



Björn Ferry och Heidi Andersson får stå som representer för en växande rörelse bland idrottare.

I början av juli 2009 läste Björn vår medarbetare Frank Nilssons bok "Istället för doping" och började äta Jägarkost (LCHF) vilket resulterade i OS-guld sju månader senare.

Heidi Andersson, Björns fru, har nio(!) VM-guld i armbrytning och är därmed en av världens mest framgångsrika armbryterskor någonsin. Hon äter naturligtvis också LCHF.

Boken "Istället för doping!" visar att LCHF ger en överlägsen hälsa och dessutom betydande hormonella fördelar, jämfört med kolhydratkosten. När insulinet går ned, stiger istället nivåerna av testosteron och



tillväxthormon, de hormoner som dopingfuskarna brukar tillföra utifrån. Boken visar dessutom hur man ytterligare kan förstärka dessa hormonella fördelar med en hormonellt intelligent träning.

Läs mer om boken på

<http://www.livlinan.eu> där man också kan ladda hem ett gratiskapitel om hormoner.

För en bättre folkhälsa!

LCHF lindrar eller eliminerar de flesta av dagens kostrelaterade sjukdomsproblem:

Övervikt, diabetes, högt blodtryck, blodfettstörningar, ätstörningar, hjärt- och kärlsjukdomar, fibromyalgi, cancer, akne, hudproblem, allergier, eksem, migrän, IBS, Alzheimers, ADHD, Damp, dyslexi, trötthet, oro, ångest, dålig sömn, m.fl.

LCHF Quality of Life International AB

samarbetar med expertisen inom området och riktar sig med individanpassade lösningar i första hand till landsting, företag, och organisationer, men även till privatpersoner.

Vi erbjuder kostnadseffektiva och biverkningsfria koncept vid t.ex. fetma och diabetes, med mycket goda resultat, där t.ex. kirurgi misslyckas!

Vi samverkar med den traditionella hälso- och sjukvården och verkar för ett kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan skolmedicinen och en hälsosam livsstil där LCHF och motion utgör grundpelare. Ett koncept för livskvalitet som också ger lägre kostnader inom hälso- och sjukvården.

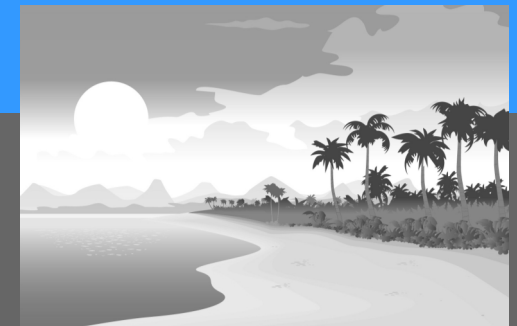
www.lCHF.biz (öppnar våren 2012)

www.kostdemokrati.se (mat i vård-skola-omsorg)



Snabbguide om LCHF

NJUTMETODEN



LCHF
Quality of life

Vad är LCHF?

LCHF står för "Low Carb High Fat", och betyder att **man äter mindre kolhydrater och en högre andel fett.**

LCHF har blivit allt populärare i Sverige som ett effektivt sätt att **gå ner i vikt utan hunger.**

LCHF fungerar så bra, därför att kosten liknar vår ursprungliga föda, **jägarkosten.**



Hälsa ger livskvalitet

Med LCHF undviker du många av våra vanligaste sjukdomar. Det är till exempel ett bra sätt för **diabetiker** att kontrollera sitt blodsocker. LCHF påverkar också positivt **hjärta och kärl** och lindrar en mängd magåkommor.

LCHF-kostens positiva inverkan på övervikt och diabetes gjorde att **Socialstyrelsen 2008 godkände LCHF** som behandlingsmetod inom sjukvården.

Ät och njut!

Kött: Valfri sort. Nöt, gris, vilt, kyckling.



Fisk och skaldjur: Gärna feta fiskar som lax, makrill eller strömming



Ägg: I alla former. Kokt, stekt, omelett



Naturligt fett, feta såser utan mjöl.

Feta såser med smör och grädde som bas, bearnaisesås, hollandaisesås, m.fl.



Ovanjordsgrönsaker:

Alla sorters kål, t.ex. blomkål, broccoli, vitkål, brysselkål, sparris, squash, aubergine, oliver, spenat, svamp, gurka, grönsallad, avokado, lök, paprika, tomat, m.m.



Mejeriprodukter: Välj alltid det fetaste alternativet. Riktigt smör och Bregott, grädde (40 %), crème fraiche, feta ostar. Fet grekisk/turkisk yoghurt. Undvik alla lättvarianter.



Om du är diabetiker och tar insulin, måste du tillsammans med läkare eller diabetessköterska justera ned insulin dosen, eftersom LCHF ger lägre blodsocker.

Ibland - om du vill ...

Enstaka frukter

Mörk choklad (minst 70 % cacao)

Nötter (som godis)

Bär (t.ex. i efterrätter eller i fil och yoghurt)

Rotfrukter - utom potatis (t.ex. i en rotssakslåda)

Torra viner. whiskey, konjak (med måttal!)



Undvik!

Margarin

Matoljor rika på omega-6

socker, godis, glass

Läsk, juicer, saft, öl osv.

Lightprodukter

Potatis och potatisprodukter

Spannmålsprodukter t.ex. bröd, bakverk och flingor



Allmänna råd

Snåla inte på **fettet!** Begränsa **kolhydraterna**. Helst **ekologiska** produkter och **närproducerat**.

Välj rena produkter, utan konstiga **tillsatser**.

Välj produkter med mindre än **5 g kolhydrater per 100 g vara**.

Se upp med **glutamat** i bl.a. kryddor.

Om du har svårt att gå ned i vikt kan du prova att dra ned på kolhydraterna ytterligare och begränsa mängden mejerivaror.

Välj alltid de fetaste produkterna.