

Månadens Special – Hälsa & Friskvård

Sluta röka och ät rätt mat - en livsstil

Visst vill väl alla ha en god hälsa och leva ett liv där välmåendet främjas. Men även om andan är stark kan ibland köttet vara svagt. Oändligt många metoder har prövats av överviktiga ända sedan begravningsentreprenören William Banting 1863 myntade begreppet bantning.

Text/Foto: Charlotta Haglund

Företagarna Maj Östberg Rundqvist med KvalitetsCentrum AB och Eva-Karin Ottergård med Respekta är verksamma i Kista i ett nätverk som arbetar med nya metoder. De håller kurser och träffar för företag inom områdena rökavvänjning och goda matvanor.

De har valt livsstilsmetoden skapad av den norske läkaren Fedon Lindbergs lära om hälsosam mat och har också båda två inlemmat NIX metoden för att sluta röka som är en svensk metod skapad i Västmanland.

Urmänniskans matvanor

- Fedon Lindberg har grekiskt ursprung och bygger sin metod på urmänniskans matvanor berättar Maj. Hon är också utbildad i

att lära ut matlagning enligt Fedon Lindbergs metod.

- Trots århundradens utveckling så är vi genetiskt likadana som på urtiden och följaktligen inte skapade för att äta skräpmat. Dagens industriellt framställda mat innehåller alldeles för mycket av farligt socker, vetemjöl och transfetter för att det skall vara hälsosamt för vår kropp berättar Eva-Karin.

Motverka diabetes

- Insulinresistens som är ett förstadium till diabetes kan man genom att äta rätt få bort och undvika att det leder till diabetes. Insulinresistens bygger på att kroppens egna förmåga att tillverka insulin för att bryta ner maten blir rubbad. Vi får ett sötsug för att kompensera den berg och



Maj Östberg Rundqvist och Eva-Karin Ottergård medverkar i ett nätverk som arbetar med nya metoder.

dalbana som kroppen hamnar i när sockerbalansen är rubbad. Men om man äter rätt, metoden bygger delvis på den populära GI-tankegången, det vill säga baserar matintaget på baljväxter, grönsaker och proteiner och i mindre grad de snabba kolhydraterna i pasta, ris och potatis, så mår man så mycket bättre, blir smalare och sötsuget försvinner.

Nyttigt godis finns

För godisgrisar är dock

inte livet över. Eva-Karin och Maj bjuder mig på 70% mörk choklad och en alldeles underbar smotie gjord på yoghurt, lite mjölk och frysta hallon och björnbär och övertygar om att livets goda inte är slut för att man börjar leva nyttigt.

Sluta röka på jobbet

Så till rökningen också en sån där typisk nyårslöftesfråga som blir oavslutad. NIX-metoden skapa-

des av psykologen Bertil Björkman och reklammannen Kent Holmström från Västerås. Den bygger på deltagare som vill sluta röka, till exempel en grupp av arbetskamrater. Med NIX-metoden träffas man åtta gånger och hjälper deltagarna med den egna motivationen.

Metoden bygger på att vi är olika och att det finns fyra personlighetstyper som har fyra olika förhållnings-sätt till att rökningen. Vissa

röker som belöning, andra för att det är mysigt, somliga för att de är stressade. Det går inte att dra alla över en kam. Alla deltagare får ett personligt arbetsmaterial som är olika beroende på vilken typ man är med detta jobbar man tillsammans.

Omvandla rökpausen

Varje personlighetstyp måste motiveras var och en på sitt sätt. Efter ett år sker en uppföljning. Att vara en grupp arbetskamrater är mycket värdefullt eftersom man kan stödja varandra när det suger efter cigg.

- Den där lilla pausen som rökarna på arbetsplatsen får kan vara något som är bra att omvandla till en fruktstund och paus för alla medarbetare. Vi behöver då och då korta pauser och informella pratstunder för att må bra säger Eva-Karin.

Avslutningsvis berättar Eva-Karin att metoden just nu håller nu på att prövas vetenskapligt i Västmanlands län där ett-hundrafemtio rökare prövar Nix och lika många en annan metod.

Etablera dig i InfraCity idag!

Identity Point

Företagsadress, namnskytt, posthantering och telefonservice. Vi svarar med ditt företagsnamn, tar meddelanden eller vidarekopplar samtalen till dig oavsett var du är i världen.

Office-A-Day

Kontor eller konferensrum för en halv eller hel dag. Ett utmärkt sätt att tillfälligt kunna ha ett ansikte utåt och kunna ta emot kunder och samtidigt erhålla service.

Komplett möblerade kontorsrum med fullständig service

Kontor från 12m² som får disponeras dygnet runt. Städning, bevakning, värme omvårdnad samt kaffe och te ingår. Fri tillgång till alla mötesrum och kafeterior. Inget behov av investeringar eller någon rekrytering av egen servicepersonal.

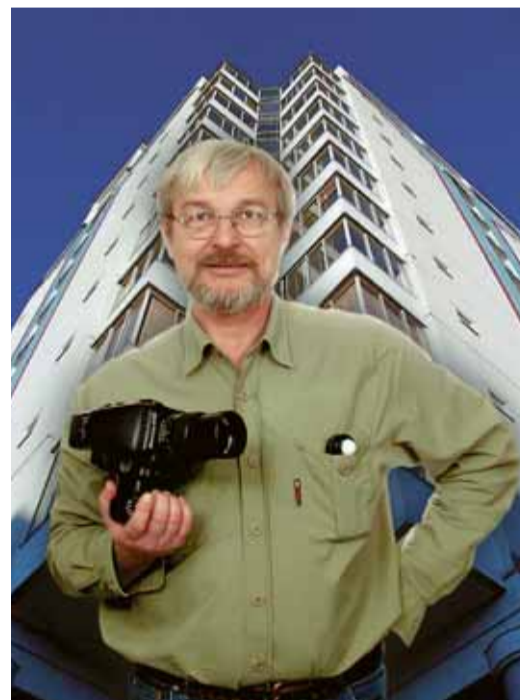
Back Office Service

Hjälp med företagsetablering. Sekreterarhjälp. Administration inklusive bl.a. redovisning, bokslut och lönehantering.

Business House
Sweden AB

Kanalvägen 10C
194 61 Upplands Väsby
Tel: 08-55 409 00
Fax: 08-590 717 81
info@businesshouse.se
www.businesshouse.se

DIGITALA BILDER



Fotograf Janne Halldén

Digitalt fotograferade med hög kvalitet för annonser, kataloger, broschyrer, skyltar, webbsidor mm.

Produktbilder, gruppbilder, miljöbilder, interiörer, exteriörer mm

Levererade digitalt. Iordninggjorda för det ändamål du ska använda dem till.

Vill du, gör vi originalet med text och bilder enligt er företagsprofil.

Du1 FOTOFOTO

Ateljé Bilden

Tel: 08-590 706 88 • Fax: 08-590 918 88
Mobil: 0708-94 75 55 • E-post: bilden@telia.com



Julbord på Såstaholm

Välkommen att boka bord
tel 08-510 194 00

Park Inn Såstaholm Konferens
Såstaholms Allé 12, 187 70 Täby
Tel 08-510 194 00, Fax 08-510 194 94
info.sastaholm@rezidorparkinn.com
www.sastaholm-konferens.parkinn.se

park inn
REZIDOR SAS