. Move – helst ude i det fri 33
9. Hvile er et udsagnsord 35
10. Den udvendige dig matcher altid din indre dialog 38
11. Gør dig glad 41
12. Hvis du ikke planlægger, planlægger du fiasko 42

Sally Walker 43

© Sally Walker

1. Det handler om signaler og programmer.

Hormoner og signalstoffer er de kemiske stoffer, kroppen bruger til at kommunikere med og styre aktiviteterne i alle dens trillioner celler.

Kroppens funktion og form er et direkte resultat af de beskeder, cellerne modtager.

Hormoner og signalstoffer kan betragtes som kroppens software. Og i den forbindelse kan kroppen sammenlignes med en computer – den fornemmeste af slagsen!

Tænk lige på din computer og overvej følgende:
Du arbejder i "Word", hvor du er i gang med at skrive et dokument. Nu vil du tjekke dine emails. Hvad gør du så?
Du åbner, naturligvis, dit mailprogram, måske Outlook, Google mail, eller lignende.

Jeg gentager:
Du går ud af Word-programmet og ind i dit mail-program.

På samme måde fungerer din krop.

Kroppen har bl.a. programmer, der samler fedt, nedbryder dens proteiner, øger behov for sukker, og programmer, der gør det modsatte. Dvs. et program, der forbrænder fedt, opbygger proteiner, mm.
Når kroppen er styret af

© Sally Walker

de programmer, der samler fedt, er det biokemisk umuligt at forbrænde det – det foregår, når kroppen er styret af et andet program.

Programmerne består af forskellige hormoner og signalstoffer, en slags menneskelig "Office-pakke".

Hvis du har lyst til at vide mere, går jeg i dybden med emnet på Goodlife SundhedsKonsulent Uddannelsen.
Kontakt mig på sw@sally-walker.com, så tager vi en uforpligtende snak om det.
Ellers vil jeg gøre det kort og sige, at når kroppen er i stress, producerer den stress-hormoner.

Kortvarig stress er sundt, mens langvarig stress, uanset årsagen, er nedbrydende for kroppen, og tænder for din "overlevelsespakke", som bl.a. indeholder de programmer, der samler fedt, nedbryder proteiner og øger dit behov for sukker og andre stimulanser.

Ligesom på din computer er det dig, der tænder og slukker for programmerne – det er dig, der taster på livets tastatur. Ikke med dine fingre, men via den måde du tænker, føler, spiser, hviler og bevæger dig. Dvs. dine vaner.

© Sally Walker

De andre små kapitler i Den Lille Røde Bog handler bl.a. om ovennævnte områder.

Her kan du få klarlagt hvilke af dine vaner, der tænder for din "overlevelsespakke".

Der er sikkert nogle overraskelser undervejs.

© Sally Walker

2. Ryst dine vaner – (vel at mærke hvis du er utilfreds med dine resultater)

Du har sikkert hørt udtrykket "mere af det samme, giver mere af det samme".
Definitionen for vanvid er at gentage den samme ting, og forvente et andet resultat.
Så hvis du ønsker et andet resultat, skal du ændre et eller andet.

Dine vaner – dvs. den måde du spiser, træner, sover, de tanker, du har om dig selv og dine evner mm., er den eneste årsag til de resultater, du har lige nu og her.

Hvis du ikke er glad for dine resultater, såsom din vægt, din kondition, dit energiniveau, din sundhed, dit job mm., skal du vende op og ned på dine vaner.
Jeg anbefaler alle mine klienter at gøre det total modsætte af det, de gør nu.
Efterfølgende er nogle eksempler på vaner, jeg selv lever efter, som er årsag til mine resultater, som er jeg stolt af.
Jeg er sikker på, at mange af disse eksempler vil vende op og ned på dine nuværende tanker, opfattelser og meninger om det, du tror, er sundt.

Husk nu, hvis du ikke er tilfreds med dine resultater, eller virker dine vaner ikke – prøv mine.

© Sally Walker

3. Bryd fasten

På engelsk hedder morgenmad "breakfast", og det er meget beskrivende for morgenmadens umiddelbare funktion, nemlig at bryde fasten.

Om morgenen har du fastet i flere timer. Det sidste måltid var for mange timer siden, hvilket betyder, at kroppen nu mangler nødvendige næringsstoffer til at sætte den i gear og komme i omdrejninger.

Morgenmaden vækker hele organismen og sikrer, at både krop og hjerne fungerer optimalt. Desuden lægger den fundamentet for et stabil energiniveau og overskud hele dagen lang.

Blodsukkeret er et meget vigtigt næringsstof, der er lavt om morgenen, og et lavt blodsukker har konsekvenser for både hormon- og nervesystemet, for ikke at tale om din evne til at styre din trang til sukker.

Mangel på optankning fører til frigivelse af stresshormonet cortisol, hvis job er at producere sukker et eller andet sted i kroppen, som regel ved at nedbryde kroppens proteiner, dvs. muskler mm.

Din krop og hjerne kan ikke fungere uden en vis mængde sukkerenergi, og kroppen har programmer tilbage fra stenalderen, der sikrer netop dette.

© Sally Walker

The downside er, at hormonerne involveret med sukkerjagten også beskytter dit fedt mod forbrænding.

Din krop opfatter den manglende morgenmad som netop en tid, hvor maden er knap, og for at sikre din "overlevelse" gemmer kroppen på fedtet.
Kort sagt: Mangel på morgenmad vil efterlade dig træt og uoplagt med dårlig koncentration og svækkede muskler, fedtlagring og et umætteligt behov for sukker hele dagen igennem. Læs mere omkring sukker i min bog "Livet er Sødt – sukker sandheder, misforståelser og afhængighed", som kan købes på sally-walker.com.
Min morgenmad indeholder ofte to æg, som regel rørt på panden i økologisk smør sammen med noget grønt. Jeg glæder mig til det, nyder at spise det, og føler mig godt tilpas og klar til dagen.

Hvis appetitten ikke er så stor i starten, prøv med nogle nødder og/eller kerner, eventuelt sammen med lidt hytteost. Det vigtigste er, at du spiser.

© Sally Walker

4. Ernæring er ikke noget vi kun gør, når vi er "gode" - Vi spiser hver dag

Spørg dig selv: Får jeg det godt eller dårligt med det, jeg spiser?

Tro mig. Du kan vende op og ned på din skønhed og sundhed, udelukkende ved at forbedre din ernæring.

En tilfreds krop kræver ikke, og den bedste måde at tilfredsstille kroppen er at levere de næringsstoffer, den har brug for.

Kroppen har brug for fedt, proteiner, kulhydrater, vitaminer, mineraler, fibre, enzymer, vand og bakterier flere gange om dagen.

Sammensæt alle måltider af proteiner, fedt og kulhydrater.
Et måltid sammensat af de tre store næringsstoffer, protein, fedt og kulhydrat, er også kilden til de andre næringsstoffer, især hvis du vælger at spise økologisk eller biodynamisk.

Hvor meget protein, fedt og kulhydrat du skal spise, er afhængig af din kosttype, som er genetisk bestemt. Find frem til din type på min hjemmeside sally-walker.com.

Hvilke proteiner, fedt og kulhydrater du vælger, er også vigtigt:
- Proteiner skal helst komme fra dyr, fjerkræ

© Sally Walker

og fisk, der går eller svømmer frit, og har haft et godt liv, hvor de spiste deres naturlige kost

- Fedt, her går jeg for alvor i mod strømmen: Spis KUN mættet og enkeltumættet fedt, dvs. smør og olivenolie. Smør skal være økologisk, helst fra dyr der går frit og spiser deres naturlige kost. Kærgården er ikke smør. Olivenolien skal være koldpresset, første pres og økologisk.
- Kulhydrater og sukker betyder det samme for kroppen. Dvs. uanset forklædning ender de som glukose eller fruktose. Spis kulhydrater, som indeholder få gram kulhydrat pr. gram vægt, f.eks. grønt og bær. Så er blodsukkeret mindst påvirket.

Få mere at vide om sukker og kulhydrater i min bog "Livet er Sødt", og ernæring i almindelighed i "Goodlife Nutrition", som kan købes på sally-walker.com

Stadig "in the dark" vedr. hvor, du finder proteiner, fedt og kulhydrater, så kig på tabellerne på de næste sider.

© Sally Walker

Mange farver på din tallerken er også en god ting.

Regnbuens farver:

- rød
- orange
- gul
- grøn
- blå
- blålilla
- violet

indeholder mange vigtige næringsstoffer, såsom antioxidanter og andre fyto- (plante-)stoffer, som virker forebyggende mod sygdomme og meget mere.

Kroppen bruger Antioxidanter til at neutralisere aggressive molekyler, der hedder frie radikaler.

Mængden af frie radikaler indikerer niveauet af "oxidativ stress", den mængde af nedbrydning og aldring, kroppen er udsat for.

Videnskab viser, at høj oxidativ stress (frie radikaler) øger risikoen for sygdomme.
Dvs. for vores skønheds og sundheds skyld skal vi stræbe efter at nedbringe oxidativ stress.

Du kan få målt dit oxidativ stress niveau hos mig.

© Sally Walker

Kroppen danner selv frie radikaler i forbindelse med at lave ATP, som er cellens energiform.

Dvs. hver gang cellerne forbrænder sukker, proteiner og fedt, skabes der frie radikaler.

Perioder med faste sænker produktionen af frie radikaler, og det kan være en årsag til de positive virkninger, regelmæssig faste har.

Frie radikaler spiller en vigtig rolle i vores immunforsvar, og så længe der er en balance mellem frie radikaler og antioxidanter, er der ingen fare.

Antioxidanter findes i den mad, vi spiser i form af vitaminer og mineraler. Mad i regnbuens farver er især godt.

Kroppen danner selv nogle særlige stærke molekyler, som bekæmper oxidativ stress, såsom glutathione, cysteine og Q10.

Et kosttilskud af Q10 og NAC (N-acetylcysteine) er noget af det bedste, du kan gøre for at neutralisere et angreb af frie radikaler.

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Bælgfrugter

Portion størrelse tilberedt		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Kikærter	8	25	0
100 g	Sorte bønner	9	24	1
100 g	Grønne ærter	5	16	0
100 g	Snitbønner	2	8	0
100 g	Linser	9	20	0
100 g	Røde bønner	9	22	0
100 g	Sojabønner	10	9	5
100 g	Tofu	7	2	3
100 g	Hvide bønner	9	26	1

Diverse

Portion størrelse		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
30 g	Chokolade	2	17	8
15 ml	Mayonnaise	0	0	12
5 g	Sukker (alle slags)	0	4	0
15 ml	Honning	0	19	0

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Drikkevarer

Portion størrelse		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
350 ml	Øl	1	13	0
250 ml	Juice	0	33	0
30 ml	Spiritus	0	0	0
250 ml	Rismælk	1	27	2
250 ml	Sodavand	0	40	0
250 ml	Sojamælk	9	11	5
250 ml	Grøntsagssaft	1	4	0
100 ml	Vin	0	3	0

Fuldkorn

Portion størrelse		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Byg	10	67	2
100 g	Boghvede	10	58	3
100 g	Hirse	3	21	1
100 g	Havre	12	50	5
100 g	Ris (alle slags)	2	25	0
100 g	Rug	13	55	1
100 g	Spelt	15	57	1
100 g	Hvede	11	57	1
100 g	Vilde Ris	3	18	0

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Kød

Portion størrelse tilberedt		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Oksekød	26	0	18
100 g	Bøffel	27	0	2
100 g	Elsdyr/Kronhjort	30	0	2
100g	Hjerter (kalve)	28	0	5
100 g	Nyrer (kalve)	27	0	5
100 g	Lam	23	0	19
100 g	Lever (kalve)	30	5	5
30 g	Svinekød (bacon)	11	0	11
100 g	Svinekød (kotelet)	22	0	8
100 g	Kanin	29	0	8
100 g	Vildt	31	0	2

Fjerkræ

Portion størrelse tilberedt		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Kylling (mørkt kød)	27	0	10
100 g	Kylling (lyst kød)	31	0	4
100 g	Høne	23	0	4
100 g	And	23	0	11
100 g	Gås	29	0	13
100 g	Fasan	32	0	12
100 g	Vagtel	25	0	14
100 g	Kalkun (mørkt kød)	29	0	4
100 g	Kalkun (lyst kød)	30	0	1

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Fisk & skaldyr

Portion størrelse tilberedt		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Ansjos	29	11	10
100 g	Aborre	25	0	1
100 g	Havkat	18	0	3
30 g	Kaviar	7	1	5
100 g	Torsk	23	0	1
100 g	Krabbe	19	0	2
100 g	Krebs	18	0	1
100 g	Helleflynder	27	0	3
100 g	Sild	22	0	15
100 g	Hummer	21	1	1
100 g	Makrel	24	0	18
100 g	Muslinger	23	0	1
100 g	Blæksprutte	30	4	2
100 g	Østers	9	0	1
100 g	Rødfisk	24	0	2
100 g	Laks	27	0	10
30 g	Sardin	25	0	11
100 g	Kammusling	23	0	1
100 g	Haj	18	0	3
100 g	Rejer	21	0	1
100 g	Sværdfisk	25	0	5
100 g	Ørred	25	0	7
100 g	Tun	26	0	3

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Frugt

Portion størrelse rå		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Æble	0	14	0
100 g	Abrikos (tørrede)	1	11	0
100 g	Banan	1	23	0
100 g	Brombær	1	10	0
100 g	Blåbær	1	14	0
100 g	Boysenbær	1	13	0
100 g	Cantaloupemelon	1	8	0
100 g	Honningmelon	1	9	0
100 g	Kirsebær	1	12	0
100 g	Kokosnød	3	15	33
100 g	Tranebær	0	12	0
100 g	Dadler (tørrede)	2	75	0
100 g	Hyldebær	1	18	0
100 g	Figner (tørrede)	3	64	1
100 g	Stikkelsbær	1	10	1
100 g	Grapefrugt	1	7	0
100 g	Vindruer	1	17	0
100 g	Kiwifrugt	1	15	1
100 g	Citroner	1	9	0
100 g	Lime	0	8	0
100 g	Mango	1	17	0
100 g	Nektarin	1	11	0
100 g	Appelsin	1	12	0
100 g	Papaya	1	10	0

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Frugt

Portion størrelse rå		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Fersken	1	10	0
100 g	Pære	1	11	0
100 g	Ananas	1	13	0
100 g	Blomme	1	11	0
100 g	Granatæble	1	17	0
100 g	Svesker (tørrede)	2	64	0
100 g	Rosiner	3	79	0
100 g	Hindbær	1	12	1
100 g	Rabarber	1	5	0
100 g	Jordbær	1	8	0
100 g	Mandarin	1	11	0
100 g	Vandmelon	1	8	0

Olie og fedt

Portion størrelse rå		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
15 g	Alle olier og smør	0	0	13
15 g	Margarine		0	8

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Mejeriprodukter og æg

Portion størrelse		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
30 g	Danablue ost	6	1	8
30 g	Brie	6	0	8
30 g	Camembert	6	0	7
30 g	Cheddar	7	0	9
100 g	Hytteost	14	3	5
100 g	Hytteost (let)	14	3	1
30 g	Flødeost	2	1	10
30 g	Feta	4	1	8
30 g	Gedeost	8	1	9
30 g	Gouda	7	1	8
30 g	Mozzarella	6	1	6
30 g	Parmasan	10	1	7
30 g	Ricotta	3	1	4
30 g	Roquefort	6	1	9
50 g	Flødeis	3	19	7
50 g	Sorbet	1	23	2
30 g	Piskefløde	1	1	3
250 ml	Kærnemælk	10	13	5
250 ml	Mælk (skummet)	8	12	0
250 ml	Mælk (let)	8	11	5
250 ml	Mælk (sød)	8	11	8
50 g	Creme fraiche	1	1	6
100 g	Yoghurt	4	4	2
2 hvide	Æg, kylling (hvide)	8	0	0
2 bl.	Æg, kylling (blommer)	6	2	10
1 æg	And (hele)	9	1	10

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Nødder og kerner

Portion størrelse tørrede		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
30 g	Mandler	6	6	14
30 g	Paranødder	4	3	19
30 g	Cashewnødder	4	9	13
30 g	Kastanier	1	15	1
30 g	Hasselnødder	4	5	18
30 g	Valnødder	6	3	17
30 g	Peanuts	7	6	14
30 g	Pecannødder	3	4	21
30 g	Pistacienødder	6	8	13
3 g	Birkes	1	1	1
30 g	Pinjekerner	4	5	18
30 g	Græskarkerner	5	15	6
3 g	Sesamkerner	1	1	1
30 g	Solsikkekerner	5	7	14

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Grøntsager

Portion størrelse rå		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Artiskok	3	11	0
100 g	Asparges	2	4	0
100 g	Avokado	2	9	15
100 g	Bambusspire	3	5	0
100 g	Rødbede	2	10	0
100 g	Brocolli	3	7	0
100 g	Rosenkål	3	9	0
100 g	Hvidkål	1	6	0
100 g	Gulerødder	1	10	0
100 g	Blomkål	2	5	0
100 g	Selleri (blade)	1	3	0
100 g	Majs	3	19	1
100 g	Agurk	1	4	0
100 g	Aubergine	1	6	0
100 g	Fennikel	1	7	0
1 fed	Hvidløg	0	1	0
100 g	Ingefærrod	2	18	1
100 g	Jordskokker	2	17	0
100 g	Kålrabi	2	6	0
100 g	Porre	2	14	0
100 g	Champignon (alle slags)	3	3	0
100 g	Oliven (alle slags)	1	6	11
100 g	Løg (alle slags)	1	10	0
100 g	Pastinak	1	18	0

© Sally Walker

Makroernæringstabel

Grøntsager

Portion størrelse rå		Gram protein	Gram Kulhydrat	Gram Fedt
100 g	Peberfrugt (alle slags)	1	6	0
100 g	Chilipeber (alle slags)	22	9	0
100 g	Kartofler (alle slags)	2	16	0
100 g	Græskar	1	7	0
100 g	Radisser	1	3	0
100 g	Skalotteløg	2	17	0
100 g	Courgette (alle slags)	1	6	0
100 g	Søde kartofler	1	28	0
100 g	Tomater	1	3	0
100 g	Majroe	1	6	0
100 g	Vandkastanie	3	38	1
Grønt				
100 g	Rucolasalat	3	4	1
100 g	Rødbedeblade	2	4	0
100 g	Grønkål	2	6	0
100 g	Julesalat	1	3	0
100 g	Grønlangkål	3	10	1
100 g	Salat (alle slags)	1	3	0
100 g	Spinat	3	4	0
100 g	Spirer (alle slags)	4	4	1
100 g	Brøndkarse	2	1	0
Tørrede havgrøntsager				
10 g	Alle slags	0	1	0

© Sally Walker

5. Undgå forarbejdet mad

Forarbejdet mad er uhensigtsmæssigt, fordi kroppen ikke bliver tilfredsstillet, tværtimod.

Mad fra pakker, poser og dåser indeholder mange kemikalier, skjult sukker og minimale næringsstoffer. Wow, det lyder som en katastrofe-cocktail.

Kemikalier afgiftes af din lever, og det kræver energi (mere sukker) og biokemisk indsigt. Mange af disse kemikalier er fremmede, ukendte og aldrig før set. Det betyder, at din lever ikke kender afgiftningsopskriften, og giftstofferne ophobes i fedtvævet, leddene, mm.
Det skjulte sukker skjules under mange forklædninger og navne (hvornår har du sidst kigget på varedeklarationer), og med mindre du har en doktorgrad i biokemi, vil du nok have et problem med at tyde indholdet.

Det faktum kan føre store konsekvenser med sig, hvis dit ønske er at skære ned på sukker.

Pga. varmebehandling og anden forarbejdning er der flere af næringsstofferne, der er gået tabt.

Husk at en af konsekvenserne af en utilfreds og underernæret krop er trang til sukker.

© Sally Walker

Når du spiser forarbejdet mad, kan du umuligt vide hvad, du spiser. Hvis du er det, du spiser, er mit spørgsmål så:

"Ved du så hvem, du er"?

6. Vand - mere end bare en tørstslukker

Hvorfor er vand så vigtigt?
Af de seks grundlæggende næringsstoffer – proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer, mineraler og vand – er vand langt det mest betydningsfulde.

Omkring 55–70 % af din kropsvægt er vand. Dvs. din krop indeholder ca. 45-55 liter vand.

Det nøjagtige antal liter afhænger blandt andet af, hvor meget du vejer, og hvor meget af din vægt er muskelmasse, idet muskler indeholder meget vand.

Din hjerne består af ca. 80 % vand, og mangel på så lidt som 1 % er nok til at nedsætte dens koncentrationsevne.
Uanset disse tal er din krop ikke en bundløs vandtank, som du bare kan tanke fra. Det er nødvendigt, at du ofte fylder på, da vandet bruges kontinuerligt i alle biokemiske processer.
Kort sagt gør vandet det, at du både føler dig godt tilpas, og ser frisk ud.

1 liter fra din vandreserve, så er du tørstig. Med 2 liter brugt vil du føle ekstrem tørst endda føle dig dårlig tilpas, og hvis du mangler 6 liter, kan din krop og hjerne ikke fungere optimalt, og dit liv vil være i fare.

Husk – du overlever kun få dage uden vand.

© Sally Walker

Mangel på vand kan medføre træthed, slaphed, svimmelhed, forstoppelse, tør hud, ømme og stive muskler, hovedpine, dårlig hukommelse, nedsat koncentrationsevne samt mad- og sukkertrang.

Mange undervurderer vandets vigtighed i hverdagen. De vågner, spiser og kommer i gennem dagen ofte med så lidt som et glas vand. Du behøver meget mere, hvis sundhed er din prioritet.

Her finder du et par simple tips:
1. Drik ioniseret vand, som pga. dets høj pH værdi har gevaldigt mange sundhedsfordele.

2. Drik et stort glas ioniseret vand som det første om morgenen, eventuel med citron, der balancerer maven og sætter gang i fordøjelsen.

3. Drik 4–6 mundfulde hver time. Hjælp dig selv med at huske det; placer et glas vand på skrivebordet, køkkenbordet mm..

4. Opbevar vandet i en glas- eller rustfri stålflaske.

5. Drik et glas ioniseret vand, når du er sukkertrængende.

6. Hvis du ikke har ioniseret vand, er vand fra hanen næstbedst.
Flere studier viser, at vand

© Sally Walker

fra hanen er sundere end det vand, der købes i plastikflasker.
Når plastikvandflasker opbevares i varmen, såsom i solen, f.eks. i bilen, lækkes de såkaldte xeno østrogener fra plastikken. Xeno østrogener er kemiske stoffer, der efterligner virkninger af kroppens egen østrogen. De er fedtopløselige, og opbevares i kroppens fedtvæv. Mange kræftformer er østrogen drevet.

Hvis du hører til dem, der synes, at vand er kedeligt, kan vandet piftes op på følgende måder:

- Tilføj lidt friskpresset citronsaft, appelsinsaft, limesaft eller bare en skive frugt, for at give en god smag
- Tilføj nogle myntebla-de, basilikumblade
- Tilføj lidt tranebærsaft (uden sukker)

For at imødekomme en sød tand kan du eventuelt bruge lidt naturlige alternativer til sukker, såsom Stevia eller FOS. Dog er jeg stor modstander af tilføjelse af ekstra sukker, uanset om det er naturligt eller ej. Trang til en sød smag er en vane, og en du gør klogest i at bryde. Når dine smagsløg vænner sig af med deres trang til forsukret sødme, og hungrer efter smagen af naturens eget store kolde bord, er du godt på vej mod sukkerfriheden.

© Sally Walker

7. Kosttilskud - ja eller nej?

Kosttilskud er koncentrerede næringsstoffer, der virker både på kroppen og sindet. Næringsstoffer er grundstofferne til alle kroppens biokemiske processer.
Mangel på næringsstoffer er i dag den mest almindelige, enkle årsag til de fleste sygdomme.

Formålet med kosttilskud er at supplere din normale kost, og ord som bio-optagelighed og enzymer er centrale, når vi taler om kosttilskud.

Bio-optagelighed betyder, hvorvidt dine celler kan optage det kosttilskud, du indtager.

Du har nok hørt udtrykket "du er det, du spiser". Dog er det nok mere korrekt at sige "du er det, du optager" eller på godt jysk – "you are what you don't shit".
Størsteparten af det kosttilskud, der købes på apoteket, hos materialisten, sågar i helsekostbutikkerne, har en meget lav bio-optagelighed. Det betyder, at de fleste kosttilskud ender i toilettet.

Enzymer betyder liv

Enzymer er vigtige katalysatorer, de tænder og slukker for kroppens bio-kemiske processor. Der kendes til over 2000 forskellige enzymer, som kroppen bruger, og mange findes andre steder i naturen – f.eks. i den mad, vi spiser, vel at

© Sally Walker

mærke hvis maden er levende dvs. ikke forarbejdet.
Jeg har arbejdet med sundhed i mange år, og er altid på udkig efter produkter, der indeholder mange enzymer, og har en høj bio-optagelighed.

Mikroalgeprodukter er et systematisk "allround" vitalt næringsstof for dynamiske mennesker, hvor den naturlige skattekiste af vitale stoffer bl.a. er i form af mikroalgerne spirulina og chlorella.

Spirulina og chlorella hører til de første planter på jorden, og er fyldt med enzymer, har en bio-optagelighed på ca. 90 % og indeholder mange næringsstofre-

korn:

- 300 % mere calcium end sødmælk
- 300 % mere jern end spinat
- 900 % mere betakarotin (A vit.) end gulerødder
- 375 % mere proteiner end tofu

Spirulina, fyldt med alle vigtige vitaminer, mineraler, enzymer, sporelementer og essentielle aminosyrer (proteiner), forbereder kroppen på dagens krav, mens chlorella hjælper kroppen til at komme af med skadelige giftstoffer.

© Sally Walker

Læs mere om mikroalger på www.microalger.info

Her er en liste over de mineraler, vitaminer og sporstoffer, som oftest skal spædes op:

- Magnesium
- Zink
- Selen
- Q10
- Vit B6
- Vit B12
- Folinsyre (Vit B 9)
- Fiskeolie - EPA og DHA - helst i fra Krill

Find de kosttilskud, jeg anbefaler på sw.nordicvms.com

På www.epigenetics-international.com finder du høje bio-optagelige mineraler og vitaminer, samt urter og krydderier i flydende form.

© Sally Walker

8. Move – helst ude i det fri

Vi er født til at løbe efter vores aftensmad – eller løbe bort, så vi ikke bliver aftensmad for et andet dyr.
Vi er skabt til at bevæge os, såsom at gå, klatre, sprinte, løfte, trække og bære.

Vi er til gengæld ikke skabt til at sidde hele dagen foran computeren, skrivebordet eller fjernsynet.

Prøv at flette noget bevægelse ind i din hverdag, såsom at cykle til arbejde, stå af bussen 2 eller 3 stoppesteder før din destination, parkér bilen nogle gader væk fra din destination, tag trappen, sluk fjernsynet og gå en tur mm..

Daglig bevægelse masserer dine organer, som kan afhjælpe mod forstoppelse.
Daglig bevægelse skaber neurokemiske ændringer, der fremmer dit humør, øger kontrol, glæde og tilfredshed.
Daglig bevægelse øger energi, fremmer heling og meget, meget mere.

Hvad med træning?

Intensitet, mængden og type af træning, du foretager dig, er meget individuel og relaterer til din generelle sundhedstilstand.

© Sally Walker

Træning stresser kroppen, og hvis din krop i forvejen er meget stresset pga. dårlige livsstilsvaner, kan træning have en mere negativ end positiv virkning på kroppen.

Husk, at kroppen er styret af hormoner. Træning, især langvarig træning øger produktion af cortisol, som er den store protein-nedbryder og fedt-samler.
Hvis fedtforbrænding og optimal sundhed er det, du ønsker, er "hårdt og kort" – høj intensitet interval (H.I.T.)træning (maks. 15 – 30 minutter) din bedst ven.
Kort sagt, du skal give den gas, hjertet hel op i halsen, sved på panden.

Brug f.eks. intervaller af 30 sekunder med fuld gas, og 90 sekunder hvor du tager det roligt med 6-8 repetitioner.
Jeg lover dig, du bliver overrasket.
Den form for træning øger produktion af de hormoner, der netop forbrænder fedt, og opbygger protein, dvs. muskler mm..

© Sally Walker

9. Hvile er et udsagnsord

Hvis du ikke hviler og sover nok, kan det forhindre de bedste kost- og træningsregimer.

Din krop har behov for en bestemt mængde hvile hver nat for at fungere optimalt.

Hvor meget er forskelligt fra person til person, dog bruger de fleste voksne kroppe ca. 8 timers søvn hver nat til at restituere og klargøre sig til morgendagens krav.

Mange undervurderer søvnens og hvilens betydning, nogen tror endda, at søvn er spild af tid, og skærer ofte ned for at gøre plads til flere aktiviteter.
Desværre er det vejen til sukker- og koffeinafhængighed, vægtforøgelse og anden ulykke.

Husk det handler om hormoner.

Mens vi sover/hviler, er de hormoner, der opbygger og reparerer på arbejde. Det er også den tid, kroppen bruger til at sænke blodsukker- og insulinniveauer.

Mangel på søvn holder gang i produktionen af stresshormonet cortisol, hvis funktion bl.a. er at øge blodsukkerniveauet.

Når der er sukker i blodet, er insulin på arbejde, og insulinens arbejde er bl.a. at samle fedt.

Kan du se billedet for dig?

© Sally Walker

Mangel på nok søvn vil til sidst virke negativt på dit immunforsvar, som kan føre til flere sygedage, hvor du alligevel går glip af mange aktiviteter.

Nervesystemet har også brug for en periode, hvor det kan tappe alle signalstoffer op, så det er klar til næste dag.

Det betyder, at din evne til at tænke klart, huske og løse opgaver nedsættes ved søvnmangel, for ikke at tale om dit humør.

Stræb efter 8-9 timers hvile hver dag, f.eks. 8 timers søvn og 1 times hvile (meditation/afslapning/pause).

Tips til en god

© Sally Walker

- Pas på med koffein efter kl. 12 middag
- Pas på med træning eller motion efter kl. 18
- Hav det mørkt og køligt i soveværelset
- Fjern TV, computer mm. fra soveværelset, eller sørg i det mindste for at slukke alle el-apperater
- Tag et varmt bad, brug afslappende æteriske olier
- Brug lavendelduft på din hovedpude eller dråber under næsen og bag ørene
- Hold samme sengetid, også i weekenden
- Kom i seng i ordentlig tid, de bedste timer er fra kl. 22
- Tøm hjernen for tanker - skriv tankerne ned på et stykke papir, inden du går i seng
- Meditation
- Vejrtrækningsøvelser
- Få mindst 30 minutters frisk luft hver dag, helst med meget sollys
- Gå ikke sulten i seng, undgå dog et stort måltid lige før sengetid
- Hvis du ofte skal tisse om natten, pas på med væskeindtagelse op til 2 timer inden sengetid

© Sally Walker

10. Den udvendige dig matcher altid din indre dialog

Dig, din sundhed, din skønhed, din økonomi og meget mere er et resultat af din indre dialog.

Negative tanker producerer stresshormoner.

Stresshormoner, for at nævne et par ting:
- øger vægten
- øger blodtrykket
- øger sukkerafhængighed
- og meget, meget mere

90 % af din stress kan faktisk være pga. din tankegang.

Tanker er elektromagnetiske frekvenser, og ikke nok med at disse frekvenser påvirker kroppens biokemi, det påvirker også din omverden. Har du hørt om "The Law of Attraction", som forklarer, at det vi fokuserer på, tiltrækker vi (godt eller dårligt). Så pas på hvad, du fokuserer på, det kan være, at du får det!.

Des mere vi fokuserer på noget, des mere overbeviste bliver vi.
Vores overbevisning har en tendens til at 'come true'.

Hvad er du inderst inde overbevist om?

© Sally Walker

af

Hvordan vi tænker er også en vane – og de fleste kan tåle at få godt og grundig rusket op i de her vaner.

- Tænk på hvad, du kan - ikke på det, du ikke kan
- Tænk på det, du har og er taknemmelig for – ikke på det, du ikke har
- Tænk på løsninger – ikke på problemerne
- Tænk på dine succes-ser - ikke dine fiaskoer
- Tænk på det, du ønsker - ikke det du ikke ønsker eller er træt

Positiv "selv snak"

Den franske psykolog Marcial Losada foreslår, at forholdet mellem positiv og negativ "selv snak" er 3:1.

Dvs. hver gang (og det sker tit) du tænker negativt, såsom;
- noget, du er bange for
- noget, der frustrerer dig
- noget, du er træt af

- så skal du "TVINGE" dig selv til at tænke på tre positive ting;
- noget, du er glad for
- noget, du er god til
- noget, du glæder dig

© Sally Walker

til

GoodlifeSundhedsKonsulent Corinn Pedersen's tre gode:

Jeg er heldig
Jeg er lykkelig
Jeg er rig

Negative tanker skaber negative resultater.
Positive tanker skaber positive resultater.

Hvad vil du helst have?

Hvis du vil arbejde mere med dit tankesæt, kan du deltage i en af mine workshops om MentalFitness – se mere på hjemmesiden

© Sally Walker

11. Gør dig glad

www.sally-walker.com
eller kontakt mig på
sw@sally-walker.com

Latter øger produktionen af endorfiner.

Mennesker, som smiler, griner og generelt er glade, har et bedre fungerende immunsystem, og er dermed mindre syge.

Derfor bruges der hospitalsklovne.
Tilbage i tiden var hospitaler bygget ved siden af skuespilhuse, hvor der blev spillet komedier.

Vidste du, at voksne generelt griner eller ler meget lidt i løbet af en dag? De fleste praktiserer det, der kaldes kluklatter eller det indvendig smil.

I modsætning til børn, der griner og ler op til 400 gange om dagen.

© Sally Walker

12. Hvis du ikke planlægger, så planlægger du fiasko

Dine nuværende sundheds- og skønhedsresultater er et produkt af den måde, du pt. lever dit liv.

Planlægger du din sundhed og fitness?

Hvis ikke, så er dit liv en samling af tilfældigheder, uden det store overblik eller rød tråd.

Lav en business-plan for din kropssundhed, fitness og skønhed og følg den - NU!

© Sally Walker

Jeg er englænder og har boet i Danmark i mere end 30 år. Jeg er oprindeligt uddannet som fysioterapeut, med over 30 års erfaring, og har efterfølgende uddannet mig inden for ernæring, medicinsk og kosmetisk akupunktur, kinesiologi, naturmedicin i England, USA og Danmark. Jeg har drevet egen virksomhed siden 1997, og arbejder med fysisk, mental og følelsesmæssig sundhed og skønhed, det jeg kalder "Fra Stress til Goodlife - 180 grader."
Jeg er vild med viden og brænder for formidling, og er kendt for at motivere, informere og provokere på et sprog, som alle kan forstå. og selvfølgelig er alt opdateret med det seneste videnskabelige data.
Jeg holder foredrag, workshops og kurser inden for emner som kost, personlig udvikling, skønhed og stress, bl.a. på Club La Santa, hvor jeg flere gange om året holder 'Goodlife' uger.
Mine VISIONER - at informere, inspirere og støtte mennesker i at føre viden til handling.
Mit FORMÅL - at alle får de bedste muligheder for at træffe de sundeste valg.
Min MOTTO - 'Everything you need to know to feel good'

© Sally Walker

sw@sally-walker.com • www.sally-walker.com