

Gravid

med mere energi



Nadia Louise Kristensen & Umahro Cadogan

INDHOLD

Indhold	2
Forord	3
Nadia: Blodsukker på rutsjetur	4
En graviditet er som at løbe En 'iron man'	6
Energi er meget mere end kalorier (Vi lyver ikke!)	7
Din krop har brug for 'rigtig' mad	8
spis dig sundere, gladere, slankere og sjovere!	9
Vægtøgning	10
Strækmærker	11
Ustabilt blodsukker	12
Humørsvingninger	13
Stress	14
Ødemer	15
Svangerskabsforgiftning	16
Dårlig fordøjelse	17
Cravings	18
Kvalme	19
graviditetssukkersyge	20
Bækkenløsning	21
Bær- og banansmoothie	22
Udblødt powermüsli	23
Yoghurtsmoothie med jordbær og banan	24
Hjemmelavet yoghurt	25
Powergrød	26
Rødløgschokolade- vinaigrette	27
Sesam- eller nøddemælk	28
Karry-miso-vinaigrette	29
Grøn pesto	30
Mormordressing	31
Kold- og langtidshævet speltbrød	32
grundopskrift: Juice	33
Lynsydede grøntsager med quinoa	34
Tomatiserede kerner	35
Hurtige grøntsagsupper.....	36

Himmelsk tomatsovs	37
Kæmpedurumpizza	38
Lakse-feta kødboller	39
Sorte bønner med rødløg, tomater og rejer	40
Emmerpasta med laks, gulerødder og squash	41
Tomatbagt laks	42
Ovnbagt laks med æbler og oliven	43
Den store kyllingesuppe	44
Frosne valnødde-dadel-rosmarin delights	45
Citronmarinerede pærer og æbler	46
Bananpops med kakao og lakrids	47
Mandler og rosiner i kakao og kanel	48
Frugt dyppet i salmiaklakridspulver	49
Jordbær-softice med peanutbutter	50
Instant hindbær-dadel-banan softice	51
Dine basis kosttilskud	52
DIn Kosttilskudsguide	53
Brug din krop	60
Brug din krop - øvelser	61
Brug din krop - øvelser	62
Bag om bogen	63

FORORD

Der findes uendelige hyldemeter med bøger om babyer, deres udvikling og trivsel. Denne bog handler overhovedet ikke om din baby. Den handler om DIG!

Bogen handler om, hvordan den mad, du putter i din krop, kan gøre en kæmpe forskel for dit mentale og fysiske velvære, mens du er gravid (og så er det ret godt for din baby også).

Når du har læst bogen, ved du:

- at du ikke bare kan læne dig tilbage i skrøner som at: "hvis jeg har lyst til chips, så er det nok bedst, jeg spiser dem," "jeg bliver alligevel tyk, så det er lige meget, hvad jeg spiser" eller "jeg skal spise for to, så jeg kan sagtens spise meget mere."
- hvordan du skal "oversætte" og håndtere din trang til alt det, som din krop ikke har godt af – og du får inspiration og konkrete råd til, hvordan du kan komme typiske graviditetsge-

ner til livs.

- hvordan du får mere energi til både at være gravid og lave alt det andet, du gerne vil.

Vi har skrevet bogen, fordi vi begge har oplevet, hvor stor en forskel det gør at tage ansvar for sin krop og nære den med det aller-, allerbedste.

Umahro har set mange gravide kvinder i sin konsultation, til madlavningskurser og workshops, hvor maden gjorde en helt afgørende forskel.

Nadia har som mor til to på egen krop oplevet, hvilken forskel det gør, hvad der bliver fyldt på. Især når man både er i søvnunderskud og bare er i den meget overvældende situation: at være blevet MOR!

God fornøjelse!



KVALME

Der er heldigvis hjælp at hente til de dage, hvor kvalmen sender dig i gulvet (eller under dynen).

Hvorfor får du kvalme?

- Fordi der er store mængder hormoner, som din krop skal nedbryde. Det presser simpelthen leveren, så det giver ubehag i tarmsystemet.
- Fordi dit barn presser på tarmene, så der bliver mindre plads.
- Fordi dit blodsukker er ustabil.
- Fordi du mangler salt.

Hvad kan du spise?

- Ingefær. Mange af opskrifterne i bogen indeholder ingefær og ellers så skær nogle skiver frisk ingefær, hæld kogende vand over og lad det trække 5-10 minutter.
- Hvis du under graviditeten bliver helt vild efter hurtige kulhydrater, så drop det hvide brød og spis riskiks og ristet fuldkornsbrød i stedet.
- Spis regelmæssigt for at holde blodsukkeret stabilt.
- Hvis din kvalme skyldes mangel på salt, så test med 1/2 tsk havsalt i et kæmpe glas vand om morgenen. Hvis du har behov for det, vil det smage GODT.

Kosttilskud

- Vitamin B6: 50 – 100 mg i døgnet. Tages sammen med magnesium: cirka 200 mg, hver gang du tager B6. Og sammen med et multi-B-kompleks.
- Fibre (se anvisning på pakken)
- Mælkesyrebakterier.
- Calcium: 200 – 500 mg
- Lechitin granulat. Kom den i smoothien om morgenen.
- Fennikelte
- Nux Vomica – et homøopatisk middel, der styrker leveren blidt og virker mod kvalme. Må gerne tages under graviditeten i små mængder. Fås i helsekosten.

Nadias erfaringer:

Jeg fik voldsom kvalme, da mit blodsukker gik i hundene. Jeg fik sådan nogle anfald, hvor jeg kun kunne ligge på sofaen og havde det som om, at jeg ville kaste op lige om lidt – og her var jeg altså halvvejs i min graviditet. Det sidste jeg havde lyst til var at spise, men det var faktisk Umahro, der beordrede mig til at spise en håndfuld mandler under sådan et anfald. Efter cirka 10 minutter forsvandt kvalmen, Men anfaldene gik først helt væk, efter jeg gik på hardcore hulemands-kost: Nul kornprodukter, sukker og kun frugt i meget små mængder.



Hvis du vil vide endnu mere om, hvordan du med kniv og gaffel kan få en bedre graviditet, kan du købe hele bogen her:

www.umahro.dk/mormednergi

FROSNE VALNØDDE-DADEL-ROSMARIN DELIGHTS

Kombinationen af dadler og valnødder bliver ret bombastisk og lidt for blød ved stuetemperatur. Men giv dem en tur i fryseren - og så får du iskolde lækkerier.

Mængde

Nok til mange slik- og dessertsultne personer.

Tilberedningstid

20 minutter.

Holdbarhed

En uges tid eller to.

Anvendelse

Som dessert eller rørt ud i yoghurt naturel til en ekstra lækker brunch.

Køkkentip

Du kan også bruge en økologisk lime frem for en citron. Og valnødderne kan erstattes med mandler eller hasselnødder.

Køkkengear in action

Din blender.

Sundhedsfif

Valnødder ligner en små hjerner, fordi de indeholder omega-3 fedtsyrer og andre ting, der er vigtige

for dit kommende barns hjerne. Du ved godt, at dit barn skal have omega-3 fedtsyrer. Valnødderne giver dig ekstra mange, så du ikke selv løber tom.

Det skal du bruge

- 5 dl valnødder
- 7-8 dl udstenede dadler
- Fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk citron eller 1/2 økologisk appelsin
- Et meget lille drys vaniljepulver
- Et meget lille drys friskkværnet grøn peber (sort peber er o.k.)
- Et lidt større drys kanel
- Et tilsvarende drys stødt nelliker
- Et tilsvarende drys stødt kardemomme
- Bladene fra 1 stilk rosmarin, finthakkede

Sådan gør du

Kør alle ingredienserne på en blender i et par minutter, til du har en masse der minder om en figenstang. Tril massen til masser af små kugler og kom dem i en eller flere frysefaste beholdere, kan ligge i et enkelt lag. Giv dem en tur i fryseren i mindst 3 timer, til de er helt faste og har lidt rimfrost på overfladen.



DIN KOSTTILSKUDSGUIDE

Det kan være lidt af en jungle at finde rundt i alle de forskellige mærker af kosttilskud. Hvad er kvalitet, hvad er noget møg? Hvad er nemt at optage? Hvor store mængder skal du have? Her får du vores råd til, hvordan du vælger kosttilskud af bedst mulige kvalitet. Husk at kosttilskud aldrig kan stå alene. Det vigtigste er, at du får sund og varieret mad, motion og søvn.

Kapsler eller tabletter?

Gå så vidt muligt efter kapsler. Kapsler opløses hurtigere, så alle næringsstofferne frigives hurtigere og lettere optages. Tabletter kan også indeholde en masse fyldstoffer, der gør, at indholdet optages langsommere, end hvis det er i kapsler. Hvis du køber tabletter så undgå nogen, hvor der er hærdeet eller delvist hærdeet vegetabilsk fedt eller olie i. Producenterne skriver det på emballagen, hvis der er den slags i.

Hvad med Gelatine?

Kapsler er oftest lavet af gelatine. Hvis du ikke bryder dig om tanken om gelatine, der kommer fra dyr, så kan man også få kapsler lavet af fiskegelatine, hvor gelatinen altså er udvundet af fiskeben i stedet for dyreknoget. Og nogle gange er kosttilskud lavet i det der

hedder V-caps. "V" står for vegetable, så det er en slags vegetabilsk gelatine lavet på stivelse.

ADT: Maksimum eller minimum?

Lad os lige få afklaret, hvad ADT betyder, og hvad du kan bruge det til. Anbefalet daglig tilførsel er den mængde der skal til, for at undgå deciderede mangelsygdomme. Men ADT er ikke den maksimale sikre mængde du må tage og ej heller den optimale mængde. En ting er, hvordan man kan undgå mangelsygdomme, men noget andet er, når næringsstoffer kan have effekter, hvor de forbedrer systemer, funktioner og mekanismer i kroppen.

ADT for D-vitamin er 5 µg eller 400 Internationale enheder. Så det er mængden af D-vitamin, der skal til for at undgå engelsk syge (bløde, deforme knogler p.g.a. D-vitamin-mangel). Men D-vitamin har meget mere at byde på end blot at forhindre engelsk syge. Men så skal der mere til.

Vi kunne bruge analogien med motion og bevægelse. Den mindste mængde bevægelse og motion der skal til, for at det gør en forskel, er 30 minutters bevægelse dagligt. Det kan være at gå, cykle, lave havearbejde o.s.v. Men der er jo meget mere at vinde ved bevægelse



og motion, hvis du gør en større indsats.

Hvis du vil løbe et marathon, så skal du jo løbe flere gange om ugen og nok også styrketræne ved siden af, så der er tidsforbrugt mere end 30 minutter dagligt og intensiteten noget højere.

Og hvis nu der er et problem, f.eks. at du brækker foden på skiferine, skal der ret intens genoptræning til. Så dur det ikke med 30 minutters bevægelse dagligt. Der skal ret intens genoptræning til. Det samme gælder for nogle næringsstoffer: Du kan have behov for større mængder end ADT i perioder, hvor din krop er presset, eller hvis der er opstået problemer, hvor der skal noget ekstra til at få din krop på højkant igen.

Multivitamin: Alt i én!

Din multivitamin skal gerne indeholde hele spektret af vitaminer, mineraler og sporstoffer:

- A-vitamin
- C-vitamin
- E-vitamin
- K-vitamin
- vitamin B1
- vitamin B2
- vitamin B3
- vitamin B5
- vitamin B6
- folsyre (vitamin B9)
- vitamin B12
- biotin
- kalk

- magnesium
- jern
- jod
- mangan
- kobber
- molybdæn
- kalium
- krom
- selen
- bor
- vanadium

Det er vigtigt, at både vitaminerne, mineralerne og sporstofferne er i letoptagelige former. Det er det, man også kalder for organiske former. Så har du meget nemmere ved at optage dem. Det står på emballagen, hvis det er det.

Generelt skal du gå efter dem fra helsekosten kontra de skræbete versioner fra supermarkedet. De har generelt højere doser på vitaminer.

Fiskeolie og levertran

Kravene m.h.t. miljøgifte, såsom tungmetaller, PCB'er, dioxiner og lignende er efterhånden så skræppe, at alle produkter på det danske marked er "rene nok". Men du skal være opmærksom på, om olien er harsk, for det giver som minimum uro i maven, og din krop kan ikke bruge harske fedstoffer til noget.

Smag om olien er harsk

Den nemmeste måde at checke om din fiskeolie, levertran (eller et andet omega-3 fedtsyret-tilskud



som hørfrøolie) er harsk eller ej, er ved at lugte til den og smage på den. Olien må ikke lugte af gammel sur fisk eller smage harsk. Den skal faktisk være så god, at du kan spise den af ske, selvom det selvfølgelig ikke er det samme som champagne og chokolade. Kapsler kan du prikke hul på kapslen og dufte til olien indeni og smage på den. Der får man sig nogle gange en negativ overraskelse.

Olierne kan godt være tilsat appelsin-, citron- eller jordbæraroma eller koncentrat af rosmarin. Det er O.K., så længe det er naturlige aromaer.

Hørfrøolie vs. fiskeolie

Hørfrøolie er også en kilde til omega-3 fedtsyrer. Omega-3 fedtsyren i hørfrøolie hedder også alfa-linolensyre. Fiskeolie, levertran og Krill-olie indeholder de omega-3 fedtsyrer, der hedder EPA og DHA. Især DHA er vigtig for hjernen, og derfor skal der være nok DHA i modermælken og via navlestrengsblode og selvfølgelig også til dig mor eller kommende mor.

Kroppen kan selv omdanne alfa-linolensyre til EPA og DHA, men der kan være store forskelle på, hvor godt kroppen gør det fra person til person. Det har både noget med arv at gøre og også ernæringstilstand, blodsukker, stress, om man har de næringsstoffer i

kroppen, der skal bruges til omdannelsen.

Spis begge dele

Vores råd er, at du får alfa-linolensyre i form af hørfrøolie eller blandede olier, hvori der indgår hørfrøolie som dit basistilskud af omega-3 fedtsyrer. Men suppler med EPA og DHA oveni, hvis der er problemer eller sygdom, for at være sikker på at der er optimale mængder tilgængelige. Husk at alfa-linolensyre nok er endnu vigtigere for huden end EPA og DHA.

Mælkesyrebakterier/probiotika

Der er 3 vigtige ting, du skal forholde dig til med mælkesyrebakterier:

- Er der nok mælkesyrebakterier i tilskuddet? Til generelt brug, bare for at holde fordøjelsen vedlige, skal du mindst have 3 milliarder mælkesyrebakterier dagligt. Når du har problemer, du skal behandle, skal du op på mindst 10 milliarder dagligt.
- Der skal være både Lactobacillus arter og Bifidobacterium arter i tilskuddet. Lactobacillus er primært aktive i din mundhulde, svælg, mavesæk og tyndtarmen, hvorimod Bifidobacterium arterne primært er aktive i tyktarmen, så begge slags skal med, for at dække hele dit mavetarmsystem.
- Bakterierne skal være syreresi-



stente. Det står på pakningerne.

Eksperimenter med at tage tilskud af mælkesyrebakterier til maden eller på tom mave (f.eks. lige når du vågner om morgenen eller ved sengetid). Nogle kan mærke bedst effekt, når det tages til måltiderne, andre når de tages væk fra måltiderne. Find ud af, hvad der virker bedst for dig ved at prøve dig frem.

Husk at mælkesyrebakterier skal tages forskudt fra antibiotika, der ellers slår dem ihjel. Mindst to timer før eller efter.

D-vitamin

D-vitamin er fedtopløseligt. Derfor skal det selvfølgelig enten være i dråber eller opløst i olie i en kapsel. Hvis D-vitamin er i en tablet eller kapsel, hvor der kun er tørstof, bliver det meget sværere at optage.

Og check hvad for noget fedt, der er i kapslen. Det skal ikke være hærdet eller delvist hærdet vegetabilsk olie.

Husk at en måde at sikre dig, at du faktisk får nok D-vitamin fra sollys, kost og tilskud, er ved at få taget en blodprøve for D-vitamin. Den skal mindst være på 50 nmol/L, men hellere over 125 nmol/L. Hvis den er over 50 nmol/L, så er der nok D-vitamin i din krop, til at dine knogler ikke bliver svage. Men alle de andre

gavnige effekter af D-vitamin på hjerne, hjerte, muskler, immunforsvar og energiproduktion, de kommer først, når blodprøver ligger på 125 nmol/L eller derover.

Zink

Zink skal du helst tage i organiske former, så det er nemmest for dig at optage.

De bedste former for zink er:

- Zinkpicolinat
- Zinkcitrat
- Zinksulfat

Derudover er der også aminosyrelateret zink. Det findes ikke i naturen, men er en "menneskabt" form for zink. Denne form har en meget høj optagelighed, selvom den kun findes i kosttilskud eller zink-berigede fødevarer.

Det er en god ide at tage zinktilskud på tom mave ved sengetid, så optager du og undytter du zinken bedst.

Du kan selv teste, om du mangler zink. Du kan downloade testen her.

A-vitamin

A-vitamin er fedtopløseligt. Derfor skal et A-vitamintilskud helst være i kapselform, og der skal være olie i kapslen. Du kan også tage A-vitamin i dråbeform endda i vandige dråber, hvis det er mycelliseret. (står det på?!). Stoffet beta-karoten – det der gør gule-



rødder gule/orange – kan kroppen selv omdanne til A-vitamin. Nogle gang er noget af A-vitaminet i et kosttilskud i form af beta-karoten. Dog kan der være ret store forskelle på, hvor effektive folk er til at omdanne beta-karoten til A-vitamin. Hvis du har behov for en decideret A-vitamin-kur, er det bedst at bruge et tilskud med prædannet A-vitamin, fremfor at give en masse beta-karoten, uden at vide hvor meget af det, der bliver til A-vitamin.

Sørg for altid også at få D-vitamin, når du får A-vitamin. Og hvis du skal have en decideret A-vitamin kur, så tag godt med D-vitamin samtidig. Eller endnu bedre, så få taget en blodprøve for D-vitamin først og vær sikker på, at du har nok D-vitamin i kroppen.

C-vitamin

C-vitamin kommer både i pulver, kapsler og tabletter. Pulver og kapsler er de nemmeste at optage. Sørg for at få syreneutral C-vitamin, så det ikke er så hårdt ved maven.

Hvis du tager større mængder ad gangen - mere end 500 mg - så tag dem uden om måltiderne.

E-vitamin

E-vitamin er i virkeligheden en gruppe beslægtede stoffer, der hedder tokoferoler. Det er rigtig vigtigt, at du får den

rette slags E-vitamin, både hvis det er i din multivitaminpille eller et decideret E-vitamin tilskud. Syntetisk E-vitamin har din krop svært ved at udnytte og kan måske endda lave ballade. Gå derfor efter produkter med blandede tokoferoler, der både indeholder naturlig gamma- og alfa-tokoferol. Det er de to vigtigst former for E-vitamin.

E-vitamin er fedtopløseligt, så det skal selvfølgelig helst være i kapselform, hvor det er opløst i en olie. Den må ikke være hærdet eller delvist hærdet, for så indeholder den transfedtsyrer.

Kalk

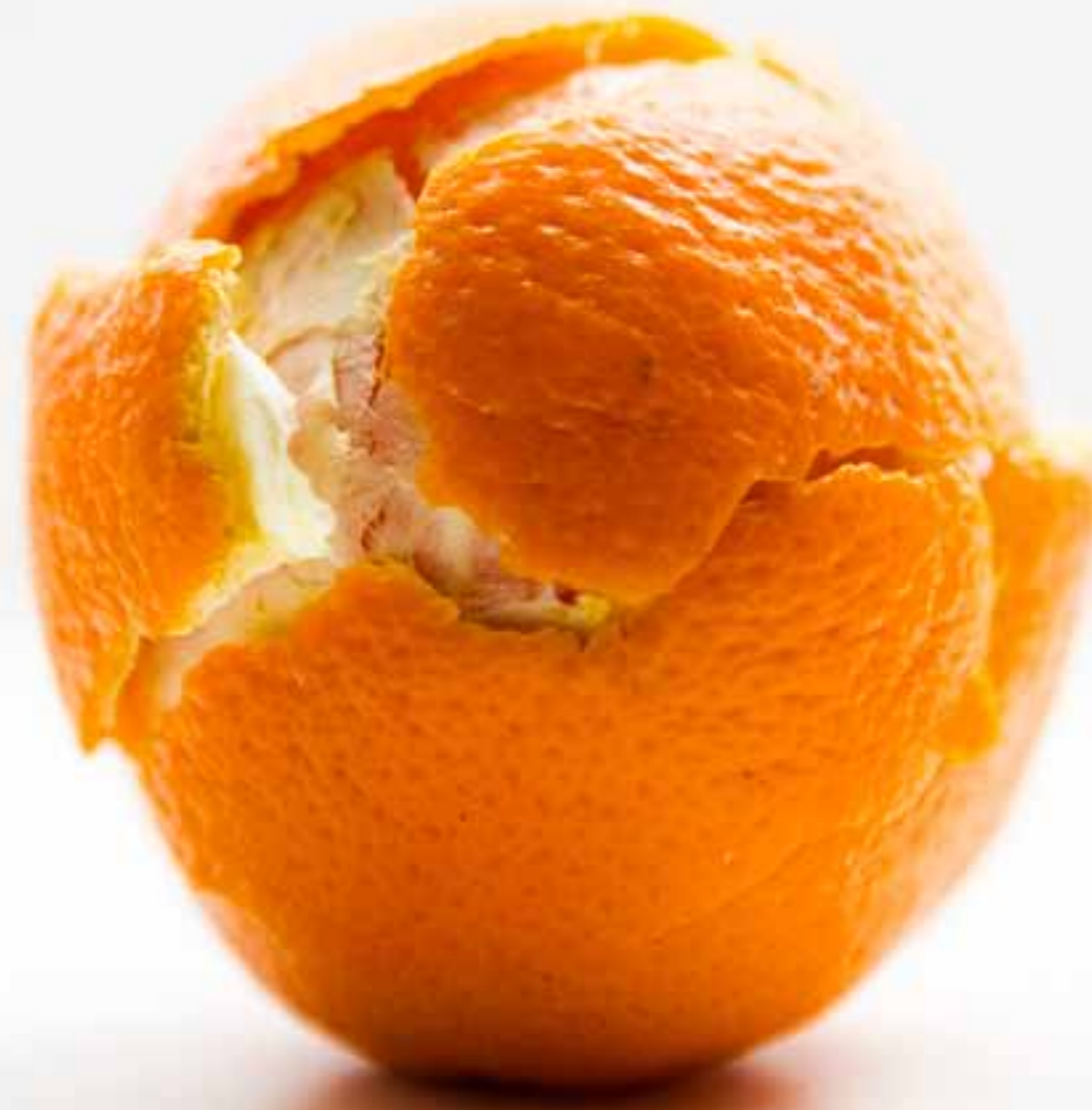
Kalk skal helst være i det man kalder en organisk form. Så er det meget nemmere at optage, hvorimod uorganisk kalk hurtigt kommer til at give forstoppelse og mavekneb, fordi det er svært at optage.

De organiske former af kalk er:

- Calciumcitrat
- Calciummalat
- Calciummorotat

Magnesium

Magnesium skal helst være i det man kalder en organisk form, for så er det meget nemmere at optage, hvorimod uorganisk magnesium hurtigt kommer til at give mavekneb, luft i maven, løs mave



og diarre.

De organiske former af magnesium er:

- magnesiumcitrat
- magnesiummalat
- magnesiumorotat
- magnesium

Der findes også det, man kalder aminosyrekeret magnesium, hvor magnesium er bundet til en aminosyre. Det har også en meget høj optagelighed og er en anden god form i tilskud. Magnesium virker muskelafslappende, så mange har stor glæde af at tage magnesium ved sengetid, fordi det giver bedre søvn. Hvis du har tendens til at få spændte muskler eller muskelkramper på andre tidspunkter i løbet af dagen, kan det også være en ide at tage magnesium der.

Jern

Nogle former for jern er meget nemmere at optage end andre. Det er selvfølgelig de letoptagelige former, du skal have, så du får nok jern til dit blod fremfor forstoppelse.

De letoptagelige former for jern er:

- hæm-jern (den samme slags der er i kød, indmad og fjerkræ)
- jerngluconat
- aminosyrekeret jern, f.eks. jernbisglycinat

Optageligheden af jern bliver

højere sammen med C-vitamin, så nogle jerntilskud indeholder også lidt C-vitamin.

Fibertilskud og grøn te-ekstrakter kan hæmme optagelsen af jern, så lad være med at spise jerntilskud samtidig med fibertilskud eller grøn the ekstrakter.

Krom

Krom skal være organisk, for uorganisk krom kan faktisk være giftigt. Den bedste form for krom er:

- Kromtrinikotinat

Der findes også det, man kalder aminosyrekeret krom, hvor krom er bundet til en aminosyre. Det har også en meget høj optagelighed og er en anden god form i tilskud.

Kisel

Planten agerpadderokke indeholder masser af kisel i letoptagelig form. Derfor er mange kiseltilskud lavet på basis af ekstrakter eller koncentratet af agerpadderokke. Der findes også produkter, hvor kisel er opløst i vand, så det bliver en tyk gel, du så rører ud i mere vand eller kommer i en smoothie eller lignende. Og du kan også få kispulver, som du kan komme i bagværk, røre ud i yoghurt eller i morgensmoothien.



Hvis du vil løbe et marathon, så skal du jo løbe flere gange om ugen og nok også styrketræne ved siden af, så der er tidsforbrugt mere end 30 minutter dagligt og intensiteten noget højere.

Og hvis nu der er et problem, f.eks. at du brækker foden på skiferine, skal der ret intens genoptræning til. Så dur det ikke med 30 minutters bevægelse dagligt. Der skal ret intens genoptræning til. Det samme gælder for nogle næringsstoffer: Du kan have behov for større mængder end ADT i perioder, hvor din krop er presset, eller hvis der er opstået problemer, hvor der skal noget ekstra til at få din krop på højkant igen.

Multivitamin: Alt i én!

Din multivitamin skal gerne indeholde hele spektret af vitaminer, mineraler og sporstoffer:

- A-vitamin
- C-vitamin
- E-vitamin
- K-vitamin
- vitamin B1
- vitamin B2
- vitamin B3
- vitamin B5
- vitamin B6
- folsyre (vitamin B9)
- vitamin B12
- biotin
- kalk
- magnesium
- jern

- jod
- mangan
- kobber
- molybdæn
- kalium
- krom
- selen
- bor
- vanadium

Det er vigtigt, at både vitaminerne, mineralerne og sporstofferne er i letoptagelige former. Det er det, man også kalder for organiske former. Så har du meget nemmere ved at optage dem. Det står på emballagen, hvis det er det.

Generelt skal du gå efter dem fra helsekosten kontra de skræbete versioner fra supermarkedet. De har generelt højere doser på vitaminer.

Fiskeolie og levertran

Kravene m.h.t. miljøgifte, såsom tungmetaller, PCB'er, dioxiner og lignende er efterhånden så skræppe, at alle produkter på det danske marked er "rene nok". Men du skal være opmærksom på, om olien er harsk, for det giver som minimum uro i maven, og din krop kan ikke bruge harske fedstoffer til noget.

Smag om olien er harsk

Den nemmeste måde at checke om din fiskeolie, levertran (eller et andet omega-3 fedtsyre-tilskud som hørfrøolie) er harsk eller ej, er ved at lugte til den og smage på



BAG OM BOGEN

Umahro Cagodan

Umahro er en smule autistisk i sin fascination af og viden om krop, kost, biokemi og helbredende mad. Ernæringseksperter skal stå tidligt op for at argumentere mod ham, når det handler om de nyeste forskningsresultater, biokemiske formler og kostråd. Hans måde og hans evner har sammen med hans sans for at kunne adskille skidt fra kanel inden for ernæring og sundhed gjort ham til en efterspurgt og respekteret underviser og kok i hele verden.

Umahro er medejer af Kur

Organic Superfoods og stifter af Sundhedsrevolutionen. Han er også forfatter til de meget succesrige Køkkenrevolution-kogebøger og har hjulpet tusinder med at mestre eget helbred i 1-til-1 konsultationer over det sidste årti og titusindevis via workshops og foredrag i foreninger, skoler, organisationer og virksomheder.

.....
Han er 34 år, kok og ernæringsekspert med speciale i biokemi.

Læs mere om Umahro på:

www.umahro.com

Nadia Louise Kristensen

Nadia har det meste af sit voksenliv været fascineret af mad. I første omgang var det primært smagsløgene og sanserne, der trak interessen for gastronomien – men fandt efterhånden også ud af, at mad havde temmelig stor indflydelse på hendes krop, humør og energi.

Nadia er egentlig uddannet journalist, men hun er faktisk kvinden

bag Skandinaviens første slyngekole. Du kan møde Nadia, når hun underviser kvinder i, hvordan de får en nemmere hverdag med slynger.

.....
Nadia Louise Kristensen er 32 år, journalist, mad- og sundhedsentusiast og mor til to drenge på henholdsvis to år og fire måneder. Hun blogger på:

www.ogkonen.dk

Foto: Peter Clausen, LeneThit Klein og Mads Damgaard

Layout og Design: Lars Chrois





Hvis du vil vide mere om mad og ernæring, kan du møde Umahro på hans særlige madlavningskurser for dig, der er gravid eller nybagt mor. Umahro holder også foredrag om mad og ernæring, underviser og forfatter til flere bestseller kogebøger.

www.umahro.dk



Nadia står også bag Slyngesko- len, hvor du kan lære, hvordan du får en nemmere hverdag og en roligere baby med slynger. Na- dia er uddannet slyngerådgiver og arbejder med særlige trin for trin-metoder, der gør det nemt og bekvemt at lære at bruge slynge.

www.slyngeskolen.dk

Hvis du vil vide endnu mere om, hvordan du med kniv og gaffel kan få en bedre graviditet, kan du købe hele bogen her:

www.umahro.dk/mormednergi