

4

□

Ingela har aldrig mått bättre

Att äta enligt GI ledde inte bara till viktninskning utan även till jämnare humör och bättre sömn.

-Jag har aldrig mått så bra i hela mitt liv, säger Ingela Nord entusiastiskt.

T Större text **T** Mindre text

Innan Ingela Nord hörde talas om GI-metoden hade hon prövat flera olika bantningsmetoder och tyckt att alla varit lika plågsamma. GI innebar en livsstilsförändring, något hon kunde hålla fast vid och där maten smakade dessutom smakade gott.

Faktaruta:
 Namn: Ingela Nord
 Ålder: 32 år
 Bor: i Ljungby
 Gör på dagarna: jobbar inom psykiatri
 Familj: sambon Lennie och dottern Elin, 13 år
 Viktninskning: 10 kilo
 Tid: 1,5 år

Råd och tips till andra:

Tänk inte att du ska göra en treveckors bantningskur utan att du ska göra en hållbar förändring - något som fungerar resten av livet.

Bästa GI-recept:

Kassler i ugn med färsk ananas.

Hur kom du i kontakt med GI-metoden?

-Min svärmor hade läst om metoden i Allers och visade mig artikeln. Jag började med att bara äta bönor och proteiner i 14 dagar och gick ner fyra kilo. Därefter läste jag Pauluns bok och gick med i GI viktroll. Sedan tidigare visste jag att vitt mjöl, pasta och socker inte var bra, men jag förstod inte varför. Tack vare att jag har läst på vet jag nu vad som händer i kroppen när jag äter olika saker.



Ingela Nord

Hur mår du under tiden du gick ner i vikt?

-Det är det som är det fantastiska! Jag har mått otroligt bra hela tiden. Jag har faktiskt aldrig mått så bra i hela mitt liv.

Fick du något annat resultat, utöver viktninskningen?

-Jag sover bättre och är jämnare i humöret. GI-metoden tillsammans med motion tror jag kan lindra och kanske till och med bota lättare depressioner.

Har du prövat någon form av bantning eller viktninskning tidigare?

-Tidigare har jag plågat mig med Rikshospitalets diet ett par gånger. Jag mår otroligt dåligt och kan än i dag inte äta tomater och ägg på grund av den. Det som är så härligt med GI-metoden är att jag kan äta god mat och ändå gå ner i vikt.

Upplever du något som är svårt med GI-metoden?

-Nej, men jag kan tänka mig att för dem som tränar mycket, som jag gör, kan det kanske vara svårt att köra Rivstarten.

Hur hanterar du kolhydratsfällorna när du är bortbjuden och på restaurang?

-I undantagsfall äter jag kolhydrater, till exempel nudlar om jag är på kinarestaurang, men oftast äter jag sallad till maten. Att vara social med mina vänner betyder inte att jag behöver äta samma sak som dem. Huvudsaken är att vi äter tillsammans och umgås.

...på lunchen på jobbet?

-Nio gånger av tio har jag med mig matlåda till lunch. Jag fryser in mat portionsvis som jag sedan tar med till jobbet. Det är väldigt praktiskt.

Hur motionerar du?

-Jag älskar spinning så det blir tre sådana pass i veckan. Sedan styrketränar jag eller kör fettförbränning, till exempel lågintensivt afrodanspass, ett par gånger också. Total blir det 5-6 träningspass i veckan.

Vad är det som gör att du fortsätter med GI-metoden?

-Jag mår så otroligt bra av det. Det känns naturligt för mig att äta på det här viset. Kroppen och humöret är i balans, maten är god och jag blir mätt.

Måltider under en helt vanlig dag?

Frukost: Omelett, fiberhavregrynsgröt eller turkisk yoghurt med frysta bär tinade i micron.

Mellanmål: Frukt eller en Atkinsbar.

Lunch: Köttfärsbiff, kokt blomkål och lite sallad.

Middag: Kycklingfilé med sallad och en dressing på turkisk yoghurt och sambal oelek.

Dessert: Någon enstaka gång tar jag en bit mörk choklad.

 Skriv ut  Tipsa en vän

GI Viktkoll

Ingela har aldrig mått bättre

"Blir man dum av Gi?"

Påsk + GI = sant!

Rödvinspäron med apelsin- och saffransgrädde och pistaschnötter

Råris med persiljerot och rättika

Frittata florentine med keso och getost

Krämig ansjovistårta med lins- och romvinäggrett

Färskostfylld lax med savojkål och sesam

Gremolatakylckling

Ombyggd cassoulet

Salvador Dalis tusenåriga ägg med dillmajonnäs

"Fyll på med energi efter träningen"

Energisallad för hösttrötta

Olas 20 bästa GI-varor

Vecka 2: Sötsuget avtar andra veckan

Vecka 1: Rivstarten - god och riklig mat med lite kolhydrater

Vecka 6: Slutspurt i GI-Beachen

Vecka 5: På det femte ska det ske

Kom i form på semestern - Gå ner sex kilo på sex veckor.

Tre somriga GI-fiskrätter

Chokladkaka och pytt du mår bra av

Paulún om vad GI egentligen är bra för

Tre av professors goda recept

Ut och GI-shoppa

"Var sitter midjan?"

20 steg till ett GI-skafferi