# ER DU REDD FOR FETT?

# 5

## SUNNE KILDER

**- ØKT FETTFORBRENNING MED FETT -**

PURE Health Advisor
Grete Linn Tommerberg - Nutrition Consultant

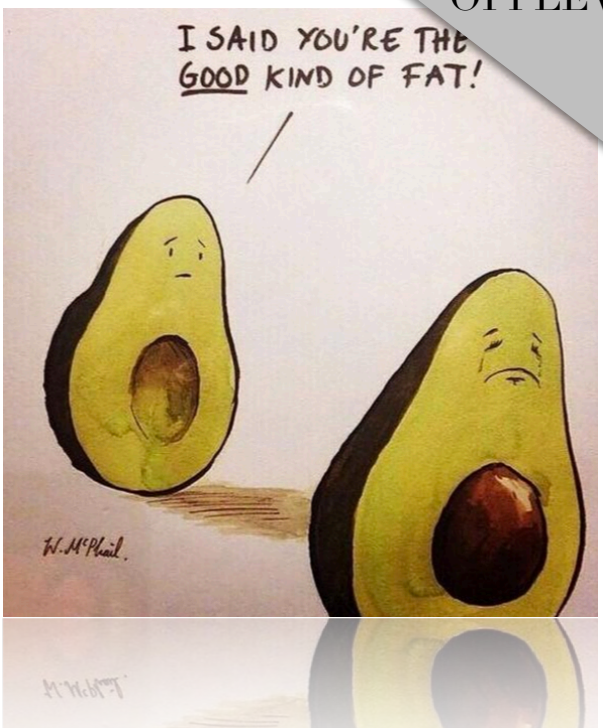
# HAR DU FETTANGST?

JEG VIL HJELPE DEG BLI KVITT DEN!

I FLERE 10-ÅR HAR VI BLITT FORTALT AT FETT ER FALRIG. SMØR OG FETTKANTEN PÅ KOTELETTEN TETTER IGJEN BLODKAR OG FØRER TIL HJERTESYKODM. VI SPISER MER LETTPRODUKTER OG MINDRE FETT ENN NOEN GANG, MEN BLIR VI FRISKERE?
TVERT IMOT!

KROPPEN TRENGER FETT. HORMONER LAGES AV FETT, HJERNEN VÅR BESTÅR NESTEN BARE AV FETT, VI TRENGER FETT FOR Å HOLDE HUDEN FRISK
KANSKJE VIKTIGST AV ALT: FOR Å BRENNE FETT MÅ VI SPISE FETT.
MEN DET ER IKKE ETT FETT!

SPIS MER AV DISSE
**5 FETTKILDENE** OG
OPPLEV EFFEKTEN




ER IKKE DENNE SØT? :-)
OKEI, FRA SPØK TIL ALVOR - VI HOPPER I DET!

#1: AVOKADO: DETTE ER EN AV DE SUNNESTE FRUKTENE DU KAN SPISE. FULL AV ENUMETTED FETT, SOM ØKER DET GODE KOLESTEROLET OG SENKER DET DÅRLIGE. I TILLEGG FINNER VI VITAMIN E SOM BOOSTER IMMUNFORSVARET, GIR GLØD TIL HUDEN OG TAR SEG AV FRIE RADIKALER. AVOKADO ER RIK PÅ PROTEINER OG EN GOD KILDE TIL FOLAT - ET STOFF VI KVINNER TRENGER EKSTRA MYE AV NÅR VI BLIR GRAVIDE.

HA AVOKADO I SALAT, PÅ BRØDSKIVA, SOM GUACEMOLE, I SMOOTHIE OG SOM TILBEHØR TIL BÅDE KJØTT OG FISK.

#2:

SMØR: **SMØR GJØR DE KJEDELIGSTE RETTER SMAKSRIKE! STEK GJERNE MED SMØR FOR Å FÅ DEN FYLDIGE SMAKEN. JEG SNAKKER IKKE OM VITA-LETT ELLER BRELETT ELLER MARGARIN. BRUK EKTE MEIERISMØR, IKKE LETTPRODUKTER. SMØR** INNEHOLDER FETTSYRENE OMEGA-6 OG OMEGA-3. DISSE ER LIVSNØDVENDIGE FOR OSS DA VI IKKE LAGER DEM SELV. DISSE TO FETTSYRENE STYRKER HJERNEN OG HUDEN VÅR. SMØR INNEHOLDER OGSÅ VITAMIN A, D OG K2. SMØR ØKER ABSORPSJONEN AV FETTLØSELIGE VITAMINER OG INNEHOLDER OGSÅ SELEN - EN VIKTIG ANTIOKSIDANT.

BRUK SMØR I GRØNNSAK/POTETMOS, PÅ BRØDSKIVEN, KNEKKEBRØDET OG TIL FISK.

#3: KOKOSOLJE: DU KAN BRUKE KOKOSOLJE SOM FUKTIGHETSKREM, MOT KLØE OG HUDIRRITASJONER, SOM DESINFISERENDE MIDDEL, OG I MATEN. DET HØYE INNHOLDET AV MIDDELS-LANGE FETTSYRER GJØR AT KROPPEN KAN BRUKE FETTET SOM ENERGIKILDE MYE RAKSERE ENN ANDRE TYPER FETT. KOKOSFETTET HAR EN STERK ANTIOKSIDANTEFFEKT, DET STYRKER HUKOMMELSEN DIN OG ØKER FETTFORBRENNINGEN. KOKOSFETT KAN OGSÅ HJELPE FOR DEG SOM SLITER MED ARTRITT.

BRUK KOKOSOLJE, EXTRA VIRGIN, I SALATEN, BAKST OG TIL STEKING. IKKE STEK BIFF I KOKOSOLJE, DA SMAKER BIFFEN KOKOS!

#4: EXTRA VIRGIN OLIVENOLJE: MIDDELHAVSKOSTHOLDET ER SETT PÅ SOM ET AV DE SUNNESTE I VERDEN. DE BRUKER BLANT ANNE MYE OLIVENOLJE. DEN EKTE GODE OLIVENOLJEN ER RIK PÅ ENUMETTED FETT OG VIRKER ANTI-AGING. DET ER DET HØYE ANTIOKSIDANTINNHOLDET SOM BESKYTTER CELLENE MOT ALDRING OG SKADER. NÅR DU KJØPER OLIVENOLJE ER DET VIKTIG Å IKKE VELGE DE BILLIGSTE TYPENE, DA DE OFTE ER MER BEHANDLET OG MINDRE REN. VELG EXTRA VIRGIN OLIVENOLJE, OG PASS PÅ AT FLASKEN ER MØRK, DETTE BESKYTTER MOT AT DEN HARSKNER.

IKKE STEK MED OLIVENOLJE PÅ HØY VARME(OVER 160 GRADER). BRUK DEN HELLER I SALATER, PÅ BRUCHETTA, OVER PASTAEN, PÅ BRØD OG GRØNNSAKER.

#5: OMEGA-3-FETT: OMEGA-3-FETT ER ESSENSIELT FETT. DET BETYR AT VI IKKE KAN LAGE DET SELV OG MÅ INNTA MATVARER SOM INNEHOLDER DENNE TYPEN FETT. OMEGA-3 FINNER VI BÅDE I PLANTE- OG DYREERIKET. I PLANTERIKET FINNER VI OMEGA-3 I FORM AV ALA. KILDER SOM VALNØTTER, LINFRØ OG CHIAFRØ HAR MYE ALA. ALA MÅ GJØRES OM TIL DHA OG APA FØR DET KAN UTØVE SIN FUNKSJON I KROPPEN. DHA OG APA, ELLER DEN AKTIVE OMEGA-3-FORMEN, FINNES I FET FISK SLIK SOM LAKS, MAKRELL OG SARDINER. DET ER IKKE NOK Å BARE SPISE OMEGA-3 FRA PLANTERIKET OG ALLE ANBEFALES Å SPISE FET FISK OG/ELLER TA OMEGA-3-KAPSLER ELLER TRAN DAGLIG.

SPIS FET FISK 2 GANGER I UKEN, I TILLEGG TIL VALNØTTER OG LINFRFRØ, SAMT LINFRØOLJE. OMEGA-3 DEMPER BETENNELSERTILSTANDER I KROPPEN, OG ER SÆRLIG VIKTIG FOR DEG SOM HAR LEDDPLAGER. HUSK OGSÅ PÅ AT FOSTERET ER HELT AVHENGIG AV MORENS INNTAK AV OMEGA-3 FOR NORMAL HJERNEUTVIKLING.

# 5 SUNNE KILDER

BRUK OG VALG AV RETT FETT ER UTROLIG VIKTIG.
BRUK LITT FETT HVER DAG

AVOKADO PÅ KNEKKEBRØD
SMØR I SØTPOTETSTAPPEN
1 LITEN NEVE VALNØTTER
LAKS TIL MIDDAG
ET DRYSS OLIVENOLJE OVER SALATEN

VIPS! DU HAR GITT KROPPEN DET FETTET DEN TRENGER FOR Å TA OPP VITAMINER, FOR FRISK OG GLØDENDE HUD, FOR BEDRE KONSENTRASJON OG METTHETSFØLELSE!

FANTASTISK IKKE SANT?

VELG "EKTE" VARE I STEDE FOR PROSESSERTE LETTPRODUKTER.

SPIS RETT FETT OG BRENN BORT MAGEFETTET!

HA ALLTID DISSE KILDENE I HUS OG GJØR EN ENDRING I DAG. DETTE ER ET ENKELT GREP MED STOR EFFEKT!