

SYDAMERIKA



Möte med regnskog & gamla civilisationer

Sydamerika bjuder på unika upplevelser för alla sinnen. Vi tar er dit genom våra prisvärda & unika program. Med personlig service tar vi fram resan som passar just er!

0771-KENZAN Telefon: 0771-536 926

KENZAN TOURS
www.kenzantours.se



ELSAS HÄLSA

Powernap –det nya kaffet!

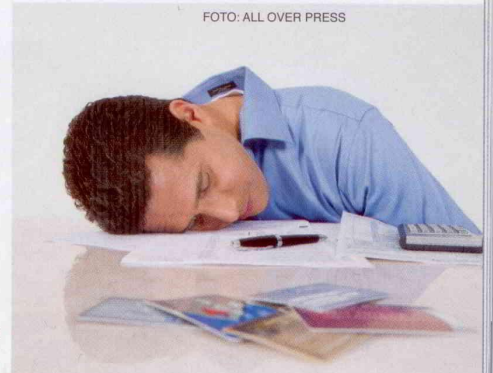
Klockan är 14.37 och efter-maten-tröttheten lägger sig som en dimma över hjärnbalken. Blodsockerkurvan börjar slutta nedåt. Det blir svårt att hålla ögonlocken öppna och du läser samma mening om och om igen utan att förstå dess innebörd.

I det här läget är det lätt att ge efter impulsen att slinka ner till pressbyrån och köpa en kaffe och bulle. Men det finns bättre alternativ!

Oftast beror blodsockerfallet på eftermiddagen på att du har ätit mycket snabba kolhydrater, t ex vitt bröd, vitt ris och potatis, vilka ger en snabb blodsockerhöjning, men som sjunker lika snabbt igen några timmar senare. Försök att få i dig lite fler långsamma kolhydrater som finns i bl a. grovt bröd, quinoa, råris samt linser och bönor. Detta bety-

”Klockan är 14.37 och efter-maten-tröttheten lägger sig som en dimma över hjärnbalken.”

FOTO: ALL OVER PRESS



der inte nödvändigtvis att du måste lägga om hela kosten. Släng ner en näve bönor i köttfärssåsen eller ta en bit knäckebröd till potatisrätten så har du genast sänkt GI-värdet i hela måltiden. Detta bidrar dessutom med nyttiga kostfibrer vilket håller magen i trim, längre mättnadskänsla och du slipper det snabba blodsockerfallet på eftermiddagen. Om du ändå känner att energin tryter: har du 10 min - ta en kort promenad eller en powernap. Har du bara 2 min – ta en frukt, stretcha eller öppna fönstret och ta en nypa frisk luft. På så sätt piggnar du till och kan spara chokladbiten till ett festigare tillfälle.

Elsa Fries är frilansande kostrådgivare, klimatentreprenör och skribent i sitt företag Elsas Hälsa, www.elsashalsa.se. Hon håller föreläsningar och utbildningar i klimatsmart mat, kost/hälsa samt näringslära för PT. Hon bloggar även om mat och klimat på www.unt.se/elsasklimatprat.