

Lugn träningsfri morgon.
Jag trodde att jag skulle känna
av träningen i går. Men det är
bara Triceps som protesterar
lite. Jag har väl slarvat med
skidträningen i sommar.....



Kost Träning Motivation

Annika Sjöö



Dag 2 på Forever konferensen började med en Härlig å Fartfylld föreläsning med Annika Sjöö.

Hur många apelsiner har han ätit egentligen???



10 populäraste maträtterna i Sverige 2001

- ▶ Falukorv
- ▶ Köttfärssås
- ▶ Pizza
- ▶ Pasta med Ketchup
- ▶ Fiskpinnar
- ▶ Djupfrost färdigmat
- ▶ Färdiga köttbullar
- ▶ Snabbsoppor
- ▶ Kycklingsoppor



Källa: Nationalencyklopedin

Vad är det som händer med våra matvanor? Å hur påverkar det våra kroppar?



2013

- ▶ Spagetti & köttfärssås
- ▶ Kyckling med ris/potatis
- ▶ Korv Stroganoff
- ▶ Lax med tillbehör
- ▶ Fläskkött med potatis/ris
- ▶ Köttgryta
- ▶ Fisk med tillbehör
- ▶ Köttbullar med potatis/ris/pasta
- ▶ Soppa
- ▶ Lasagne



Källa: Food&Frie

Troligen skulle vi alla må bättre av att äta lite mer naturligt och i lagom portioner till vår fysiska aktivitet. Inte så revolutionerande men förmodligen det mest Sanna!



Ät mindre **CRAP** – ÄT mer **FOOD**

C – C(K)olsyrad läsk

R – Raffinerat socker

A – Artificiella sötningsmedel och färgämnen

P – Processad mat

F – Frukt och grönsaker

O – Organiskt magert protein

O – Omega 3

D – Drick vatten


Typ så här!



"If you do what
you've always
done, you'll get
what you've
always gotten."

~ Anthony Robbins

**Eller om du förväntar dig
havre kan du inte så vete...**



Let your smile
change the world but
never let the world
change your smile

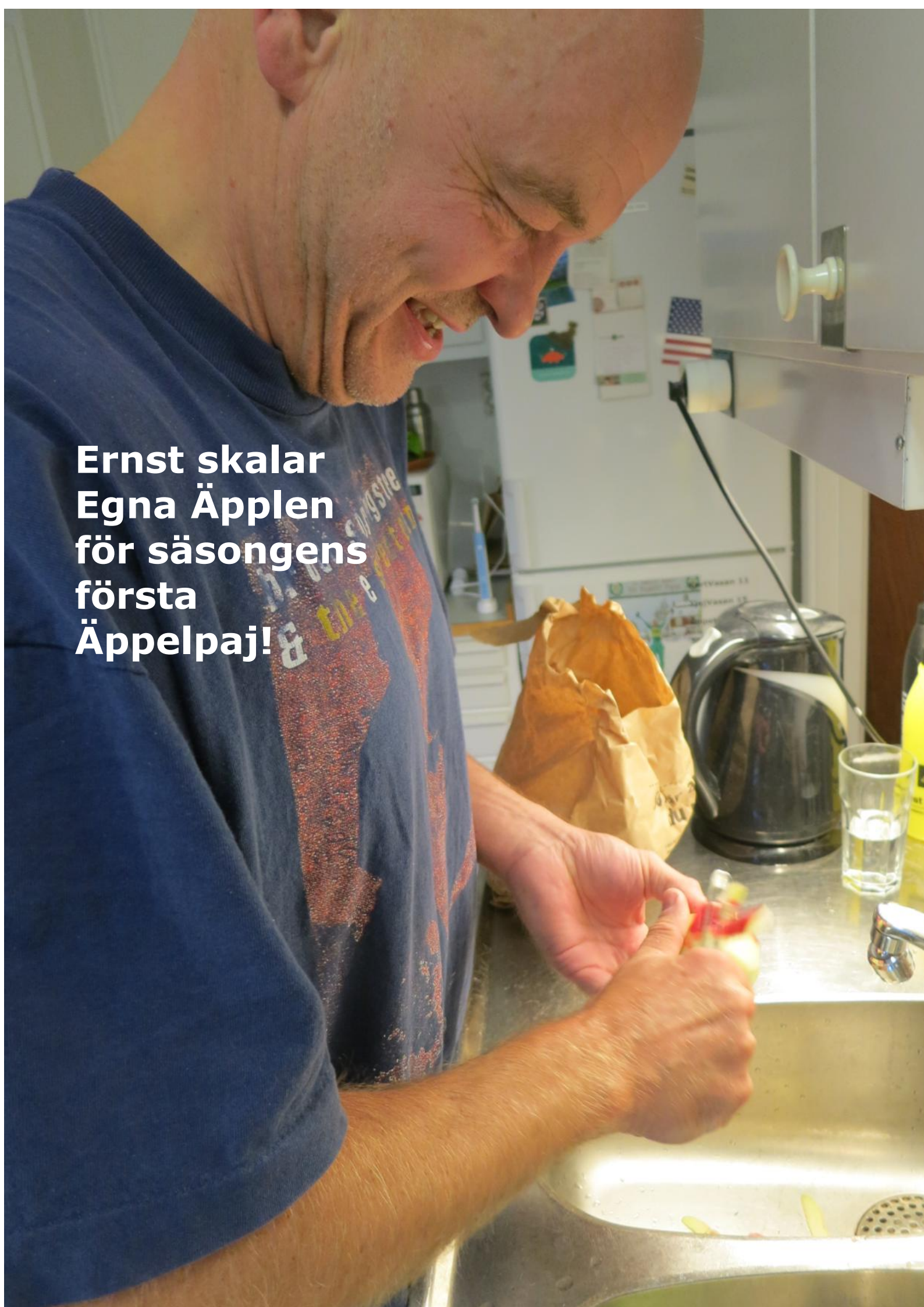
FOREVER


**En Riktigt Bra och Inspirerande
Helg! Jag är väldigt Glad att jag är
en del av Direkthandeln i Sverige
med Forever och Världens Bästa
Aloe Vera produkter!**

**Två tågresor den här helgen.
Båda på minuten punktliga.
Bra jobbat SJ!**



**Ernst skalar
Egna Äpplen
för säsongens
första
Äppelpaj!**





**När jag 2005 blev en del av
den här lägenheten så kunde
man tydligt se
Domkyrkotornet från
köksfönstret.**



Nu har träden vuxit till sig så att man måste anstränga sig väldigt för att se Tornet. Gigantiska träd!

Nu ska vi njuta av Äppelpajen!