

# MAD FOR LIVET



## Nyhedsbrev Januar 2010

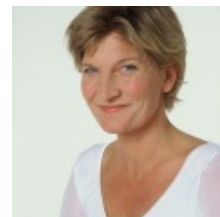
Kære sundhedsinteresserede. Jeg ønsker dig et fantastisk og sundt 2010 med masser af gode og dejlige oplevelser. Vi tager fat på det nye år med sundhedstips og inspiration til at få gang i motionen. Januar måned er traditionelt en måned, hvor mange har fokus på motion og vægttab, og det følger vi op på i dette nyhedsbrev. De bedste ønsker om et sundt og aktivt nyt år.

Med venlig hilsen Anette

## I denne udgave

- Motion gør dig klogere og gladere...
- Naturen holder dig rask
- Motion via indbakken....
- Biograf popcorn - rene fedtbomber!
- Ønsker du at tabe dig?
- **Arrangement: Længe Leve Livet**
- Opskrift: Laksefrikadeller
- Opskrift: Hjemmerørt remoulade
- Opskrift: SUPER udrensende og styrkende grøntsagsjuice

## Lidt information



Hej. Tak fordi du abonnerer på mit nyhedsbrev. Jeg udsender det én gang om måneden og tilstræber at gøre det så aktuelt som muligt med oplysninger om ny forskning, tips og sunde retter. Rigtig god læselyst.

Mvh Anette.



## Motion gør dig klogere og gladere

Vi ved alle, at motion er godt for os. Det handler bare om at finde den motionsform, der lige passer til os hver især. Det er yderst individuelt, om du er genetisk disponeret for løb, cykling, svømning, stavgang eller yoga. Mærk efter i din krop, hvad du trives med, hvad der gør den godt, og hold fast i det.

Forskere på D'youville College i Buffalo N.Y. har via deres "Exercise and Sports Studies program" fundet dokumentation for, at udover at styrke kroppens udholdenhed, hjerte og kredsløb, så har jævnlig fysisk udfoldelse også betydning for vor hjernes kapacitet og kan forebygge degeneration af hjerneceller og depression. Med andre ord;

Motion gør dig klogere og gladere!

Motion øger din koncentrationsevne, din hukommelse og øger i det hele taget din hjernekapacitet. Motion får nemlig produktionen af proteinet BDNF til at stige. Jo mere BDNF, jo flere hjerneceller. På længere sigt kan daglig motion på bare 30 minutter forebygge demens og depression. Så kom bare i gang, der er kun fordele ved at få rørt sig.

---

## Naturen holder dig rask

Hollandske forskere har analyseret tal fra 345.143 personer og set nærmere på, hvilken effekt naturen har på vor sundhed. Konklusionen er klar; bor man tæt på et grønt område, så sænker man markant risikoen for at få 15 af de 24 sygdomme, der var medtaget i undersøgelsen. Denne markante sundhedseffekt ved at bo tæt på det grønne tilskrives, at naturen virker afstressende, at den friske luft er sund og at solens stråler medvirker til dannelsen af det vigtige D-vitamin i huden. Så få traveskoene på, og kom ud i naturen, også selvom det lige nu er gråt og sjippet – bare 30 minutter om dagen i naturen gør underværker!

---

## Motion via indbakken

Sidder du meget foran en computer og har en travl hverdag, så er der nu mulighed for at abonnere på MailMotion. Det er et gratis tilbud fra Dansk Firmaidrætsforbund, der indebærer, at du fra mandag til fredag modtager en motionsvideo med lette øvelser.

Denne motionsform kan på ingen måde erstatte en rask travetur eller løb i den friske luft, men er et godt supplement, der får blodløbet i gang, når du sidder mange timer foran computeren. Der hører også en opskrift med til hver mail, og her er det op til dig selv at bedømme kvaliteten.

---

## Biograf popcorn - rene fedtbomber!

Hvis biografernes gode og aktuelle film trækker, og der er mange film der p.t. kan anbefales, så undlad at lade dig friste af en portion popcorn. Mange tror – fejlagtigt – at popcorn er en relativ sund og fedtfattig snack, men amerikanske forskere har undersøgt biografernes popcorn, og det gav virkelig stof til eftertanke. En portion biograf popcorn svarer i kalorieindtag til 3 stk. McDonalds quarter pounder burgere toppet med 12 teskefulde smør. Det amerikanske CSPI (Center for Science in the Public Interest), der forestod undersøgelseerne, oplyste at en medium størrelse popcorn samt en sodavand indeholder ikke mindre end 1610 kalorier og 60 g mættet fedt.



## Ønsker du at tabe dig?

Et par tips til dig, der gerne vil tabe et par kilo efter julens overflod af mad og drikke:

Spis morgenmad med protein, bær og gode fedtstoffer. Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, og det virker stabiliserende på blodsukkeret at få såvel proteiner, gode fedtstoffer fra f.eks. hørfrø eller hørfrøolie som kulhydrater i form af bær, frugt og gryn/fuldkorn. Et forslag kan være en portion økologiske bær f.eks. blåbær blandet med Acido og herover en hjemmelavet mysli med kværnede hørfrø og hakkede mandler. Eventuelt et æble og en gulerod til. Se opskrift på hjemmelavet mysli på [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).

Spis et let aftensmåltid, primært bestående af grøntsager, dampede, bagte eller wokkede samt lidt fisk, fjerkræ eller bønner. Spis ikke noget efter aftensmåltidet.

Har du brug for mellemmåltider, så spis lidt grønt eller frugt kombineret med et par mandler. Det virker mættende og stabiliserende at få lidt af det gode fedt og protein fra mandlerne sammen med kulhydrater

Spis økologisk. Danske forskere har fundet en sammenhæng mellem pesticider, farvestoffer og andre kemiske og hormonforstyrrende stoffer og så udvikling af overvægt

Sørg for 7-8 timers uafbrudt søvn i fuldstændig mørke. Mørklæg dit soveværelse og har du svært ved at sove, kan ZenBev græskarkerneekstrakt muligvis hjælpe dig. Se mere på [www.zenbev.dk](http://www.zenbev.dk).

Drik mindst 1½ liter vand dagligt.

Undgå sukker, hvidt brød, pasta og spiritus.

Sørg for mindst 30 minutters daglig motion, så du får sved på panden.

Ønsker du mere viden om vægt, hormoner og andre faktorer, der kan spille ind i relation til vægttab, kan det læses i "Din Optimale Vægt", ny udgave fyldt med opdateret kostteori og gode opskrifter. Bogen koster kr. 199,- hos landets boghandlere eller på [www.hovedland.dk](http://www.hovedland.dk).

---

## Arrangement: Længe Leve Livet

København d. 20.04.10

Viborg d. 21.04.10

Århus d. 22.04.10

Kom til et forrygende møde på Øko-Cafeen og bliv inspireret. Lise Faurschou og Anette Harbech Olesen fortæller med humor og viden om sundhed, mad, økologi og det at leve - uden fanatisme, men med omtanke og livsglæde. Tilmeld på [www.highonlife.dk](http://www.highonlife.dk). Gratis for medlemmer af High on Life.



---

## Månedens Opskrifter...



### Laksefrikadeller

4 prs.

600 gr. hakket fisk

100 gr. hakket laks

1 revet løg

2 kolde, mosede kartofler

1 pisket æggehvite

3 spk. fintklippet purløg

1-2 fed hvidløg

Koriander efter behag

Chili efter behag

salt og peber

Jomfrukokosolie til stegning

Det hele blandes godt sammen, og frikadellerne steges på pande i jomfrukokosolie.

### Hjemmerørt remoulade

4 prs.

200 gr. findelte og let kogte grøntsager (evt. en middagsrest)  
det kan bl.a. være porre, blomkål, courgetter, gulerødder eller rosenkål.

1 stor sylteagurk

3 spsk. økologisk mayonaise f.eks. Helios

3 spsk. Acido yogurt

Marinade:

1 spsk. Balsamico eddike

1 spsk. god jomfruolivenolie

1 tsk. dijonsennep

1 ksp. Gurkemeje

Frisk estragon eller 1 knsp. tørret

Salt og peber

Pisk marinaden sammen og hæld den over de kogte, afdryppede grøntsager. Lad det trække ca. ½-1 time. Blend evt. grøntsager og sylteagurk eller hak dem fint. Bland mayonaise og Acido og rør det hele sammen. Smag til med salt og peber.

### SUPER udrensende og styrkende grøntsagsjuice

2 pers.

1 håndfuld grønkål

100 g. rødbede

100 g. tranebær

100 g. løg

100 g. broccoli

100 g. spinat

100 g. grape frugt

4 fed hvidløg

Anvend altid økologiske råvarer. Grøntsagerne skylles og presses igennem saftpresser. Drikkes omgående.

Der kan tilsættes ekstrakt af grøn te (fx Rahini green tea powder fra Panacea).

Dette nyhedsbrev er skrevet af Anette Harbech Olesen, Sophia Helse Aps. Du modtager det, da du tidligere har tilmeldt dig på min mailingliste. Ønsker du at afmelde det, kan du gøre det via linket herunder. Ønsker du at anbefale det til andre, kan de tilmelde sig via [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).

[Frameld dig denne e-mail-liste](#)