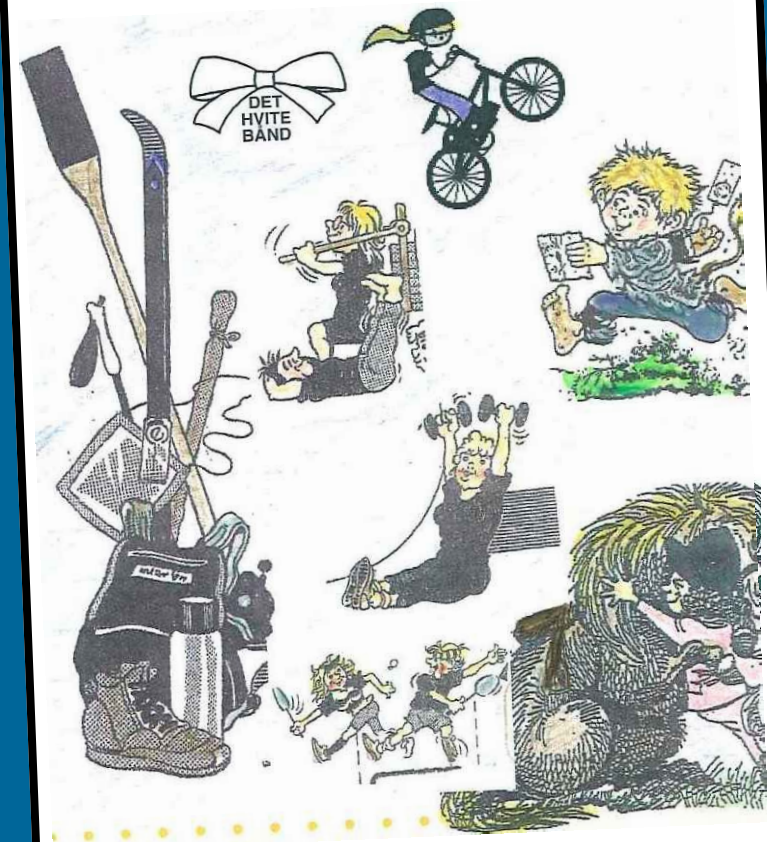


Aktivitetsdagbok

Dag	Dato	Gjennomført aktivitet	Varighet min.	Borg skala	Kommentar
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					

Riisby Behandlingscenter



- * Trening
- * Kosthold
- * Røykekutt
- * Søvn

Helseresept



BEDRIFTSIDRETTE

▶ PLAN

Navn:

Dato:

Mål for behandlingsperioden:

.....

Plan for behandlingsperioden:

.....

Plan for aktivitet i behandlingsperioden

Aktivitet	Antall pr. uke	Kommentar

Målsetting etter behandlingsperioden:

.....

Plan for aktivitet etter behandlingsperioden:

.....

Dato	Gåtid	Puls	Kondisjonsindeks	Klassifisering

Aktivitetsdagbok

Dag	Dato	Gjennomført aktivitet	Varighet min.	Borg skala	Kommentar
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					

Aktivitetsdagbok

Dag	Dato	Gjennomført aktivitet	Varighet min.	Borg skala	Kommentar
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					

Kom i gang!

- ⇒ **Bestem deg**
"Jeg vil og har lyst" er et godt utgangspunkt.
- ⇒ **Sett av tid**
Hold avtalen om fysisk aktivitet på lik linje med andre viktige avtaler.
- ⇒ **Gi fysisk aktivitet økt betydning**
Tenk gjennom hvorfor du har lyst til å bevege deg. Hent det fram når du planlegger dagen.
- ⇒ **Lag en plan du kan lykkes med**
Seft deg et mål det er sannsynlig at du når. Ambisjoner om å komme i gang med fysisk aktivitet kan forhindres av et ønske om å gjøre mye på kort tid.
- ⇒ **Fortell andre om planen din**
Snakk med familie og venner om at du har bestemt deg for å komme i gang. Be gjerne om deres hjelp til å gjennomføre planen.
- ⇒ **Start med en aktivitet du trives med**
"Dørstokkmila" kan være tyngst, bruk krefter på å komme over denne. Etter hvert går det lettere.
- ⇒ **Vær tålmodig**
Det tar tid å etablere og bli fortrolig med nye vaner. Etter tre mnd. med regelmessig fysisk aktivitet er formen bedre, og de fleste vil føle økt overskudd. Etter ett år med regelmessig fysisk aktivitet er det meget sannsynlig at du fortsetter.

Vi er hva vi forestiller oss at vi er
Kurt Vonnegut jr.

..... **Helseresept**



Energiforbruk

For å vurdere energiforbruket ved ulike aktiviteter kan du benytte de grove anslagene i tabellen under.

Tallene tar utgangspunkt i en kvinne som veier 62 kg og som er i aktivitet 30 min.

De som veier bruker mer energi.

Aktivitet	Forbruk
Sitte rolig	39 kcal
Stå stille	48 kcal
Stryke	60 kcal
Klippe plen manuelt	207 kcal
Vaske	120 kcal
Aktivitet i vann	258 kcal
Jogge i 10km/t	292 kcal
"Tullefotball"	266 kcal
Sykle 22 km/t	266 kcal
Gå på ski	400 kcal
Stavgang	260 kcal
Moderat gange 6 km/t	150 kcal

Hverdagsaktiviteter

Finn muligheter i hverdagen din og ta beina fatt!

- ⇒ Gå eller sykle i butikken, til jobb, frisør, postkassa, kino, møter, til avis kiosken eller på besøk. Ta venner med på tur eller gå alene. Luft hunden til naboen, eller ta deg en tur bare for å kjenne på været.
- ⇒ Spill forball med ungene i nabolaget.
- ⇒ Se på plenklipping som en mulighet for bevegelse.
- ⇒ Snø gir bevegelse. Måk snø i eget tempo og passe porsjoner.
- ⇒ Hagestell styrker kroppen.
- ⇒ Trapp opp trapp ned—et supert treningsapparat.

Fysisk aktivitet i en halv time om dagen i moderat tempo er nok til å gi betydelig helsegevinst. Dette tilsvarer et energiforbruk på 150 kcal. Aktiviteten kan deles opp i bolker av 10 min varighet. Dersom du øker tempo og/eller varighet, vil det gi ytterligere gevinst.

Men fremfor alt, tab ikke lysten til å gå. Jeg går meg hver dag til det daglige velbefinnende. Jeg har gået meg til mine beste tanker, og jeg kender ingen tanke så tung at man ikke kan gå sig fra den.

Søren Kirkegaard

10 punkter for god søvnhygiene

1. Sov nok til å føle deg uthvilt neste dag, men ikke mer.
2. Stå opp til omtrent samme tid hver dag. Dette styrker døgnrytmen og hjelper til at du sovner lettere om kvelden. Sov ikke på dagtid.
3. Regelmessig fysisk trening vil på sikt føre til dypere søvn. Unngå sterk fysisk aktivitet de siste 2 timene før leggetid.
4. Ikke gå sulten til sengs. Et lett måltid før en går og legger seg kan synes å hjelpe enkelte å få sove.
5. Vær forsiktig med kaffe, te eller cola-drikker etter kl. 19.00. Kaffe kan virke inntil 7 timer etter inntak, og har maksimal effekt opptil 4 timer etter inntak.
6. Ikke bruk alkohol som sovemiddel. Alkohol kan hjelpe ansente personer til å sovne hurtigere, men søvnen blir kortvarig.
7. La soverommet være til å sove i såfremt mulig. Ikke bruk det til kontor, hobbyrom, tv-stue eller andre våken aktiviteter.
8. Sørg for moderat temperatur, mørke og ro på soverommet. Både varme og kulde forstyrrer søvnen.
9. Ikke anstreng deg for å sove, prøv heller på å bli behagelig avslappet.
10. Unngå bruk av sovemedisiner.

Får du likevel ikke sove?

- a. Gå til sengs først når du er søvnig
- b. Ikke les eller se på TV på sengen
- c. Hvis du ikke sovner etter 30 min: Stå opp og forlat rommet
- d. Legg deg igjen når du er søvnig
- e. Gjenta punkt c - d så ofte det er nødvendig
- f. Stå opp til samme tid uansett hvor lite du har sovet
- g. Ikke sov på dagtid

Generelt for disse råd gjelder at seng og soverom skal forbindes med søvn. Videre at det du gjør før du legger deg skal gi opplevelser av å "roe deg ned". Videre at rutiner hjelper en å holde døgnrytmen.

Mange som har kroniske søvnproblemer har "prøvd alt". Problemet kan være at alle mer eller mindre gode forsøk har vært av så kort varighet at man ikke kan forvente å se noen effekt.

Har du lyst til å slutte å røyke?

De fleste som klarer å stumpe røyken har flere enn to forsøk bak seg.

Det er god grunn til å prøve å slutte selv om du har prøvd det før uten å få det til.

Mange opplever etter hvert at de ikke er så avhengige av røyken som de tror.

TIPS:

Ring Røyketelefonen

800 400 85

De er der for å hjelpe deg!

Meld deg på "røykfri sammen"-kurs

Mange opplever at det er lettere å slutte sammen med andre.

Ta kontakt med helseterapeuten for mer informasjon.

Når du slutter å røyke begynner kroppen umiddelbart å reparere skadene den har fått av tobakksrøyken. Hvor raskt forbedringene kommer avhenger av hvor mye og hvor lenge du har røkt.

Dette skjer når du slutter å røyke:

- ⇒ Etter 24 timer er nivået av oksygen i blodet normalisert, og risikoen for hjerteinfarkt synker.
- ⇒ Etter 48 timer bedres smak- og lungekapasiteten
- ⇒ Etter 72 timer øker lungekapasiteten
- ⇒ Etter 2 uker til 3 måneder bedres blodforsyningen
- ⇒ Etter 1 til 9 måneder vokser det ut nye flimmerhår i luftveiene og faren for luftveisinfeksjoner blir mindre
- ⇒ Etter 3 til 9 måneder avtar hoste og kortpustethet
- ⇒ Etter 1 år er tilleggsrisikoen for hjerteinfarkt halvert
- ⇒ Etter 10 år er risikoen for å utvikle lungekreft halvert sammenlignet med fortsatt føyking

Den som venter på en anledning taper tid!

Riisby

Visste du at:

- ⇒ Bindevevet i og rundt muskulatur, leddkapsler og leddbånd vil skrumpe inn og føre til at vi gradvis blir stivere hvis vi ikke beveger oss.
- ⇒ God bevegelighet er viktig for god kroppsbruk og for å unngå skader og overbelastninger.
- ⇒ Tøyning øker blodsirkulasjonen i musklene og er viktig for oppbygging av leddbrusk.
- ⇒ Tøyning hindrer ikke stølhet, men bidrar til at du vedlikeholder bevegeligheten.
- ⇒ Tøyning gir velvære og kan kompensere for ensidige belastninger.
- ⇒ Tøyning blir viktigere jo eldre vi blir.

Hva skal til?

- ⇒ Bestem deg for at det er nyttig for deg å tøye.
- ⇒ Velg noen muskler du ønsker å tøye.
- ⇒ Sett av 5-10 min til tøyning et par ganger i uka.
- ⇒ Tøy rolig og kontrollert til ytterstilling og hold. Hold i minst 20 sek.
- ⇒

Slapp av!

God hvile øker konsentrasjonen, motvirker følelse av stress, flytter fokus og gir overskudd.

Tips

- ⇒ Bruk et tidspunkt hvor det er sannsynlig at du har 5-10 min til rådighet uten å bli avbrutt.
- ⇒ Finn en god hvilestilling. Ligg gjerne på gulvet med beina hvilende på en stol. 90 grader i hofter og knær gir hvile for hofter og rygg.
- ⇒ Sørg for at forholdene rundt gjør det mulig for deg å slappe av. Sett gjerne på rolig musikk.
- ⇒ Rolig, dyp og jevn pust er et godt utgangspunkt for å oppnå avspenning.

Forslag til hvordan du kan trene på å slappe av:

Stram hele kroppen, hold 20 sek og slipp. Gjenta.

Kjenn at underlaget støtter opp om hele kroppen. Kjenn at kroppen blir tung og rolig. Pusten er rolig og jevn og du trekker pusten godt ned i magen.

Ligg rolig noen minutter før du kjenner at du blir gradvis mer våken.

Lykke till!

Helseresept

Helseorientert

pulssone:

60–70% av maksimal puls.

Aktiviteten styrker hjertet og sørger for effektiv transport av oksygen til musklene.

Treningsorientert

pulssone:

70–95% av maksimal puls.

Aktiviteten påvirker i større grad kondisjonen, i tillegg til å styrke hjertet.

Intensitet over 85% av maksimal hjerterefrekvens oppleves svært anstrengende og anbefales i intervaller.

Ta beina fatt!
2 km bevegelse pr. dag
blir 750 km på et år!

Puls

Telle puls?

Legg 2 fingre på den ene siden av halsen eller på tommelfingersiden av håndleddet.

Tell puls i 6 sek. og multipliser med 10. Du finner hvor mange slag hjertet ditt slår i minuttet.

Bruker du medisiner som virker på hjerterefrekvensen vil beregningene av pulssoner nedenfor ikke gjelde for deg. Du kan benytte Borg skala for å vurdere intensitet.

Finn din hvilepuls

Tell pulsen om morgenen før du står opp. Hvilepuls varierer og gir en indikasjon på din fysiske form. Hvilepulsen går ned når formen blir bedre.

Vanlig hvilepulssone: 60–80 slag pr. min.

Finn din maksimale puls

Maksimal puls danner grunnlag for å beregne pulssoner ved aktivitet. Du har maksimal puls er individuell og vanskelig å beregne uten direkte testing. Det er likevel vanlig å beregne den ut fra følgende formel:

220 minus din alder. Se tabell neste side.

Dette er et grovt anslag, da maksimal puls kan variere flere slag fra person til person på samme alder

Noen gode råd

- ⇒ Spis allsidig
- ⇒ Spis grønnsaker til alle måltider
- ⇒ Velg mer fisk, rent kjøtt, karbonadedeig og kylling uten skinn
- ⇒ Velg de magreste meieriproduktene, skummet melk eller ekstra lett melk, lettere varianter av oster og yoghurt mild naturell
- ⇒ Varier mellom poteter, ris og pasta
- ⇒ Velg fullkornbrød, pumpernikkelbrød, gryn av havre, rug og bygg
- ⇒ Bruk olje, nøtter, myk margarin, majones, avokado og oliven i moderate mengder daglig. Moderat bruk vil si en spiseskje med fett, en håndfull nøtter eller en kvart til en halv avokado.
- ⇒ Drikk energifattig drikke. Det beste for å slukke tørsten er å drikke vann.
- ⇒ Overdriv ikke salt, sukker eller alkohol
- ⇒ Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag

Hjertevennlige oppskrifter

www.nasjonalforeningen.no

Der finer du også informasjon om å slutte å røyke uten å gå opp i vekt!

Tallerkenmodellen

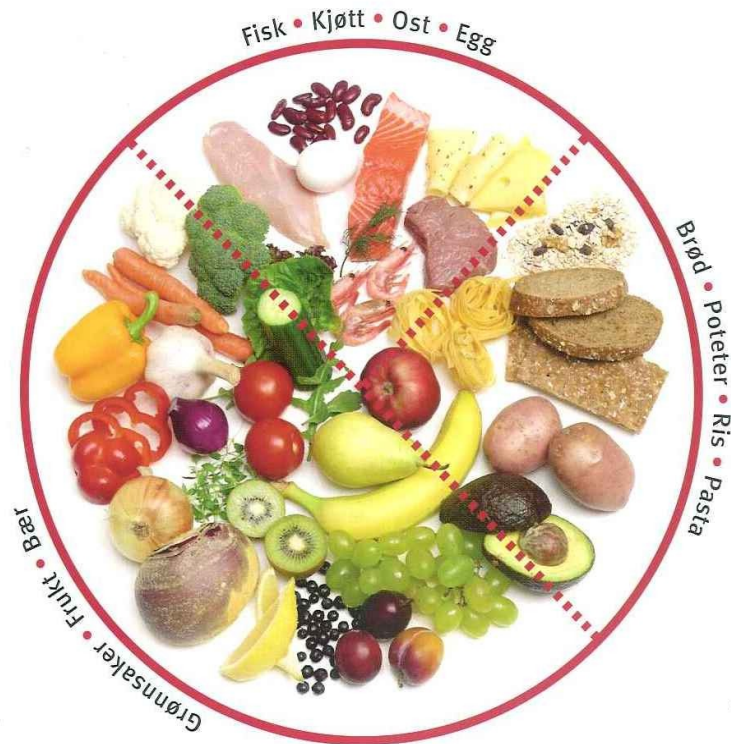


Foto: Kii

Tallerkenmodellen

Modellen er et hjelpemiddel for å spise allsidig og kan brukes til alle måltider. Med tallerkenmodellen i bakhodet, både når du handler og legger opp mat på tallerken, får du hjelp til å sette sammen et sunt og variert måltid.

Halvparten av tallerken skal fylles med grønnsaker, frukt eller bær. En fjerdedel med ris, pasta, poteter, brød eller korn. Og den siste delen med kjøtt, fisk, ost eller egg.

Tabell pulssoner

Tabellen viser pulssoner som gir godt treningsutbytte i forhold til alder.

Det er gunstig å variere pulsen i løpet av aktiviteten.

Alder	Av maksimal puls		Maksimal puls
	60-70%	80-95%	
25	117-137	156-185	195
30	114-133	152-181	190
35	111-130	148-176	185
40	108-126	144-171	180
45	105-123	140-166	175
50	102-119	136-162	170
55	99-116	132-157	165
60	96-112	128-152	160
65	93-109	124-147	155
70	90-105	120-143	150

Test formen din

Du kan få tilbud om å teste kondisjonen din i løpet av behandlingsperioden.

Gåtesten

Du kan sjekke hvordan kondisjonen din er akkurat nå ved å gjennomføre en gåtest ved Riisby. Du vil kunne se en eventuell fremgang ved å teste deg igjen.

gå 2 km på flatt underlag, i jevnt tempo så fort du kan. Gåtid og puls ved målgang danner grunnlag for beregning av kondisjon.

Fysisk aktivitet kan legge år til livet, og legger helt sikkert liv til årene!

Borg skala

Du angir på en skala hvor anstrengende du opplever aktiviteten.

For mer informasjon snakk med helseterapeuten.

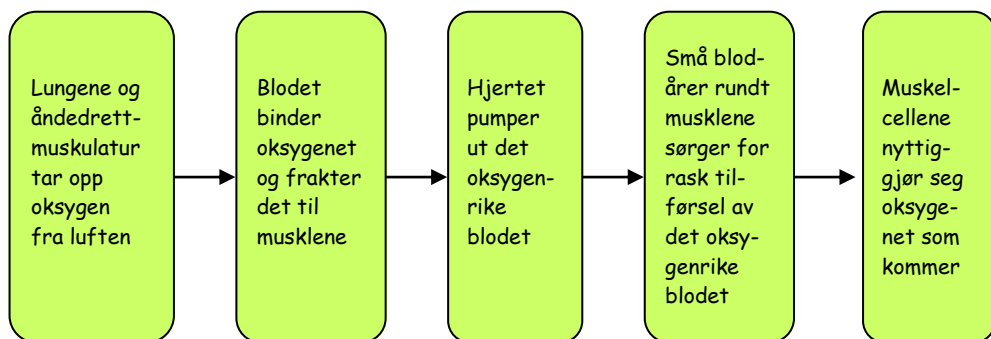
20	
19	Svært anstrengende
18	
17	Meget anstrengende
16	
15	Anstrengende
14	
13	Litt anstrengende
12	
11	Ganske lett
10	
9	Meget lett
8	
7	Svært lett
6	

Helseresept

Bedre kondisjon—et sprekere liv

God kondisjon/utholdenhet innebærer at muskulaturen får tilstrekkelig tilførsel av oksygen.

Dette innebærer at:



All aktivitet er viktig

Effekten avhenger av hvor lenge du er aktiv, hvor hardt og hvor ofte.

30 min daglig aktivitet i moderat tempo gir helsegevinst. Aktiviteten kan deles opp i bolker på 10 min.

Mer aktivitet og høyere intensitet gir ytterligere helsegevinst og påvirker fysisk form i enda større grad.

Tips!

- ⇒ Bestem deg for at god kondisjon er nyttig for deg hverdagen din!
- ⇒ Start rolig, øk intensitet og varighet gradvis
- ⇒ Det er gunstig å drive kondisjonstrening etter intervallprinsippet, dvs å vekse mellom høyere og lavere intensitet. Dette kan gjøres ved å bruke terrenget i naturen, for eksempel ved å utnytte motbakker for å gi pulsøkning. En annen mer systematisk og effektiv metode for å øke kondisjonen, er å jobbe i ca 4 minutter med høy intensitet slik at du blir svært andpusten, men uten at muskulaturen stivner. Deretter jobber du med lavere intensitet i 3-4 minutter, før du gjentar slik at det totalt blir fire arbeidsperioder med høy intensitet.

Bedre kondisjon gir mer overskudd, virker positivt på humøret og gir velvære

5 om dagen

Vi vet at inntak av frukt og grønnsaker har betydning for helsen vår. Det anbefales å ha et inntak på 5 om dagen. Dette tilsvarer minst 750 gram frukt, bær og grønnsaker pr dag for voksne. Mål gjerne opp og se hvor mye det er.

- ⇒ Spis gjerne 2 porsjoner frukt og 3 porsjoner grønnsaker.
- ⇒ Varier type frukt, bær og grønnsaker, konsistens og farge.
- ⇒ Barn anbefales å spise de samme 5 om dagen, men i mindre porsjoner.

En porsjon kan være:

- ⇒ 1 frukt (ca 150 gram). For eksempel et stort eple, 2 tomater eller 2 kiwi.
- ⇒ 1 glass frukt- eller grønnsaksjuice (1,5 dl)
- ⇒ 1–2 dl bær
- ⇒ 2–3 poteter
- ⇒ 150 gram kokte eller rå grønnsaker
- ⇒ 100 gram blandet salat

Matregistrering er spennende!

For mer informasjon snakk med helse-terapeuten

Sukkererter, kålrot, mango, **fersken**, stangselleri, persille, gulrot, **pasjonsfrukt**, avocado, brokkoli, hjertesalat, stjernefrukt, **eple**, lime, **grapefrukt**, pære, **blåbær**, melon, **ananas**, løk, **bringebær**, erter, bønner, paprika, **asparges**, linser, hvitløk, **druer**, **ingefær**, blod-appelsin, chili, **rødløk**, **ruccola-salat**, mais, **vårløk**, **reddiker**, **solmodne tomater**, **agurk**, **potet**, **blomkål**, **jordbær**, **spirer**, **persillerot**, **squash**....

Helseresept

Kaffe og te er vanndrivende. Den enkleste måten å kompensere for dette er å drikke ett glass **vann** for hver kopp.

Fyll en mugge med friskt **vann**, skjær noen skiver med **frukt** du liker og la de trekke i vannet. Drikk minst 3 dl væske til hvert måltid. Start gjerne måltidet med å drikke et glass vann.

Ta **handleturen** når du er passe mett. Skriv gjerne liste og hold deg til den!

Finn fram til **matvaner** som du kan leve godt med på lang sikt.

Noen lever for å spise.
Jeg spiser for å leve.

Hverdagsmaten

Hva og hvor mye du spiser i hverdagen betyr mest. Ved å spise fornuftig hverdagsmat har du noe å "gå på" i helgene. Det er helheten som teller.

Middag skaper variasjon

- ⇒ Bruk alltid grønnsaker til middag. Kokte eller rå.
- ⇒ Oljedressing gir umettede fettsyrer som er bra. Yoghurt og kesambaserte dressinger er også et godt alternativ.
- ⇒ Spis fisk til middag. Et par middager med fet fisk i uka bidrar til at du får i deg viktige omega 3-fettsyrer.
- ⇒ Skjær av synlig fett på kjøttet. Hvitt kjøtt anbefales. Blandingsprodukter som for eksempel pølser og hamburgere inneholder som regel mye fett.
- ⇒ Velg gjerne karbonadedeig når du skal bruke oppmalt kjøtt.
- ⇒ Lag saus på meljevning uten fett. Posesaus er magre produkter.
- ⇒ Bruk olje eller myk margarin dersom du steker maten. Soya-, raps- og olivenolje er gode stekeoljer. Husk at den totale energimengden er stor både i olje og margarin—vær derfor sparsom med oljene.
- ⇒ Bruk lite salt. Urter og krydder gir mye smak og reduserer saltbehovet.
- ⇒ Legg grønnsakene først på tallerkenen og la dem få stor plass.

Velg aktiviteter du trives med:

Gå en tur før du gjør andre viktige ting

Bruk årstidene og varier aktivitetene

Kroppsarbeid er også trim. For eksempel vedhogst, snømøking, plenklipping

Stavgang—godt for mange. Stavgang er tradisjonell gange effektivisert med stavtak.

- ⇒ Styrker og øker sirkulasjonen i muskulatur; skuldre, armer, mage og rygg
- ⇒ Økt forbrenning av energi
- ⇒ Høyere puls uten at aktiviteten oppleves mer anstrengende
- ⇒ Skånsom for vektbærende ledd; hofter, knær og ankler

Fysisk aktivitet er ferskvare!!

Stavlengthe

Anbefalt stavlengthe varierer med høyde og aktivitetsnivå.

Stavlengthe for mosjonister er 0,7 ganger egen høyde.

Tabell stavlengthe for mosjonister:

Høyde	Stavlengthe
150	110
160	115
170	120
175	125
180	130
190	135
200	140

+ 5 cm for mer aktive mosjonister.

Helseresept

God hverdagsstyrke gjør livet lettere

Maksimal styrke er den vekten du klarer å løfte eller bevege 1 gang. Maksimal styrke trenger du når du skal holde eller bevege noe som er svært tungt.

Statisk styrke er vår evne til å holde en kraft over tid uten å bevege ledd.

Vi tåler lite statisk muskellarbeid i for eksempel nakke- og skulderområde. Samtidig er det en fordel å ha god statisk styrke i rygg- og mage-muskulatur.

Dynamisk styrke er evnen til å gjøre gjentatte øvelser med de samme musklene. Det er denne typen styrke vi har mest bruk for i hverdagen.

- ⇒ God muskelstyrke gir økt kroppsbewissthet og mindre risiko for overbelastninger
- ⇒ Forbrenning skjer først og fremst i musklene. Ved styrkeøvelser blir hver enkelt muskelcelle tykkere, og du får mer aktivt vev som kan forbrenne karbohydrater og fett.
- ⇒ Styrkeøvelser gjør at du får flere små blodårer. Musklene kan lettere ta opp oksygen, samtidig som avfallsstoffer fjernes raskere.
- ⇒ Styrkeøvelser øker bentettheten og forebygger benskjørhet
- ⇒ Du trenger mindre trening for å vedlikeholde enn for å bygge opp muskelstyrke

Hva skal til?

- ⇒ Bestem deg for at god hverdagsstyrke er nyttig for deg
- ⇒ Sett av 10-20 min hver dag til øvelser
- ⇒ Velg øvelser hvor du bruker de musklene du ønsker skal bli sterkere
- ⇒ For å utvikle og opprettholde styrke anbefales 4-12 repetisjoner ganger 3-4 pr. øvelse

Hvis du tenker for lenge på neste skritt, vil du tilbringe resten av tiden på ett bein

Kinesisk ordtak

Bra mat for bedre helse

Frokost er dagens viktigste måltid. Frokost spises kort tid etter at du har stått opp, og bør dekke 25% av dagens totale energiinntak. En god frokost bedrer konsentrasjonen og gir et stabilt blodsukker. Dette kan hindre over-spising senere på dagen.

Lunsj gir nye krefter og sikrer påfyll av energi. Grovt brød eller knekkebrød, yoghurt, kornblandinger. Velg kornblandinger som inneholder mindre enn 10 gram sukker pr. 100 gram.

Middag skaper variasjon og bør spises hver dag. Det er mulig å lage spennende og næringsrik middag raskt. Spis langsomt og slutt å spise når du er mett.

Mellommåltider gir nytt påfyll. Kan for eksempel være rå grønnsaker eller frukt, yoghurt, rosiner eller grovt knekkebrød.

Vann

- ⇒ er den beste tørstedrikken
- ⇒ transporterer næringsstoffer
- ⇒ regulerer kroppstemperaturen
- ⇒ holder magen i gang
- ⇒ bidrar til at du føler deg mett

Du blir trett og får hodepine om du drikker for lite vann. Mesteparten av vannet vi får i oss kommer fra drikke. Det anbefales å drikke 1,5–2 liter vann hver dag.

Les varedeklarasjoner!

Ingrediensene står oppført i fallende rekkefølge etter vekt. Det som står først utgjør mest av vekten.

Varer merket med **"lett"** betyr at energiinnholdet er redusert med minst 30% i forhold til det opprinnelige.

Vær obs når det gleder **"lettprodukter"**. Lett potetgull er ikke sunt selv om det står "lett".

Eksempler på magert pålegg: Skinke, hamburgerrygg, magre oster og fiskeprodukter.

Du kan spise alt, men ikke alltid!

Helseresept