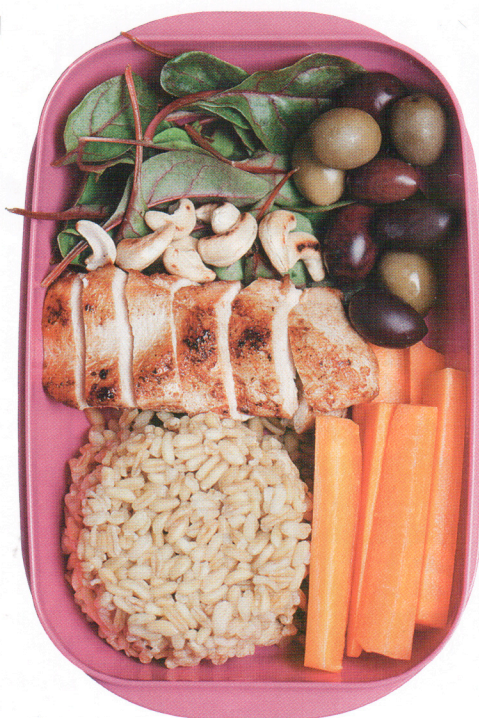


Vill du bli bättre på att prioritera din hälsa, ändra dåliga vanor och inspireras att skapa en bättre balans i livet? Inte många av oss svarar nej på den frågan..., men det känns inte alltid fullt lika enkelt att genomföra förändringarna som att prata om dem. Men nu finns en snygg, lättläst och mycket intressant bok som en hjälp på vägen – Mersmak för livet, av journalisten och dietisten Kajsa Asp Jonson.

AV KRISTIN FRIDHOLM

Mersmak i bokform



Nyttiga och goda tips till lunchlådan får du i boken Mersmak för livet av Kajsa Asp Jonson.

I sitt arbete får Kajsa många frågor om kost och hälsa, som folk i allmänhet går och funderar på.

– Boken tar upp vanliga frågeställningar kring matvanor, träning, stress, vikt och hälsa och är baserad bland annat på de frågor jag fått som hälsoexpert i tidningen GöteborgsPosten.

Boken Mersmak för livet består av 180 sidor inspiration kring mat och träning.



– Med en pappa som forskade inom livsmedel och en mamma som var tandläkare kunde det kanske ha blivit för mycket prat om nyttig mat och ätbeteenden hemma, men tvärtom har jag haft stor nytta av deras kunskap i mitt eget yrkesliv, berättar författaren Kajsa Asp Jonson.

Kajsa Asp Jonson förklarar lättförståeligt de komplicerade sambanden mellan maten vi äter, hur vi använder vår kropp och hur vi i övrigt hanterar vardagen.

Leva sunt året runt

Kajsa Asp Jonson är legitimerad dietist, personlig tränare och journalist. Förutom att hon skriver kvalificerade artiklar för Svenska Livsmedel agerar hon även som nämndes ovan kost- och träningsexpert i tidningen GöteborgsPosten. Via sitt företag Mersmak kommunikation arbetar hon dessutom som föreläsare och inspiratör.

I sin nyutkomna bok berör Kajsa ämnen som matens beståndsdelar, hur kroppen påverkas av olika livsmedel, motivation att göra förändringar, Mindful eating, mat för hela familjen med mera. I slutet ta hon upp svårigheterna som våra högtider kan innebära för den som vill leva sunt.

– Många firar jul, påsk, midsommar – och inte minst sin semester – på ett sätt som kan få en bitter eftersmak. Man äter och dricker för mycket och går upp i vikt, något som många gånger är helt onödigt. Det går bra att njuta utan att få i sig alltför mycket kalorier. Och passar man dessutom på att röra på sig lite mer än man brukar finns det utrymme för lite mer än när man sitter på kontorsstolen hela dagarna, kommenterar hon.

Uthållighet och långsiktighet

Hela boken genomsyras av en grundsyn

att mat, motion och njutning kan gå hand i hand, men att det kräver ett visst mått av engagemang och planering.

– Det är vanligt med vad jag brukar kalla ett "av- eller påförhållande" till sunda vanor. Under en period äter man extremt nyttigt och tränar massor. Sen tappar man engagemanget och återgår till sina gamla vanor. Därför ser jag att det är viktigt att mat och träning inte får bli något som tar för mycket tid och energi. Det är bättre att ändra på små detaljer och göra varaktiga förändringar som ger resultat på längre sikt.

– Nyttig mat som inte är god är inte hälsosam enligt min definition. I begreppet "hälsosam" ingår även njutningsaspekten, menar Kajsa.

För den som är nyfiken på Kajsas bok och vill ta del av hennes kloka tankar och mångåriga erfarenhet så går den att beställa via hemsidan www.kajsaasp.se

Boken Mersmak för livet är full av vackra och inspirerande matbilder och i slutet finns recept till alla Kajsa Asp Jonsons goda anrättningar.

