

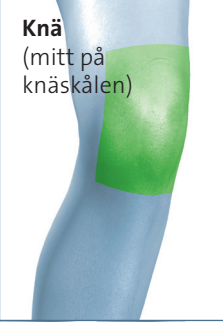




ÖM PUNKT:	ORSAK:	KOST:	TRÄNING OCH LIVSSTIL:
 <p>Kärleks-handtag (på höfterna)</p>	<p>Fettet här skvallrar om ditt nuvarande kolhydratintag. Om måttet här är större än på ryggen äter du för mycket kolhydrater i relation till vad som är bra för dig. Fortsätter du med det kan det öka risken för insulinresistens, vilket kan medföra livsstilssjukdomar.</p>	<p>1–2 timmar efter hård träning är musklerna mera insulinkänsliga, ät därför bara gryn, bönor, rotfrukter och högglykemisk frukt och juice, t ex mango, vindruvor och ananas. Övriga måltider ska bestå av magert protein, fiberrika grönsaker, fiskolja och grönt te.</p>	<p>Sätt styrke- och intervallträning på programmet. Arbeta på att förbättra din sömnkvalitet. Lagg dig så ofta som möjligt före kl 22, och sov tills du är utvilad. Väckarklockan är bannlyst. Mellan 7 och 9 timmar passar de allra flesta.</p>
 <p>Magen (i naveltrakten)</p>	<p>Ett symptom på långvarig stress. Fett på magen är ett tecken på att kroppen varit utsatt för stresshormonet kortisol under lång tid. Stress kan orsaka vätskebrist och dålig nattsömn samt labilt blodsocker, som i sin tur medverkar till ökad kortisolnivå.</p>	<p>Undvik gluten, socker, laktos och ägg under en period för att minska inflammationstillstånd i kroppen som ökar kortisolnivån. Drink minst 2 l vatten varje dag (inte kaffe och te). Ät ginseng och rosenrot – det kan vara ett stöd för din kropp under stress. Ät ljust kött och fisk före sängdags.</p>	<p>Träna tung styrketräning 3 gånger i veckan med max 12 repetitioner. Undvik kretsloppsträning i mer än 20 minuter, det ökar utsöndringen av kortisol i kroppen och påverkar insulinkänsligheten negativt. Planera in 1–2 timmar yoga, meditation eller avspänning i veckan.</p>
 <p>Knä (mitt på knäskålen)</p>	<p>Antyder att du har en överbelastad lever. Orsaken kan vara för många tungmetaller, miljögifter och plast upptaget i kroppen genom kosten, t ex via fet fisk. Levern är kroppens reningsorgan och kommer därför att bli utsatt för ämnena och i värsta fall uppta vissa av dem.</p>	<p>Bittra örter som maskros och kronärtskocka medverkar till att stimulera levern och stödja dess funktion. Pektin (fruktfiber) och chlorella (sötvattensalger) absorberar tungmetallerna och drar ut dem ur kroppen. Kom ihåg ett vitaminpiller dagligen om du håller på att gå ner i vikt.</p>	<p>Kör varje vecka styrketräning 3 ggr samt 2 ggr intervallträningsspass à 15–20 min. Mjölksyraträning påverkar inte levern, utan i stället bildandet av tillväxthormon som också gör att fettet på knäna försvinner.</p>
 <p>Vader</p>	<p>Är tecken på låg tillväxthormonnivå, som kan ha skapats av olämpligt sömnmönster. Om du dessutom har hög nivå på fettmätningen på ryggen och höfterna lider din tillväxthormonnivå av att du äter för mycket kolhydrater.</p>	<p>Ät mindre kolhydrater och mer proteiner. Det är särskilt viktigt att få tillräckligt av aminosyran glycin. Proteiner är byggda av aminosyror och glycin finns i nästan alla. Hämta dock gärna många proteiner från kött.</p>	<p>Det mesta av tillväxthormonet utsöndras i hypofysen på natten när vi sover djupt. Lagg dig därför före kl 22 och få dina 8 tim sömn för att kroppen ska få optimala villkor för att utsöndra tillväxthormon. Kör styrketräning med hög grad av utmattning, t ex cirkelträning samt mjölksyraträning.</p>
 <p>Lårets fram- och baksida (under skinkorna)</p>	<p>Vittnar om hög mängd xenoöstrogener – en biprodukt av p-piller, ftalater, parabener, pesticider och många andra östrogenliknande ämnen som binder sig till kroppens eget östrogen. Det skapar en obalans mellan äkta och artificiella östrogener.</p>	<p>För att utsöndra xenoöstrogenerna kan du komplettera med extra fibrer. Gärna en mix av ouplösliga och vattenupplösliga fibrer. Ät 500 g broccoli och liknande grönsaker varje dag. Ångkoka grönsakerna, ät ekologiska linfrön, och krydda maten med gurkmeja.</p>	<p>Byt ut p-pillren mot kopparspiral utan hormoner. Kasta krämer och rengöringsmedel med parabener. Kör styrketräning med hög grad av utmattning, till exempel cirkelträning samt mjölksyraträning. Träningen främjar bildandet av tillväxthormon och testosteron.</p>