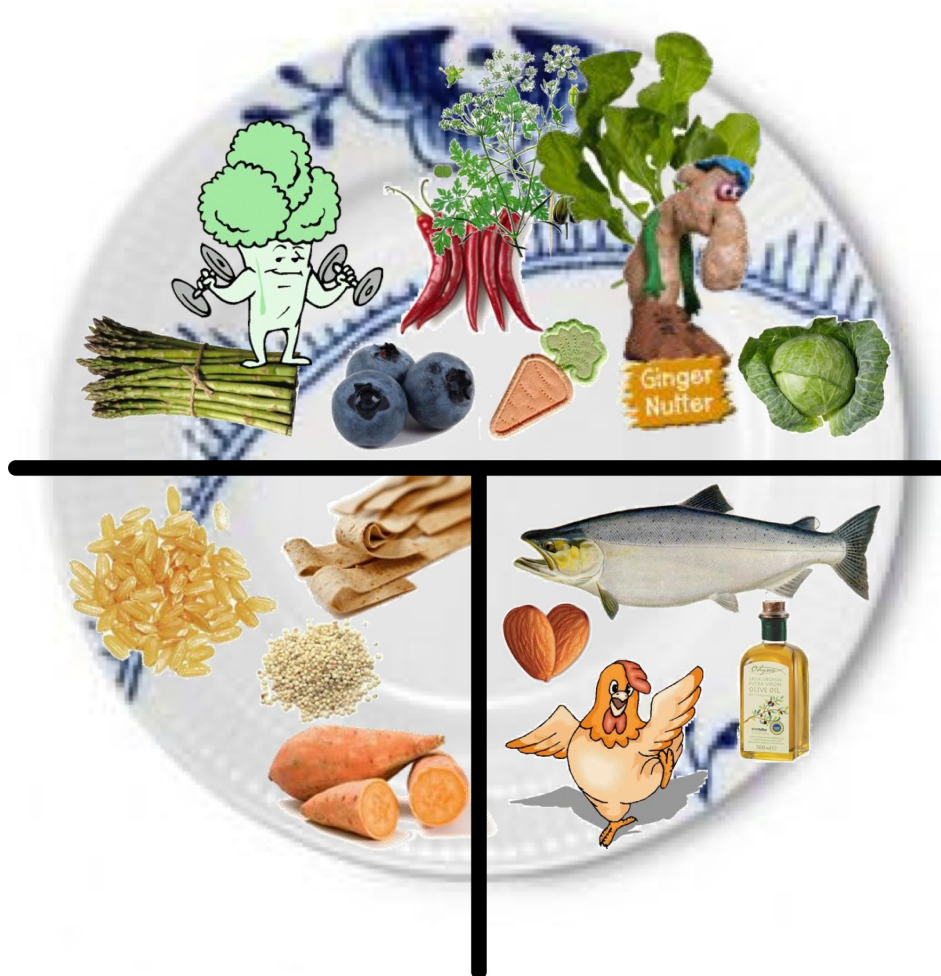


De 10 kostbud anno 2014

1. Spis dig smuk i grøntsager, bær og frugter hver dag – mindst 600 gr, men hellere 1 kg, helst flere grøntsager end bær og frugter og meget gerne økologisk
2. Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid
3. Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og det kunstige
4. Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde, så fokuser på type og kvalitet
5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag
6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn kan kroppen ikke bruge
7. Drik 1½-2 liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid te, sort the og urtete hver dag – hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet, lidt men godt
8. Spis regelmæssigt – spring aldrig morgenmaden over og få hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det
9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at



spise efter T-tallerken-modellen og evt. ændre balancen efter dine behov



10. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en daglig multivitamin/mineral, et D-vitamintilskud, omega-3 fedtsyrer og eventuelt mælkesyrebakterier – hvis du vil understøtte med flere kosttilskud, så rådfør dig med fagfolk først

NB: Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert. Men typen og kvaliteten af kalorierne samt deres timing og din krops tilstand har også noget at skulle have sagt, i forhold til om du tager på eller taber dig...og hvad du tager på eller taber, for bliver det fedt, væske og/eller muskelmasse?