

FOTO: MARGARETA LUNDSTRÖM



Grattis! När du har tagit till dig den avslutande lektionen i vår grundskola har du en bra grund att stå på. Sen går vi tillsammans vidare med fördjupning. På annan plats i denna tidning har vi redan börjat. Vi talar om vår introduktion till LCHF-magasinet räkneskola.

Introduktion till LCHF – den naturliga maten: del 4

LCHF-magasinet grundskola

Nu går du ut ur grundskolan och flyttas upp i gymnasiet. Grattis! Låt oss sammanfatta vad vi lärt oss under det här året och ge några signaler om vad som väntar på nästa nivå.

Vi utgår från att du nu vet vad LCHF är och vad det står för. Grunddragen skrev vi om i LCHF-magasinet första

nummer (lektion 1–3). I nummer 2 skrev vi om LCHF och om vikt och våg. ”Släng vågen!” var vår radikala rekommendation

(lektion 4). Vi poängterade också hur viktigt det är att skilja på näring och energi (lektion 5). I LCHF-magasinet nummer 3 följde vi upp med ett par lektioner om svält och om naturlig viktreglering (lektion 6–7). Nu rundar vi av med en avslutande lektion.

8. Sista lektionen – om plåtår och problem

Först och främst ett rakt konstaterande: Det som kallas för plåtår är sällan plåtår. Det är bara ett par veckors stillastående på vågen. Hälsoförbättringarna pågår i oförändrad takt och det är vanligt att midjemåttet fortsätter att krympa, trots att vikten inte rör sig. Om detta gäller i ditt fall handlar det inte om en plåtå, utan bara om för flitigt vägande.

Har du en rejäl övervikt, 50 kilo eller så, så kommer du att hamna på minst en rejäl plåtå. Den brukar komma när du klarat av drygt halva övervikten. Den väntar du ut. Har du bara fem eller tio kilo att gå ner så kan hela den viktnedgången liknas vid en plåtå, bortsett från de första kilona som försvinner under vecka ett och två. De sista kilona är alltid svårast, och din kropp tycker ofta att de är bra för din hälsa. Det gäller kanske särskilt om du är kvinna i fertil ålder. Naturen vill att du ska vara välnärd nog för att kunna föda ett friskt barn.

Om viktnedgången upphör och måtten är desamma månad efter månad så har du hamnat på en plåtå. Har du gått ner mycket i vikt innan dess är det en naturlig plåtå, har du inte gått ner mer än

ett par kilo så är det troligt att du äter eller lever fel. Eller att du har orealistiska mål. I steg ett ser du tiden an, i minst några veckor. Om ingenting händer räknar du på maten och gör de förändringar i kosten och livet som verkar rimliga. Det kan handla om att äta mer eller mindre, att plocka bort saker som man inte tål, eller att minska på medicinering eller stress.

Viktkurva med många hack

Tittar jag (SSS) på min egen viktnedgång så illustrerar den detta. Jag gick ner 44 kilo på nio månader, och cirka 70 kilo totalt. Så här efteråt känns det som en ganska problemfri resa. Men när jag tittar i gamla anteckningar ser jag att jag ofta var frustrerad. Även jag har legat på plåtårer. Sen har viktnedgången skjutit fart igen, utan egentliga kostförändringar. Kroppen behöver tid för att överblicka situationen och kontrollera att allt står bra till. Det ska vi vara tacksamma för, eftersom det säkrar vår överlevnad. Min viktkurva var inte ett rakt nedåtlutande streck utan en taggig sågklinga.

Rådet till dig som anser att du hamnat på en plåtå är att du slutar att väga dig och ser tiden an. Fortsätter du att äta bra

så vet du att du äter dig till hälsa. Den som äter sig till hälsa kommer förr eller senare att normalisera sin vikt.

Repetera gärna!

Grundskolan har pågått i LCHF-magasinet fyra första nummer och avsikten med den var att du skulle få en ryggradskänsla för vad naturlig kost handlar om. På sidorna 10–13 i detta nummer ser du i ord och bild hur enkelt det är att hålla sig till LCHF-kostens grunder.

Spara LCHF-magasinet första årgång och gå tillbaka för repetition. 2011 blir ett år av gradvis fördjupning. Det betyder att du i slutet av nästa år kommer att kunna slå alla dietister och bantningsprofessorer på fingrarna. De kan nämligen ingenting om det mänskliga däggdjurets naturliga viktreglering.

Grundskolan på vår hemsida

Som en service för nytillkommande prenumeranter kommer vi att lägga ut alla avsnitt av LCHF-magasinet grundskola på vår hemsida: www.lchfmagasinet.se

LCHF-MAGASINET REDAKTION