

FOTO: SJÖBERG BILD

*Snart väntar mellanstadiets prövningar. I LCHF-magasinets grundskola går vi varligt fram. Alla kommer därför att bli uppflyttade till högre årskurs...*

## Introduktion till LCHF – den naturliga maten: del 2

# LCHF-magasinets grundskola

**I första numret av LCHF-magasinet startade vår grundskola med tre lektioner. I detta nummer fortsätter vi med två lektioner ytterligare.**

När du läst igenom även dessa två lektioner bedömer vi att du har klarat de första årskurserna i LCHF-magasinets grundskola. Tillsammans med den övriga kunskap som LCHF-magasinets ger, är du nu redo att

flyttas upp i mellanstadiet. I kommande nummer ska vi bland annat skriva om de hormonella effekterna och om vad som skiljer energistyrd viktminskning (svält) från hormonellt styrd viktminskning med LCHF, det vill säga naturlig mat.

## 4. LCHF är inte bantning!

Många som gör denna kostomläggning gör det för att gå ner i vikt. Ja, de säger att de vill gå ner i vikt, men vanligen menar de att de vill komma i sina kläder. Det är faktiskt inte samma sak. Så gott som alla blir påtagligt smalare med denna kost, den uppblåsta magen försvinner och midjan kommer tillbaka. De gamla trånga byxorna passar igen. En del är med om en sådan förändring utan att kunna avläsa särskilt mycket på vågen. Då ska man vara glad över

att man har blivit friskare och smalare och gärna låsa in vågen i ett skåp.

### Släng vågen!

Men jag vill gå ner i vikt på vågen också, säger många. Varför det? kan man fråga sig. Det beror självklart på att personen vill "bli smalare". Det finns oändligt många variationer på detta tema.

Vi citerar ur Skaldemans bok "Frågor och svar om Skaldemans diet":

"Vad gör man när man inte får något

resultat på vågen?

Mitt förslag är att man slänger vågen. Den visar ändå inte hur mycket fett man bränner eller hur mycket friskare man blir..

När du fått en frisk och trygg kropp, och känner en djup tillfredsställelse över detta, så kommer det att hända en massa andra positiva saker också. En av dessa positiva saker är att du utövar ett mindre tryck på jordytan. Det, men bara det, kan du mäta med hjälp av en våg."

## 5. Skilj på näring och energi!

Näring är sådant som kroppen defintivt behöver. Till makronäringsämnen räknas protein, fett och kolhydrater. Av dessa är endast de två förstnämnda essentiella, det vill säga livsnödvändiga. Kolhydrater kan vi klara oss utan. Mikronäringsämnen är vitaminer och mineraler. Vi behöver sådant också, för att kunna använda fett och protein på ett bra sätt. Men många av oss äter mest kolhydrater som nästan inte innehåller någon näring alls. Kolhydrater är i princip näringsfattig energi och omvandlas

till socker i kroppen. Med LCHF/Gi-Noll! äter vi oss ner i vikt och till hälsa. Vi kan svälta oss ner i vikt, men vi kan inte svälta oss till hälsa.

### Optimalt fungerande kropp

Naturen har avsett att vi ska ha en optimal hälsa, och en optimalt fungerande kropp. Det får vi inte om vi stryper tillgången på näring. Då får vi en maskin som fungerar sämre. Vårt mål ska vara en maskin som fungerar bra, en maskin som bränner allt bränsle vi tar in och samti-

digt producerar en väldig massa energi och en väldig massa hälsa. Dagens svenska kostråd förordar att vi ska driva kroppen på näringsfri energi (kolhydrater, dvs socker). Följer vi dessa myndighetsråd blir de flesta av oss förr eller senare både feta och sjuka.

Eftersom maten är så näringsfattig måste vi äta mycket av den, men ändå är det svårt att få tillräckligt med näring. Resultatet är att vi blir övergödda och undernärda på samma gång!

LCHF-MAGASINETS REDAKTION