

LiveLife.

#1
2021

KOST | TRÄNING | SÖMN | SKÖNHET | RECEPT | NYHETER

Bokaktuella träningsprofilen
Lovisa "Lofsan" Sandström:

"Jag tycker
att många har
dålig koll på
vad som är en
hälsosam vikt"

Om naturlig och holistisk hälsa

Härligt
hemmaspa!

Tips om välgörande
produkter och
om hur du fixar
ditt eget spa.



Tema

Sömn Michael Mosley –
så får du bättre sömn.

Kost & näring

Grön vår Möt systrarna
som lagar grön mat för
klimatet.

Recept

Hemmaluncher

Lättlagade luncher till
hemmakontoret eller
till utflykten.

life

Lägg vikt vid helheten

A woman with short blonde hair, smiling, is captured in a dynamic pose. She is wearing a purple halter-neck tank top and black leggings. She is barefoot and balancing on two teal tufted ottomans, with her right leg extended back and her left leg bent. A large black ottoman is visible to the right. The background is a textured, grey stone wall.



Trots titeln är det inte siffrorna på vågen som är i fokus i träningsprofilen Lovisa Sandströms nya bok *Allt du behöver veta om vikt*. I stället tar hon ett helhetsgrepp kring livsstil, kroppssammansättning och rörelse för att göra läsarna klokare och tryggare i frågor som rör kropp och vikt.

I **SITT ARBETE** som personlig tränare och coach möter Lovisa Sandström dagligen människor, främst kvinnor, som vill gå ner i vikt och som har kämpat länge mot vågen.

– I princip alla kvinnor jag möter vill gå ner i vikt. Allt från de som bara vill tappa några få kilon till de som har rejäl övervikt. De flesta har provat många olika dieter och träningsformer, men inte lyckats nå sina mål, säger Lovisa.

För det är lätt att gå vilse bland alla dieter, kvällstidningsrubriker om ”quick fixes” och nya träningsformer som ska få oss att snabbt gå ner i vikt. Men Lovisa vill inte prata om dieter, kilon och gram utan i stället ge konkreta råd och fakta.

– Jag tycker att kvällstidningarna får det att låta så enkelt när de beskriver hur folk gått ner i vikt. Då är det lätt att känna sig misslyckad om man själv inte klarar det. För det är inte enkelt, men det går om man fokuserar rätt.

DET HANDLAR OM att lyfta blicken och göra en analys av hela sin livsstil. Hur du sover, äter och tränar, vilket jobb och vilka relationer du har samt hur ofta du rör dig i vardagen – allt spelar in.

– De flesta skulle behöva fokusera mindre på detaljer, som specifika livsmedel, kilon och gram, och mer på helheten. För vi lever i ett större sammanhang och hur det ser ut har stor betydelse för om man ska lyckas, säger Lovisa.

Men att lägga allt krut på att gå ner i vikt ger knappast ett hälsosammare liv, påpekar hon. Att må bra och orka handlar om så mycket mer än bara vågens ”dom”. ▶



Hårda gympass är jät-
tebra för hälsan, men
minst lika viktigt är
vardagsmotionen,
menar Lovisa.

– **JAG VILL ATT** människor ska fundera på "vad är hälsa för mig?" Är det när jag nått min drömvikt eller när jag har energi hela dagen? Många tänker att om jag når en särskild siffra på vågen kommer kroppen må bra, men lägger vi så mycket hälsofokus på en enda parameter missar vi allt det andra viktiga som spelar lika stor roll för välmåendet, säger hon och fortsätter:

– Visst får du bättre blodvärden och insulinivåer om du som överviktig går ner i vikt. Men frågan är hur du kommit dit? Det måste vara hållbart.

Vad är det då som påverkar vår vikt, förutom det vi stoppar i oss, hur mycket vi rör oss och den sociala miljö vi lever i? Gener spelar förstås en viktig roll i hur sårbara vi är för att gå upp i vikt, något som många upplever som jobbigt.

– Visst kan det kännas orättvist om kollegan kan äta hur mycket som helst medan jag knappt kan titta på en bulle utan att gå upp

LOVISA "LOFSAN" SANDSTRÖM

Ålder: 37 år.

Familj: Man, två söner.

Bor: Stockholm.

Gör: Entreprenör, personlig tränare, författare och föreläsare.

Aktuell med: Boken *Allt du behöver veta om vikt* (Norstedts).

Hur finner du balans i livet?

Jag jobbar med mitt stora intresse, umgås mycket med min familj, tränar sådant jag tycker om och är gift med en före detta kock – det ger perfekt balans!

i vikt, men där vill jag stärka människor. Genom att acceptera sin genetik och ta tag i problemet på rätt sätt, i stället för att ge upp, så går det faktiskt att göra något åt det.

SÖMN ÄR EN annan faktor som spelar stor roll, men som ofta hamnar i skymundan, menar Lovisa.

– Sömn är en helt egen komponent för god hälsa och vikt. För lite sömn gör oss inte bara trötta och mer mottagliga för infektioner, det gör oss även hungrigare. Forskning har visat att vi äter mer, ofta kolhydrater, när vi sovit för lite och därmed hamnar i riskzonen för övervikt och välfärdssjukdomar. Men alltför länge har det nästan ansetts coolt att sova så lite som möjligt.

Muskelmassa och kroppssammansättning får också stor uppmärksamhet i boken. Att vara överviktig är inte automatiskt detsamma som att vara ohälsosam, påpekar Lovisa.

– Jag tycker att många har dålig koll på vad som är en hälsosam vikt. En smal person som inte tränar och har lite muskelmassa kan vara mindre hälsosam än någon som är överviktig men har mer muskler och rör på sig mycket i vardagen.

OCH PT:N LOVISA blir frustrerad när hon möter kvinnor som inte vill styrketräna för att de är rädda för att gå upp i vikt.

– Muskler är jätteviktiga för kvinnor! De förebygger sjukdomar och krämpor. Dessutom ökar förbränningen ju mer muskelmassa du har och du får en bättre kroppssammansättning. Det finns alla skäl att styrketräna även om det inte gör att du går ner i vikt.

För det är en annan myt hon ofta stöter på, att träning får oss att gå ner i vikt.

– Tvärtom kan man gå upp av träning, just på grund av ökad muskelmassa. Träning är absolut jättebra, men för en överviktig person som vill tappa fett är en kostomläggning överlägset.

Glöm däremot inte den viktiga vardagsrörelsen, något som ligger Lovisa mycket varmt om hjärtat.

– Det räcker inte med ett par hårda gympass i veckan, om du sen sitter still resten

av tiden. Visst är det bra att träna på gym, men man ska inte glömma hur viktigt det är få in rörelse i vardagen, att cykla, gå, resa sig och röra på sig ofta. För hälsan är det minst lika viktigt som den där hårda träningen.

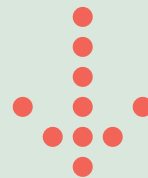
I ett av bokens kapitel uppmanar Lovisa läsaren att skriva en kostdagbok för att kunna bedöma vilka förändringar som är rimliga att göra över tid.

– Det är ett bra verktyg för att se vad, hur och när man äter och utifrån det fundera på vad som är rimligt att förändra. Men man behöver inte ändra allt på en gång, säger Lovisa.

BÖRJA MED ATT se över hur du äter en vanlig dag, fokusera på det som är bra och förstärk det. Äter du redan mycket frukt och grönt? Bra, fortsätt med det och försök att identifiera ett par saker som du kan behöva förändra, utan att det känns som en stor uppoffring. Men fokusera hellre på beteenden än på att utesluta enskilda livsmedel.

– Så många av de kvinnor jag möter är experter på att se allt dåligt de gör, men jag tror på att fokusera på sina styrkor och förstärka dem. Men också att tillåta sig själv att ha tålamod och inse att det tar tid att ändra sin livsstil! ✕

”Muskler är jätteviktiga för kvinnor! De förebygger sjukdomar och krämpor.”



Tre myter om vikt som Lovisa vill slå håll på:

1. "Träning är effektivt för viktnedgång."

Lovisa: Fel! Träning är jätteviktigt, men det är inte det mest effektiva sättet för att gå ner i vikt. Där är en kostomläggning betydligt mer effektivt.

2. "Om man är smal behöver man inte träna."

Lovisa: Fel! Alla behöver träna och bygga muskler. Det ger oss energi, styrka och motståndskraft mot sjukdomar.

3. "Dieter fungerar inte."

Lovisa: Fel! De allra flesta dieter funkar faktiskt om man följer dem under tillräckligt lång tid. Problemet är att de flesta dieter är för krångliga och innebär så mycket uppoffringar att man inte orkar hålla i den.



Boken om vikt är Lovisa Sandströms sjunde bok. Hon har tidigare gett ut böcker om bland annat träning för gravida och löpträning för kvinnor.

Drömmen om en god natts sömn

Få saker får en att känna sig lika piggt och fylld av energi som en god natts sömn. Likadant finns det ingenting som gör oss så energilösa och låga som att inte kunna sova. Ett problem som så många som sju av tio svenskar* lider av.

L

LÅNGVARIG SÖMNBRIST PÅVERKAR inte bara energinivåer, humör och uppmärksamhet här och nu. Modern forskning visar också att det kan göra att du hamnar i riskzonen för flera allvarliga tillstånd som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, depression och demens. Men hur ska man få till den där goda sömnen? En fråga som många ställer sig, ibland efter årtal av dålig sömn.

En av dem som länge funderat över hur man sover bättre är vetenskapsjournalisten och läkaren Michael Mosley. I sin nya bok *Mosleys sömnskola* delar han med sig av sina bästa sömnknep och den senaste forskningen på området. Boken föddes ur hans egna sömnproblem.

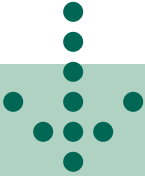
– Jag har själv kämpat mot sömnlöshet i många år. Det är en av orsakerna till att jag skrev boken. Jag vill ge människor konkreta verktyg för att sova bättre, inte minst i dessa pandemitider då allt fler rapporterar att de har sömnproblem, på grund av stress och oro.

Att forskning dessutom visar att sömnbrist gör oss mer mottagliga för infektioner och att god och tillräcklig sömn stärker vårt immunsystem är en annan anledning till att sömnen bör komma i fokus i tider som dessa, menar Michael Mosley.

I MOSLEYS SÖMNSKOLA får läsaren bland annat lära sig vad som händer i kroppen när vi sover. Att det är då kroppen arbetar med att fylla på energi och reparera sig själv. Minnen sparas, känslor hanteras och slagprodukter som samlats i hjärnan städas bort. Det är främst under den viktiga djupsömnen som vår kropp går in i reparationsfas. Får vi inte tillräckligt med djupsömn påverkar det inte bara energinivåerna dagen efter utan även vårt immunsystem. För under djupsömnen produceras många av immunförsvarets viktigaste komponenter, som antikroppar och T-celler, men också cytokiner, ett protein som reglerar immunsystemet. Vid för lite djupsömn produceras för få cytokiner. Det påverkar motståndskraften mot infektioner.

– En studie i USA från 2015 ** visade att människor som sov mindre än sex timmar per natt hade fyra gånger så stor risk att råka ut för en infektion än de som sov i sju timmar eller mer, säger Michael Mosley.

FÖRUTOM DET VI alla har hört förut: inga skärmar, mörkt, svalt sovrum och inget koffein på kvällen visar färsk forskning även att kosten och vår tarmflora spelar en



Fem tips för att somna bättre

1 Börja dagen med en promenad och investera gärna i en dagsljuslampa som ger en extra ljuskick under vinterhalvåret.

2 Ät rätt! Medelhavsdieten, med mycket fet fisk, grönsaker, baljväxter, fibrer och olivolja, som även förespråkas av många forskare för att förebygga hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och andra välfärdssjukdomar, har visat sig vara gynnsam också för bättre sömn.

3 Ät din sista måltid minst tre timmar innan läggdags. Kroppen behöver varva ner innan sömn och ett sent kvällsmål väcker systemet. Undvik även koffein och alkohol åtminstone 3–4 timmar innan sängdags.

4 Rör på dig! Cykla, promenera, simma – vad som helst som du tycker om. Även styrketräning har visat sig vara bra för sömnen, så lägg till några armbävningar, knäböj och situps.

5 Skippa skärmar i sovrummet. Stäng av mobil, surfplatta och dator i god tid innan läggdags och lämna dem i ett annat rum. Visserligen är det en myt att det blå skärmljuset håller oss vakna, däremot stör stimuli från surfandet och sociala medier vår nedvarvning.



Idén om en bok om sömn kom till efter Michael Mosleys egna sömnproblem.



"EFFEKTIV SÖMNTID"

Det är en myt att vi behöver sova mindre ju äldre vi blir. Vuxna behöver cirka 7-9 timmar sömn per natt. Men det handlar inte om hur många timmar vi tillbringar i sängen utan hur många av dessa vi faktiskt sover. Michael Mosley kallar detta "effektiv sömntid".

viktig roll för sömnen. Medelhavskost med mycket grönsaker, olivolja, fet fisk, nötter, bönor och fibrer har visat sig särskilt gynnsamt.

– Senare års forskning har visat hur viktig vår tarmflora är för både den fysiska och mentala hälsan. Att vi nu också ser att tarmfloran påverkar sömnen är väldigt spännande! säger Michael Mosley och fortsätter:

– Fiberrik mat hjälper oss att sova bättre eftersom den göder de goda bakterierna i våra tarmar, som i sin tur producerar kemiska ämnen som visat sig minska stress och oro.

Ett annat kostrelaterat råd från Mosley är att inte äta för sent på kvällen. Senast tre timmar innan läggdags bör vi stoppa i oss något.

– Kroppen behöver varva ner innan du ska somna och ett sent kvällsmål väcker systemet, höjer kroppstemperaturen och håller dig vaken.

I BOKEN PRESENTERAR Michael Mosley sin sömnskola, som utlovar bättre sömn på fyra veckor. Grundstenen är sömnrestriktion. Det innebär att du minskar tiden i sängen rejält för att vara helt säker på att du är trött när du lägger dig. Tiden i sängen ska bara vara då du verkligen sover. Om du till exempel brukar lägga dig 23.00 och kliva upp 07.00, men inte somna förrän 01.00 ska du i stället lägga dig 01.00 men ändå kliva upp samma tid. Tanken är att bryta kopplingen mellan "säng" och "dålig sömn" och att du ska somna snabbare eftersom du är så trött.

– Det är viktigt att hålla sig till ett bestämt sömnfönster och kliva upp samma tid oavsett om det är vardag eller helg och inte ta några vilopausar på dagen hur trött man än är, påpekar Mosley.

OM DU SEDAN under fyra veckor arbetar med sömnrestriktion i kombination med medelhavskost, morgonpromenader, dagsljus och andningsövningar enligt sömnskolans schema så utlovar Mosley bättre sömn. Men han tillägger att det är viktigt att acceptera att man ibland kommer uppleva sämre nätter, då man vaknar och inte kan somna om. Även för detta har han ett gott råd:

– Ligg kvar i max 20 minuter. Om du inte somnat om, kliv upp och lyssna på lugnande musik eller gör något riktigt tråkigt. Själv har jag ett gäng riktigt trista böcker som jag brukar läsa tills jag blir trött nog att försöka somna om. Det viktiga är att sängen inte ska associeras med något annat än sömn och sex, så kliv hellre upp än ligg och vrid dig. ✕

"Kroppen behöver varva ner innan du ska somna och ett sent kvällsmål väcker systemet."

Tre tips för att somna om

1 Om du vaknar mitt i natten och inte kan somna om – kliv upp och läs en trist bok tills du blir sömnig igen. Ligg inte kvar och vrid på dig i sängen.

2 Ha en anteckningsbok bredvid sängen där du kan skriva ner tankar som kommer vid sängdags så att du kan släppa dem.

3 Skriv sömndagbok för att hålla koll på hur mycket du faktiskt sover av den tid du tillbringar i sängen. Sängen ska förknippas med sömn, inte med oro, vända och vakenhet.

*Lifes HälsoBarometern 2019

** Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. SLEEP, 2015; DOI: 10.5665/sleep.4968

Flera av de produkter du finner i butikshyllorna hos Life har Jan Wiberg varit med och tagit fram.



”Jag älskar hela arbetet från idé till färdig produkt.”

JAN WIBERG

Ålder: 48 år. **Familj:** Son, sambo och två bonusbarn. **Bor:** Stockholm.

Gör: Produktutvecklare på Life.

Favoritprodukter hos Life: Q10, Omega-3 och Sporebiotic som är bra för hjärtat, hjärnan, tarmfloran och immunsystemet och bidrar till bättre hälsa och energi.

TIPS!
JANS FAVORITER

Råvaran är produktens hjärta

Intresset för hälsa har han haft sedan tonåren. Lifes produktutvecklare Jan Wiberg brinner för sitt jobb och trivs bäst när han får klura ut ett nytt kosttillskott som hjälper kunderna att må bättre. Själv missar han aldrig att ta sina vitaminer, mineraler och sporer, men ser också till att äta enligt regnbågens färger.

Vad gör du som produktutvecklare?

– Jag tar fram nya produkter inom kosttillskott, hudvård och sporttillskott men jobbar även med lagstiftnings- och kvalitetsfrågor.

Vad är bäst med ditt jobb?

– När jag får ta fram en produkt som jag vet kommer att göra skillnad för våra kunder. Jag älskar hela arbetet från idé till färdig produkt.

Hur går det till att ta fram en produkt?

– Vi produktutvecklare är ständigt på spaning efter nyheter och har örat mot rålsen kring vad kunder efterfrågar och vad som är populärt runtom i världen. När vi bestämt oss för en ny produkt skannar vi av vilka ingredienser den kräver, granskar råvarorna och studerar klinisk dokumentation. När innehållet är klart får vår producent en exakt råvaruspecifikation – det är som ett mycket detaljerat recept. Sen börjar produktionen – en process som är noggrant övervakad av oss. Slutligen gör vi interna produkttester, och ofta gör vi även analyser hos tredjepartslaboratorier. Efter några månader upp till ett år kan kunden köpa produkten i butik.

Vad är viktigast när man tar fram en ny produkt?

– Att råvarorna är väldokumenterade och att vi är säkra på att ingredienserna verkligen fungerar och har effekt. För att veta det läser vi forskningsstudier och håller oss à jour med allt som sker på området. Men det handlar också om att ställa höga krav på våra producenter så att de håller hög kvalitet både med sina råvaror och produktionen.

Vad ser du för trender inom hälsokost framöver?

– Allt som har med immunsystemet att göra är hett. Fläderbär blir till exempel alltmer populärt. En annan trend är skönhet inifrån och produkter som drickbart kollagen, liksom "clean label", alltså att ha så få onödiga tillsatser som möjligt i produkterna. ✕