

## Den blå boxen = byggstenar till

ämnesomsättningen = 100 000-tals processer i kroppen  
Oavsett vad vi äter i övrigt behöver alla detta först och endast detta för en hälsosam viktning.

- Animaliskt protein – Kött, fisk, fågel, ägg, skaldjur **Ca 10 olika/vecka**
  - Växtdelar – grönsaker och rotfrukter (lite frukt och bär som krydda) **Ca 10–25 olika/vecka**
  - Fett – Smör, kokosolja, smör, olivolja, oliver, avokado (aioli, majonnäs, vegetabiliska oljor)
- 
- **Tugga maten**
  - **Sitt ner och andas när du äter**
  - **Ät tre gånger/dag**
  - **Gärna senast 18:00 så att matsmältningen är klar när kroppens storrengöring börjar vid 21:00**

## Den gröna boxen = OK utfyllnadsmat (ATP)

Om du inte vill gå ner i vikt och vill hålla dig hälsosam  
Ej detta istället för blå boxen, men tämligen ofarliga  
Nötter, frukt och bär.  
Havregryn, vitt ris  
Böner och baljväxter  
Smetana, yoghurt  
För mycket av bara blåa boxen

## Den röda boxen = Ohälsosam utfyllnadsmat (ATP)

Lätt att gå upp i vikt och skador på celler, kan vara grund för sjukdomar.  
Lite och sällan om du och din hjärna klarar det.  
När du är lugn och trygg, annars kan det bli tröst.  
Välj det du verkligen tycker om.  
Vin, champagne, godis, glass

## Den svarta boxen = Välj bort!

Tobak  
Alkohol, framförallt vid beroende  
Gluten  
Annat du kan vara beroende av och saker som skadar dig

Blå boxen-modellen är framtagen av Anna Hallén 2024 för att visualisera vad våra kroppssystem optimalt behöver för att vi ska fungera. Det hjälper oss att lättare kunna göra bättre val i förhållande till det.

  
FÖR VEM OCH VARFÖR?