

MATSHEMA DAG FÖR DAG - TAPPA 5 KILO PÅ 4 VECKOR

2/2013 Säljs fredag-torsdag
22-28 februari 2013 Pris: 29 kr

EXPRESSEN GT KVÄLLSPOSTEN



ALLT OM LCHF

NYA SUCCÉDIETEN!

86

nya & goda
recept!

Om vågen står still!

**MÄT MATEN
MED HANDEN**

Så undviker du

**ONÖDIGA
E-NUMMER**

- hela listan!

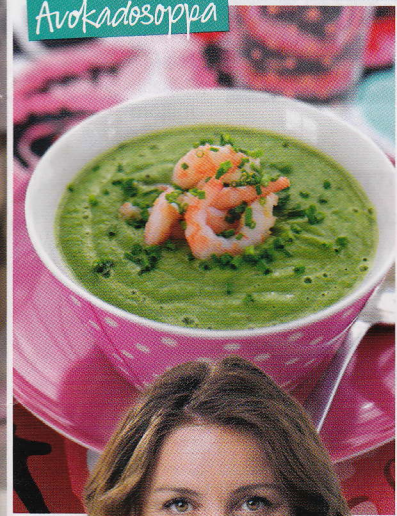
8 knep
som funkar:

**MOTA
SNUVAN**

Kärleksmums à la LCHF



Avokadosoppa



Kostrådgivaren
Åse gick ner 24 kilo:

**"Jag vill äta
god mat
och njuta"**

Ny vikt snabbt!

TURBO- TAPPA!

- så ökar du förbränningen

Byt ut-guide:

BAKA UTAN MJÖL

Säljs endast med Expressen/GT/Kvällsposten

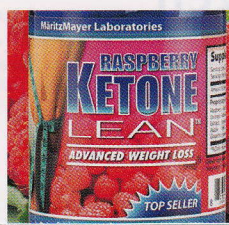


**Ulrika Davidssons
supergoda recept**



Bästa
prylarna

för ditt LCHF-kök



**50%
RABATT**

Nu 249:-

Rabattkod: **expres**

www.raspberryketonestore.se

**RASPBERRY
KETONE
STORE**



Åse nådde sin **IDEALVIKT** *med LCHF*

Fembarnsmamman Åse Falkman Fredrikson, 39, var expert på att gå ner i vikt. Och på att gå upp igen. Inte förrän hon började med LCHF lyckades hon nå sin målvikt på 56 kilo.

- Jag är en livsnjutare och har alltid velat ha kakan och äta den, säger hon.

TEXT: ELIN GUNNARSSON FOTO: CAMILLA GEWING-STÅLHANE

IDEAL. Tidigare potatisälskaren och ständige bantaren Åse Falkman Fredrikson i Helsingborg började med LCHF. Med mer fett och mindre kolhydrater nådde hon idealvikten.

Åse Falkman Fredrikson

Ålder: 39.

Bor: Helsingborg.

Gör: Kostrådgivare, matkreatör, utbildad grafiker. Bloggar på 56kilo.se.

Familj: Maken Daniel och fem barn i ålder mellan 4 och 15 år.

"Jag ville laga så god mat som möjligt och kunna njuta av den."

Under många år var Åse Falkman Fredrikson, 39, en ständig jojobantare. Först gick hon upp i vikt. Sedan gick hon ner i vikt, oftast med Viktväktarna.

– Jag har blivit smal flera gånger, men jag har alltid gått upp mer eller mindre i vikt igen. Det var ett ständigt kämpande, säger Åse.

Under 2005 började hon intressera sig för GI-metoden och började äta lågkolhydratkost. Samtidigt var hon kvar i det gamla tänket, att äta lite av allt. Det resulterade i att Åse räknade både kalorier och kolhydrater.

I början av 2009, efter graviditeten med yngsta dottern, bestämde sig Åse för att ge LCHF en riktig chans.

– Jag uteslöt alla vanliga kolhydrater, förutom en macka av hembakat bröd på morgonen. Men efter ett tag tappade jag intresset för bröd och tog bort det också.

En del kör strikt LCHF från start, men Åse tyckte att det var lättare att fasa ut kolhydraterna för att minimera omställningsbesvären. Tidigare använde hon alltid mejerivaror med minimalt med fett. Nu gick hon över till feta varianter och upptäckte att maten blev mycket godare.

När Åse började med LCHF vägde hon 80 kilo till sina 163 centimetrar. Målet var att bli av med 25 kilo.

– I början vågade jag inte riktigt släppa kontrollen, jag räknade fortfarande kalorier i huvudet. Jag hade svårt att lita på min egen mättnad.

Trots att Åse inte riktigt hade lämnat det gamla tänket bakom sig och fortfarande åt lite bröd försvann ändå 10 kilo de två för-

sta månaderna. Efterhand gick hon över till mer renodlad LCHF och slutade räkna kalorier. Under följande fyra månader gick hon ner ytterligare 15 kilo.

– Jag är en livsnjutare och har alltid velat ha kakan och äta den. Jag gick in i LCHF som ett projekt, jag ville laga så god mat som möjligt och kunna njuta av den.

När hon nått sin idealvikt, efter drygt ett halvår med LCHF, åkte Åse på semester utomlands i två veckor. Tidigare har hon alltid gått upp i vikt under semesterveckorna, men nu åt hon LCHF och vägde exakt lika mycket efter ledigheten som före. Då blev hon definitivt övertygad om att kosten funkade.

– Det här passar mig kände jag. Jag kan äta gott och till och med dricka vin till maten, och ändå hålla vikten.

SEDAN DESS VÄGER Åse runt 56 kilo. Hon känner också att hon har fått mer energi, är piggare och mindre svullen i kroppen och har bättre hy, hår och naglar. Tidigare har hon inte varit en person som tränat regelbundet, men nu är hennes mål att komma i gång ordentligt och få en stark kropp.

Eftersom Åse har ett stort intresse för mat och hälsa arbetar hon numera som kostrådgivare och matkreatör och i januari kom hennes första bok ut, "Viktminskning med LCHF – så lyckas du".

– Jag vill ge en sund syn på viktminskning och LCHF. Jag delar med mig av saker som jag har lärt mig på vägen, som att avdramatisera kosten och att om du gör bra val till största delen så fixar kroppen de mindre bra val som du kan göra ibland.

Åses bästa tips!

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

♥ Akta dig för "Carb Crash", det vill säga att du drar ner för mycket på kolhydraterna, men även energin, så att du mår onödigt dåligt. 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. Det finns ingenting som säger att du aldrig mer får göra avsteg.

♥ Håll dig nära dina nuvarande rutiner. Tycker du inte om ett visst livsmedel så ät det inte bara för att det är bra för dig! Ju närmare du håller dig det du äter i dag, desto större chans att du lyckas.

♥ Ät mat, fundera på om det är hunger som styr eller sug eller längtan efter något "gott" – belöna dig med annat.

♥ Du är på väg nu! Nu har du tagit bort de fysiska faktorerna som triggar överätning. Övervikten har antagligen byggts upp under lång tid. Låt det ta tid, ha tålamod och jakta inte kroppen!

Därför funkar LCHF för mig

"Med LCHF känner jag att kroppen har hittat sin balans, med hormoner och allt annat som påverkar vikten. Kosten går också att individanpassa, utifrån vilken bakgrund och mål man har. Jag har gått från att fasa ut kolhydrater till att vara strikt. Nu när jag är viktstabil kan jag gå utanför ramarna lite mer. Mitt mättnads- och hungerssystem fungerar optimalt idag"

Testa några av Åses recept!

Väna!