

Hälsa och kost: vem ska man tro på - och varför?

Att kost och hälsa hör ihop är kanske ingen nyhet. Men det finns oändligt många bud om vilken metod som ger bästa resultat.

Så vem ska man tro på? Och varför?

Åsa Jakobsson från **SmartaMaten.se** tar under denna föreläsning med dig på en rundvandring bland hälsotrender och dogmer, och reder ut vad som är vad.

Ur innehållet:

- LCHF? GI? 5:2? Paleo? Rawfood? Makrobiotiskt? Basiskt?** Åsa reder ut begreppen och hjälper dig att vaska fram guldkornen - och att undvika fallgroparna.
- Vegetarian, pesketarian, vegan eller inte?** Vad finns det för fördelar respektive nackdelar med att inte äta kött? Vad säger vetenskapen egentligen?
- Varning för vilseledande marknadsföring!** Lär dig känna igen knepen som mat- och hälsoindustrin använder så att du kan göra bättre val.
- Hur ska man hinna?** Är det verkligen sant att det tar tid att laga och äta bra mat?
- Måste det vara svårt att äta bra?** Åsa ger sina bästa tips för att du ska lyckas göra maten i din vardag ännu bättre, för både dig själv och din familj.

“Syftet med den här föreläsningen är att reda ut förvirringen kring de vanligaste begreppen när det gäller kost och hälsa. Mitt mål är att inspirera och ge konkreta tips som hjälper dig att äta ännu bättre till vardags.”

- Åsa Jakobsson

Åsa Jakobsson är kostrådgivare, matkreatör och grundare av SmartaMaten.se, med bakgrund som civilingenjör med inriktning på medicinsk teknik. Åsas mål är att skapa medvetenhet kring kopplingen mellan kost och hälsa, samt att göra det riktigt enkelt att äta både god och välgörande mat.

