



Delta i vår tävling på Facebook  och vinn sköna underkläder från Shape Sensation!

Var med och tävla nu










SÖNDAG 17 MARS 2013 Årets L



Vad tycker du om Wellness?

Vi funderar på hur vi kan göra Wellness till en ännu bättre sajt framöver och skulle därför vilja höra vad du tycker om sajten i dag. Skulle du vilja vara med och svara på några frågor?

Ja

Nej

FÖLJ ▶ TIPSA OSS Åse Falkman Fredri...



WELLNESS-RESOR
Följ med oss till solen!

Sök på Aftonbladet

Sök

Wellness

Bloggar
Tyck till
Resor
Pren



Wellness

STORT TEST: BÄST SPORTBENÄR

Klara milen

Svara fram dina kurvor!

VÅGA VARA VEGO

Senaste numret av Wellness

Startsidan / Wellness

2013-03-15

”Äntligen njuter jag av livet!”

Med LCHF blev Åse, 39, fri från ätstörningarna



 Gilla
 Följ
 Lyssna
 Kolla

VÅRA EXPERTER






FRÅGA? Mejla oss!

MIAS KRÖNIKA



”Mitt nya jag börjar ta över”

MEST LÄST IDAG



”Äntligen njuter jag av livet!”
PLUS Efter 22 år av viktpendling och svältmetoder fick Åse...



Fråga **skönhetsexperten**
”Kan håret bli immunt”



Utmana din **BALANS**
▶ Älskar du yoga? Här är en ny variant – som du kan testa...



Marknadsför dig själv!
▶ En spikrak karriär är få förunnat. Men du kan komma...



Proffsprogrammen för dig som vill klara milen
PLUS

 **NU** Pigg, slank och glad.

Namn: Åse Falkman Fredrikson. **Ålder:** 39. **Familj:** Gift med Daniel. Fem barn mellan 4 och 15 år. **Bor:** Helsingborg. **Yrke:** Matkreatör och kostrådgivare med inriktning på lågkolhydratkost med naturliga fetter. Driver bloggen **56kilo.se**. **Aktuell:** Med boken Viktminskning med LCHF – så lyckas du! (Optimal förlag).

BLOGGAR



Julia Fors



Annika Sjö



Filippa Svensson



Anna Lindh



Therese Engdahl



Wellnessredaktionen

WELLNESS

PLUS "Äntligen njuter jag av livet!" 07:00

Mia Törnblom: "Mitt nya jag börjar ta över"

Vinn kvalitetsplagg och produkter i cashmere!

Utmana din BALANS

Drick juice av druvor – slipp bli hjärtsjuk

Snabb som vinden

Laila BAGGE WAHLGREN: "Svenskar är så konflikträdda"

Hurra, jag vann!

Fråga skönhetsexperterna "Kan håret bli immunt"

3 fettförbrännare

Visa fler ▼

OM AFTONBLADET

Annonsera

I din mobil

I siffror

Lediga jobb

Om cookies

Efter 22 år av viktpendling och svältmetoder fick Åse nog. Aldrig mer jobbantning.

Hon satsade på lågkolhydratkosten LCHF och nådde inte bara sin idealvikt, utan fick även en helt ny livsstil.

Söndag

Hon är kostrådgivare, kokboksförfattare och driver Sveriges största matblogg med lågkolhydratfokus. Åse Falkman Fredrikson, 39, älskar mat och att skapa nya roliga recept.

Men det har inte alltid varit så. Tvärtom förknippade hon länge vanlig mat med skuld känslor, viktpendling och en evig fixering.

Vi backar bandet till när Åse var runt 14 år. Hon vägde några kilon mer än de andra tjejerna i klassen, "lite smårultig, men absolut inte överviktig". Hon jämförde sig med sina kompisar och bestämde sig för att bli smal. Modedieterna på 80-talet fokuserade mycket på minimalt med kalorier, och Åse testade alla metoder hon kom över. Fasta och fruktbantning. Genvägar och snabba resultat. I 17-årsåldern körde hon en kur där man bara åt två äpplen om dagen i två veckor.

– Jag svälte mig ner i vikt. Men jag orkade inte hålla resultatet särskilt länge, utan föll in i dåliga vanor.

Åse pendlade rejält i vikt under de kommande åren. När hon nått ett viktmål kände hon sig duktig, snygg och uppmärksam. Men den mesta tiden, då hon kämpade med "problemet mat" var hon trött, hade dåligt samvete och skuld känslor. Hon hetsat ibland och kräktes. Vikten blev en fixering, en fiende.

– Jag vaknade på morgonen och lovade mig själv att vara "duktig". Men när suget efter socker och kolhydrater blev för stort, så tänkte jag "nä, jag börjar på måndag, i dag gäller det att passa på!" Så överåt jag och mådde dåligt. Jag tror att många överviktiga kan känna igen sig i det beteendet.

Vad tänker du när du ser tillbaka på den tiden?

– Det känns sorgligt. Jag utsatte min kropp för så mycket och trivdes inte med mig själv. Jag la min energi på att kämpa, i stället för att njuta.

Några år senare, när Åse ville tappa mammakilona efter sina första barn, började hon på Viktväktarna. En väg som funkade ganska bra. Positivt för att hon gick ner i vikt och höll resultatet i över tre år. Negativt eftersom metoden egentligen inte passade henne. Åse beskriver sig som en sockermissbrukare. En belöningsätare och kolhydratsjunkie. Hon höll sig inom ramen för sina tillåtna "points" om dagen, men la dem hellre på chokladbitar, godis och vitt bröd, än riktig mat.

– Jag gick ner i vikt med att räkna kalorier. Men det betydde inte att kampen var över.

I huvudet gnagde insikten om att det var just de snabba kolhydraterna som var problemet. En personlig tränare tipsade henne om att börja med lågkolhydratkost med naturliga fetter. På hösten för drygt fyra år sedan testade hon, och märkte snabbt skillnad. Den nya kosten gjorde att hon kände sig mätt och nöjd mellan målen och sockersuget minskade. Ändå tappade hon i vikt. Vid årsskiftet började hon med LCHF på allvar. I november vägde hon 80 kilo till sina 163 centimeter. I juni visade vågen minus 20 kilo.

– Jag mådde så himla bra! Och trots att jag var inställd på att låta det ta tid, så hände det saker med kroppen ganska snabbt.

Hon fick ny inspiration i köket. LCHF kallas ofta för njutningsmetoden, och så upplevde Åse det. Mat blev gott, intressant och roligt. Hon utbildade sig till kostrådgivare med lågkolhydratfokus. **Matbloggen**, som hon startat några år tidigare som viktväktare, fick samma tema. Men det

Rekommendera 2

Tweeta 0



DA Viktpendlade och såg mat som problem.

gamla namnet 56kilo.se fick vara kvar.

– I och med LCHF försvann min fixering vid siffror. 56 kilo var tidigare mitt strikta vikt mål, nu representerar det bara en hälsosam plats där jag vill vara.

I dag har bloggen 9 000 unika besökare varje dag, och Åse delar recept och inspiration. Hon har skrivit kokböcker och föreläser. Hela familjen äter naturliga fullfeta produkter, mycket grönsaker och gärna ekologiskt. Däremot får de fem barnen gärna ris eller potatis till maten och lördagsgodis. Även Åse unnar sig lite bröd eller sötsaker ibland, eftersom hon inte viktninskar äter hon nu en "liberal LCHF".

– Fast om jag äter bullar eller bröd så vet jag att suget kommer tillbaka, och jag blir lite sockerbakis dagen efter. Skillnaden är att nu vet jag var mina gränser går.

Hur mår du i dag?

– Jättebra! Jag har jobbat under större delen av mitt liv, och tampats med min kropp. Men med lågkolhydratkosten är jag numera viktstabil och fri från mina ätstörningar.

Vilket är ditt bästa tips för en hälsosam livsstil?

– Fokus ska ligga på just livsstil, och inte snabba vikt mål. Fundera på vilken typ av mat du mår bra av. Ta eget ansvar och stirra dig inte blind på vad man "får och inte får göra". Testa dig fram. Bara för att du äter LCHF behöver du verkligen inte frossa i grädde och bacon. Ät så att du får balans och kan njuta av livet, säger Åse Falkman Fredrikson.

 Rekommendera 2

 HANNA RADTKE BERGSTRÖM

 Tweeta 0

 Skriv ut



 **NYTÄNDNING I KÖKET** När Åse började tappa i vikt med LCHF fick hon ny inspiration i köket och började tycka att mat både blev gott, intressant och roligt.

Foto: DANIEL NILSSON

Åses bästa kom-igångtips

Variera dig! Ät inte samma mat dag ut och dag in, våga prova nya maträtter.

Akta dig för en "carb crash", det vill säga att du drar ner på kolhydraterna, men även på fett, så att du mår dåligt och blir matt. Ät tillräckligt med fett och tillräckligt med grönsaker.

Se det inte som en diet, fokusera på hur bra du mår och tänk på att du gör en kostförändring som kommer att vara för alltid.

Håll dig nära dina rutiner. Tycker du inte om ett visst livsmedel, så ät



inte det. Ju närmre du håller dig till hur du äter i dag, desto större chans att lyckas.

Jäkta inte kroppen. Din övervikt har troligtvis byggts upp under flera år, därför är det inte önskvärt att rasa allt för snabbt. Du gör en livsstilsförändring.

Sugen på något smaskigt? Fundera på om det är riktig hunger eller bara längtan efter något gott. Om det bara är ett sug, belöna med något annat än mat.



🍷 Kalas-ägg!

Gå inte på fest med tom mage. Ät ett eller två ägg en stund innan så att du är mätt och belåten.

LCHF – snabbguide för nybörjaren

✓ **LCHF står för Low Carb High Fat.** Enkelt förklarar handlar det om att stärkelsesrika kolhydraters energi ersätts med energin från naturliga fetter.



✓ **Ät så här:** Där du vanligtvis la ris/pasta/potatis/bröd på tallriken lägger du grönsaker. Ersätt den fettsnåla såsen med en sås gjord på fullfet grädde eller crème fraiche. Överdriv inte protein eller fettintag, det räcker gott med att äta de fullfeta alternativen.

✓ **Om du vill gå ner i vikt:** Var extra strikt de fyra första veckorna. När du nått ditt mål kan du då gå över till en mer liberal LCHF.

Mat du gärna får äta

- Kött, fågel, fisk, skaldjur, ägg. Välj gärna ekologiskt och kött från djur som har betat ute.
- Fullfeta mejeriprodukter som vispgrädde, crème fraiche, feta ostar och yoghurt.



- Grönsaker som växer ovan jord, gärna bladgrönsaker, kålsorter, lök, paprika, oliver,

squash, champinjoner och avokado.



- Såser som bearnaise och hollandaise, majonnäs och dressingar.
- Stek helst i smör eller kokosolja. Olivolja och rapsolja kan användas till sallad.
- Nötter, gärna mandel och paranötter.
- Frön som linfrön, solroskärnor, pumpafrön, sesamfrön.
- Bär.

Ät bara ibland

- Frukt, se det som ett naturligt godis.
- Quinoa.
- Råris.
- Rotfrukter, undvik helst potatis, men övriga rotfrukter är okej.



Undvik att äta

- Socker, även gömt socker i livsmedel.
- Mjöl och spannmål.
- Stärkelse som bröd, pasta, ris, potatis, müsli och popcorn.



Bäst att dricka

- Vatten, kaffe, te.
- Om du dricker alkohol: Satsa på **torrt vin** eller **sockerfria drinkar**.



Pizza, kyckling och lax på LCHF-vis



Recepten här under kommer från Åses bok Viktningsbok med LCHF – så lyckas du.
Foto: OPTIMAL FÖRLAG

LAXBIFFAR MED LIMEAIOLI

Aiolin blir en stor sats och kan förvaras i kylskåp i 1 vecka.

4 portioner

Laxbiffar:

- 4 laxfiléer
- 1 ägg
- 1 hackad gul lök
- 1 lime, rivet skal och saften
- 1 urkärnad röd chilipeppar
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Limeaioli:

- 2 pressade vitlöksklyftor
- 1 msk limesaft
- 1 msk dijonsenap
- 1 ägg
- 2 dl rapsolja
- 1 tsk rivet limeskal
- Salt och peppar



Gör så här:

1. Mixa allt till biffarna i matberedare till färs. Stek i smör, cirka 2 minuter på varje sida på ganska hög värme.
2. Limeaioli: Alla ingredienser till aiolin ska hållas vid samma temperatur. Lägg alla ingredienser i en hög skål och sätt ner stavmixern i botten. Sätt igång mixern och kör tills aiolin gått ihop.
3. Lägg blandgrönsaker på tallriken och ringla lite olivolja och flingsalt ovanpå. Lägg laxbiffarna ovanpå med två klickar aioli bredvid.

FISKSOPPA MED MANGOCURRY

4 portioner

400 g torskfilé
300 g laxfilé
100 g skalade räkor
1 tärnat syrligt äpple
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 dl torrt vitt vin
2 dl vatten
4 dl grädde
1 dl crème fraiche
2 fiskbuljongtärningar
2 msk mango curry-krydda
Salt och peppar
8 halverade
körsbärstomater
Två kvistar dill



Gör så här:

1. Finhacka den gula löken och äpplet. Fräs i smör så att det blir mjukt, tillsätt mangocurry och finhackad vitlök. Fräs en liten stund.
2. Blanda ner grädde, vatten, vin, crème fraiche och buljongtärningar. Smaka av med salt och peppar. Sjud i 15 minuter.
3. Skär fisken i kuber och sjud i gräddblandningen i sju minuter. Tillsätt räkorna. Hetta upp snabbt (låt inte koka upp för då blir räkorna sega).
4. Toppa med körsbärstomater och färsk dill vid servering.

PIZZA

1 pizzaplätt, cirka 4 portioner

Pizzabotten:

100 g riven västerbottenost eller liknande
4 ägg
½ dl vispgrädde
1 msk fiberhusk
½ dl mandelmjöl
½ dl kokosmjöl
Lite salt

Topping:

Tomatsås

Gratångost
Oliver

Lufttorkad skinka
Mozzarella i skivor
Pizzakrydda
Färsk basilika

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ihop ägg, grädde och de torra ingredienserna med elvisp, blanda sist ner osten. Låt vila cirka 5 minuter.
2. Fördela sedan degen på en plåt.
3. Toppa pizzan.
4. Grädda i cirka 15 minuter.



GORGONZOLAKYCKLING

4 portioner

4 kycklingfiléer
140 g gorgonzola
½ dl vin
1 purjolök
1 dl crème fraîche
1 dl grädde
1 ekologisk buljongtärning

Gör så här:

1. Rensa kycklingfiléerna och stek dem i smör tills de fått lite färg. Salta och peppra. Ta upp filéerna och låt ligga under folie.
2. Strimla purjolöken och stek mjukt i smör. Tillsätt mejerivarorna, vin och buljong och låt osten smälta ner.
3. Lägg ner kycklingen igen och låt allt småputtra under lock i cirka 10 minuter.
4. Servera med en stor blandad sallad. Addera gärna lite valnötter.



ANNONS

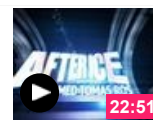
ANNONS

Utökad LiveBet
action!

TV

Klicka här

MEST SETT IDAG



After Ice 14 Mars
 ▶ Se hela programmet här.

22:51



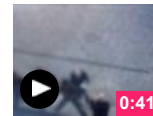
oj, vilken vecka! Avsnitt 8, säsong 5
 ▶ Karin Magnusson med panel guidar oss genom veckan.

32:30



"Jag börjar bli lite varm här"
 ▶ Ägaren: "Jag börjar bli lite varm här"

1:32



Högerextremister misshandlade man
 ▶ Polisen fick använda tårgas

0:41



Här tar kungafamiljen ett sista farväl
 ▶ Prinsessan Lilian begravd på kungliga...

1:36

MER FRÅN AFTONBLADET

[Till Aftonbladets startsida](#)



Jesus låg ihopvikt - i fyra år

Har du saknat Jesus de senaste åren? Det kan bero på att han legat ihopvikt hemma hos Brian Krantz i Saugus, strax norr om Boston, i...



Svenska skyltdockan hyllas över världen



Kungafamiljens tårfyllda farväl



Kina: "Vi är också ett offer för attacker"



Föll i tårar efter skandalfirandet



Sven Wollter: "Jag vill inte vara med när minnet sviker"



Kimi Räikkönen vann F1-premiären



Spaniens bostadsmarknad sjunker som en sten



"Jag tror inte Zlatan lämnar"

ledare

KATRINE KIELOS Varför är vi så naiva om politik? ♥

ANDERS LINDBERG Bra att MP blir mänskligt igen ♥

FREDRIK VIRTANEN Gubbslem – boken om hat ledde till mera hat ♥

debatt

▶ Nilsson och Sommestad: Fega inte ur om delad föräldraförsäkring, S ♥

▶ Gudrun Schyman (Fi): Nog med sexism och feghet – jag står inte ut

▶ Fusklappar vecka 11 ♥

kultur

ASA LINDERBORG Jan Myrdal visar var högerskon klämmer ♥

BOK ANNELI JORDAHL Från sövande till brännande ♥

▶ Israels rättsmedicinske chef tackar Aftonbladet ♥



Volvo V40 XC är iscool



Så maxar du din pension



Här är bästa läsplattorna



Kroatien har öar för alla smaker



Nä, du blir inte smal av träning



- Dagens horoskop -

Bli Plus-kund idag! Tillgång till alla låsta artiklar och tidningen i din mobil eller surfplatta – varje dag!

Köp Plus här!

TV AFTONBLADET



After Ice 14 Mars



Schulman Show: Avsnitt 1 säsong 8



oj, vilken vecka! Avsnitt 8, säsong 5

Karin Magnusson med panel guidar oss genom veckan.



After Ice om slutspelet och kvalserien

After Ice Live-special

Populära klipp



After Ice 14 Mars



oj, vilken vecka!
Avsnitt 8, säsong 5



Klick! OMG Avsnitt 5, säsong 4



"Jag börjar bli lite varm här"



Högerextremister misshandlade man



En känslsam begravning



Här tar kungafamiljen ett sista farväl



16-03-13 Real Madrid-Mallorca Sammandrag

ANNONS

Optimus G
399 kr /mån

10:30 AM
Wednesday, September 18

Läs mer

telenor



Gör Aftonbladet till din startsida!



Köp Plus här



Håll koll på nyheter med RSS



Nyheter direkt i mobilen



Grundad **1830** av **Lars Johan Hierta**

Årets nyhetssajt.

Utsedd av Internetworld Topp100.

Årets Dagstidning digitala medier.

Utsedd av TU och Medievärlden.

Stora Journalistpriset 2012.

Carina Bergfeldt är Årets berättare för reportaget:
"Dagen vi aldrig glömmet - Massakern på Utøya".

KONTAKT

Tjänstgörande webbredaktör: **Catharina Cavalli**
Wellness-chef: **Nina Jakobson**

Har du frågor om din prenumeration på Wellness?

Online kundtjänst: **wellness.prenservice.se**

Tel **0770-457166**

Kundtjänst öppettider: **8.30 - 16.00**

Adress: Titeldata AB, Kundtjänst 112 86 Stockholm

Frågor och svar om Aftonbladet Plus – klicka här

Chefredaktör, ansvarig utgivare och vd: **Jan Helin**

Stf ansvarig utgivare: **Lena Mellin**

Sajtchef: **Andreas Aspegren**

Besöksadress: **Västra Järnvägsgatan 21,
Stockholm**

Telefon växel: **08 725 20 00**

Kontakt: **förnamn.efternamn@aftonbladet.se**

Aftonbladet Plus Kundcenter – E-post

Org.nr: **556100-1123**

Momsregistreringsnr: SE **556100-112301**

© Aftonbladet Hierta AB

TIPSA OSS



MMS/SMS

71000

E-POST

tipsa@aftonbladet.se

TELEFON

08-411 11 11