

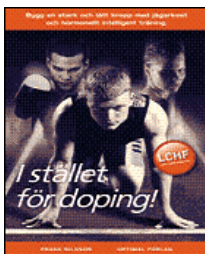


Björn Ferry och Heidi Andersson får stå som representanter för en växande rörelse bland idrottare.

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 dopingfus-karna 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, blodfettssrubbingar, ätstörningar, hjärt- och kärlsjukdomar, fibromyalgi, cancer, akne, hudproblem, allergier, eksem, migrän, IBS, Alzheimers, ADHD, Damp, dyslexi, trötthet, oro, ångest, dålig sömn, m.fl.

**Kostdemokrati samlar** ledande expertis inom området och riktar sig med individanpassade lösningar i första hand till landsting, företag, och organisationer, men även till privatpersoner.

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

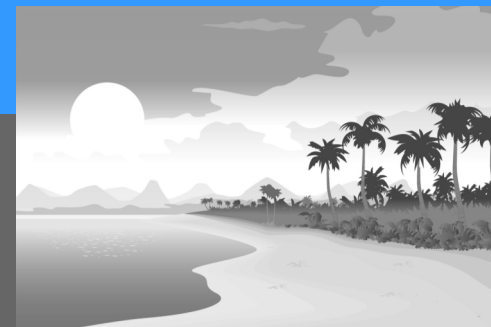
**Vi samverkar** med den traditionella hälso- och sjukvården och verkar för ett kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan skolmedicinen och en hälsosam livsstil där LCHF och motion utgör grundpelare. Ett koncept för livskvalitet som också ger lägre kostnader inom hälso- och sjukvården.

## Team Kostdemokrati

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

Snabbguide om LCHF

## NJUTMETODEN



Team Kostdemokrati

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

## 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**

**Matolja** 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.**