

Kosten är viktig - hur du äter och vad du äter

Källa: Sammanställd av Sture E.Thorngren
AnaFysen FriskVård 08-54062120

Hoppa inte över frukosten

Ät en ordentlig frukost, t ex ägg, gröt eller hälsofil med fullkornsbröd och frukt.

Ät regelbundet

Ät minst tre måltider om dagen vid regelbundna tidpunkter.

Ät helst inte efter klockan 20.

Magen vill avsluta dagens arbete.

Ät mycket frukt och grönt

Grönsaker och frukt innehåller vitaminer och mineraler.

Hitta den kost som passar dig bäst

Ingen diet passar alla. Hitta den mat som passar t ex husmanskost, medelhavsdiet (fisk, fågel...) eller kanske vegetariskt.

Variera din kost

Ät olika typer av födoämnen olika dagar under veckan.

Tugga maten väl och inte under stress

Tänk på att äta i lugn och ro, tugga maten minst 20 gånger.

Drick minst 6 stora glas vatten om dagen

Sköljer igenom systemet ordentligt.