

INDHOLD

9	Indledning
13	<i>Del 1 – Baggrund</i>
15	Fra ustabil til stabilt blodsukker
25	<i>Del 2 – Teori, tips og opskrifter om kost, tanker og bevægelse</i>
27	Ubalance og stimulanser eller balance og nydelsesmidler
30	Giver de energigivende næringsstoffer kun energi?
44	Vitaminer og mineraler
48	Den daglige kost – opskrifter
101	Tanker
108	Bevægelse
113	Tips, der gør dine celler glade
117	<i>Del 3 – Konkret praktisk handling</i>
119	Før du går i gang med det praktiske
127	Dette gør du alle 12 dage
136	Modul A. Ud med sukkeret – ind med fokus og bevægelse
142	Modul B. Husk umættede fedtsyrer og proteiner til alle måltider
149	Modul C. Spis regelmæssigt
155	Modul D. Spis farverig mad – Komplekse kulhydrater

- 162 Modul E. Får du nok vitaminer og mineraler?
- 169 Modul F. Hav altid en plan og nye mål

- 176 Gamle vaner og nye glæder

- 178 Relevante bøger og hjemmesider

- 180 Stikordsregister

- 184 Smoothie

INDLEDNING

Før i tiden havde jeg det ikke specielt godt. Jeg var ofte ubegrundet træt og havde svært ved at overskue min arbejdssituation, hvilket gav mig en følelse af utilstrækkelighed. Mit familieliv har lidt gevaldigt under mine humørsvingninger, pludselige grådanfald og min tendens til at fare op som trolde af en æske. Jeg har følt mig utilstrækkelig, fordi jeg ikke kunne overskue hverdagen på grund af manglende energi, og jeg havde behov for at kontrollere alt. Jeg har hadet mig selv for at gøre mit bedste for at være sund og så alligevel i det skjulte at proppe mig med chokolade. Set i bakspejlet har jeg trådt en trang og snæver vej, op ad bakke.

I dag er jeg hver dag glad, fuld af energi og tager 100 % ansvar for mine handlinger. Hvis jeg kan mærke, at jeg er ved at gå sukkerkold, trækker jeg vejret dybt og sammenhængende samt sørger for at stabilisere mit blodsukker, før jeg gør noget andet. Jeg har derfor let ved at tage beslutninger, har god koncentrationsevne, ser løsninger i stedet for problemer, reagerer velovervejede og oplever naturlig træthed. Jeg føler daglig

en ubegrundet glæde, der udmønter sig i en afslappet holdning til mad og søde sager.

For over 2 år siden tog jeg beslutningen om, at jeg ville sikre mig et stabilt blodsukker hele dagen. En beslutning jeg ikke har fortrudt. Jeg kan mærke, at min krop tror på, at jeg giver den, hvad den behøver. Jeg oplever nu daglig glæde ved et stabilt blodsukker uden afsavn af nogen art.

Der kan være mange årsager til, at du måske ikke har et stabilt blodsukker. For mit vedkommende troede jeg, det handlede om nærighed og om ikke at være parat. I midten af 90'erne læste jeg bogen „Klare øjne og mere liv“ af Lene Boisen Bonnevie, hvori hun skriver, at det er godt at holde blodsukkeret stabilt med energidrik tilsat protein og umættede fedtsyrer. Det som man i dag kalder en smoothie. Dengang syntes jeg bare en stavblender var for dyr og fik derfor aldrig gang i den for mig sidste brik til at stabilisere mit blodsukker.

Der er 3 brikker i spil, som du skal være opmærksom på for at opretholde et stabilt blodsukker.

De tre brikker

- Kost
- Tanker
- Bevægelse

For mig har det været en lang proces. Jeg har høstet en lang række erfaringer og tilgnet mig en viden, som jeg gerne vil dele med dig.

Det, du får, når du følger anvisningerne i denne bog, er en vej til sundhed frem for sygdom, indre fred frem for forvirring og livsglæde frem for træthed. Hvis du kun udelader sukker, kan du alligevel opleve, at du ikke får et stabilt blodsukker. Du må tage små stabile skridt for at få alle tre brikker til at passe sammen. De tre brikker

har jeg videreudviklet, afprøvet på mange mennesker og samlet i et praktisk forløb.

Ethvert menneske er unikt, derfor beder jeg dig være opmærksom på, at **du er mesteren i dit eget liv**. Jeg tilbyder nogle retningslinjer, som du må afprøve og tilpasse til dig og din krops behov.

„Stabilt blodsukker – overskud i hverdagen“ består af tre dele:

I del 1 kan du læse om, hvad kroppen bruger blodsukkeret til, hvilke værdier der i almindelighed betragtes som normale, og hvilket blodsukkerniveau der øger livsglæden. Desuden fortæller jeg om, hvad der leder frem til et vedvarende stabilt blodsukker, og hvad der ikke gør.

I del 2 kan du læse om emnets grundlæggende viden og om forskellen på stimulanser og nydelsesmidler. Der gives en oversigt over, hvad sukker kan hedde, og

derudover fortæller jeg teorien omkring umættede fedtsyrer og proteiner – hvilke der er optimale, og hvilke du bør undgå. Du får opskrifter, der understøtter stabilt blodsukker, tips til at komme ud af kriser og oplysning om, hvad kulhydrater egentligt er for noget. Endelig får du en liste med meditationer, der skaber orden i tankerne og hvile til sindet, samt eksempler på bevægelser, du kan indføre i dagligdagen.

I del 3 finder du en vejledning til, hvordan du får et stabilt blodsukker på 12 dage. Du får at vide, hvad du skal gøre dag for dag. Det vigtigste er, at du smider sukkeret ud. Du må daglig spise optimal næring, træne sindet samt bevæge dig så alsidigt som muligt. For at manifestere disse ændringer må du lægge planer og have nogle mål. Da vi alle er forskellige, har jeg udviklet 3 forskellige metoder. Forskellene mellem metoderne er rækkefølgen på modulerne, din

tilgang til stoffet, og hvor du er i dit liv. Bag i bogen finder du både en liste med nyttige hjemmesider og en liste med relevant litteratur.

Hvem kan have glæde og udbytte af bogen

Bogen er velegnet for mennesker, som vælger at tage ansvar for deres egen sundhed. Bogen er handlingsorienteret. Derfor finder du ingen lange faglige og uddybende forklaringer. Jeg opfordrer dig til, at du handler, afprøver og erfarer ud fra dine nuværende kostvaner og din livsstil. Du bliver bevidst om, hvad der fungerer, og hvad du med fordel kan ændre. Når du afslutter bogen, ved du, hvilke ændringer du har brug for, så du hver dag har et stabilt blodsukker hele dagen.

Rigtig god fornøjelse.

Siff Holst

