

♥ DU FAR: UNIKA PEPPKORT – SMALARE & ROLIGARE SOMMAR! ↓

# topp HÄLSA

NUMMER 7 2007 PRIS 39:50 KR  
Finland: 6:60 EUR Norge: 49 NOK (inkl moms) www.toppalsa.se



Fredrik Paulún:  
**Så farliga  
är kolhydraterna**

Stor guide:  
**Hälso-njut**

\* Gotland

\* Stockholm

59 supersköna tips!

**Ny succé-diet:**  
**Tappa kilon**  
**– med socker & olja**

Håll formen med  
**Semester  
pilates**  
\* special-utformat program!

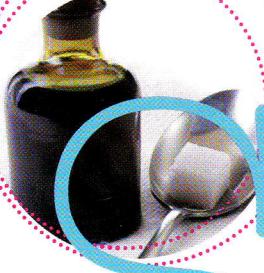
Enkel träning  
för latmaskar

20  
bästa må bra-  
böckerna

Psykologi:

**Här och nu-träna och bli lyckligare**





# Nya Shangri-La-dieten: smål av socker&olja

En skvätt rapsolja. Några klunkar sockrat vatten på det. Sedan kan du äta precis som vanligt – och ändå tappa kilon. Låter det för bra för att vara sant? Shangri-La-dieten lovar att det inte är besvärligare än så.

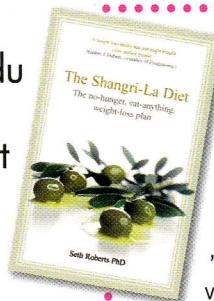
AV ANNELI WANG FOTO: JUMPFOTO

■ Rapporter om nya matvanor bland Hollywoods kändisar börjar droppa in. På restauranger har de setts gräva i Gucci-väskorna efter små flaskor med rapsolja och sockervatten. Efter några klunkar av vardera beställer de in vanlig mat – bara det är ju ovanligt för petiga stjärnor. Vad har det tagit åt dem?

De har börjat med Shangri-La-dieten, en ny viktminskningsmetod.

Bakom metoden finns **Seth Roberts**, professor i psykologi vid Berkeley-universitetet i Kalifornien, som också skriver om näringsslära i *The New York Times*, *Nutrition* och *Harper's*. Han har själv experimenterat med många dieter, men ingen har varit lika effektiv som Shangri-La, hävdar han. På tre månader gick han ner nästan 20 kilo, och han har behållit sin nya vikt i mer än fem år.

Roberts behöver inte använda viljestyrka, försäkrar han, utan dras automatiskt till nyttigare mat utan att avstå från något han verkligen vill ha. Ingen metod kan vara lättare, anser han, och ingen kan vara billigare. Allt är enkelt och fridfullt – precis som i det utopiska Shangri-La. ■



## Shangri-La – så funkar det

\* Grundtanken är att kroppen har en så kallad "set point". Det är ett slags värde som kan liknas vid en termostat. Set point är en nivå, ett tänkt värde på hur mycket energi kroppen vill ha. Detta påverkar aptiten och vikten. År set point hög vill kroppen ha mer kalorier. Dåliga matvanor kan leda till högre set point där suget efter mat blir allt större.

En set point på rätt nivå gör däremot att man inte blir så hungrig, äter rätt mängd mat och håller vikten.

"Gamla invanda smaker som du äter ofta gör dig tjock"

– Set point är ett tänkt värde som funnits inom forskarvärlden i 50 år, men det är inget man kan se, ta på eller mäta, säger Seth Roberts.

I Shangri-La-dieten kan man ställa om set point med hjälp av sockrat vatten och neutralt smakande vegetabilisk olja mellan måltiderna. Exakt hur oljan och sockervattnet lyckas med detta har Seth Roberts inte kunnat förklara helt och hållet, men hans teori är den här:

Gamla invanda smaker som du

äter ofta gör dig tjock. När dessa smaker förknippas med kalorier (till exempel snabbmat) triggas kroppens system av igenkännande igång, och set point får signaler om att höja sig. Höjs den måste du äta mer för att uppnå balans och känna dig mätt.

**Genom att dricka neutralt smakande vegetabilisk olja och sockervatten (sött anses inte vara en smak eftersom det inte doftar) sänker du din set point.**

– Kalorier förknippade med neutrala smaker gör att kroppens signalsystem sänker kroppens set point, säger Seth Roberts.

Redan efter ett par dygn ska skillnaden märkas. Hungern blir inte lika stor. Suget efter skräpmat försvinner. Mättnadskänslan kommer fortare och därmed blir portionerna mindre.

Viss mat höjer set point, andra sänker den, och nivån blir ett genomsnitt av allt man äter. Om råa grönsaker har ett tänkt värde på fyra, har snabbmat tio. Äter man bara snabbmat blir set point högre än om man bara äter råa morötter. Om man däremot lägger till råa grönsaker till snabbmaten sänks set point.

Olja och sockervatten har värdet noll, eftersom hjärnan reagerar som om det var helt utan smak.

Motion eller inte har ingen betydelse. Det är maten som sätter värdet, enligt Seth Roberts.



Socker och olja byggde denna vackra kropp.  
Eller? Det låter nästan för bra för att vara  
sant, det här med Shangri-La-dieten.

**Så här gör du. Vänd!**

# Kolla din set point

| SYMPOM    | Hungrig som en varg, kan inte sluta tänka på mat, ständigt hungrig. | Hungrig, vill alltid äta, maten upptar mycket av tankarna. | Nöjd, hungrig ibland, äter normalstora portioner.       | Ordetligt mätt länge, glömmer bort att äta, tänker inte på mat, blir bara hungrig när maten står framme på bordet. | Aldrig hungrig, längtar aldrig efter mat, går länge utan mat. |
|-----------|---|--|---|--|---|
| SET POINT | Mycket hög. Din kropp strävar efter att gå upp mycket i vikt.       | Hög. Din kropp strävar efter att gå upp i vikt.            | Neutral. Din kropp är i harmoni med din nuvarande vikt. | Låg. Din kropp strävar efter att gå ner i vikt.  | Mycket låg. Din kropp strävar efter att gå ner mycket i vikt. |

## Så här gör du:

- Ta kuren en gång om dagen. Drick oljan och sockervattnet en timme före eller efter en måltid.
- Väljer du den större dosen (se lista här intill) kan du dela upp kuren på två gånger per dag, en dos på förmiddagen och en efter lunch.
- Ju längsammare du intar oljan och sockervattnet, desto lättare blir det för kroppen att ställa om set point.
- Välj en neutralt smakande vegetabilisk olja.
- Använd vitt socker eller fruktos (kommer från sockerbeter och ska inte blandas ihop med fruktosirap som görs av majs). Testa vad som passar dig bäst och om du vill dricka varmt eller kallt.

"Ju fler kalorier som konsumeras med det här knepet, desto mer går du ner i vikt"

• Du kan äta som du brukar göra. Förföringarna mot bättre matvanor kommer automatiskt.

• När vikt och hunger stabiliseras börjar kroppen närlämma sig en ny set point. Vill du gå ner mer ska du öka mängden olja och sockervatten, hur konstigt det än låter. Ju fler kalorier som konsumeras med det här knepet, desto mer går du ner i vikt. Ta inte mer olja och sockervatten än sammanlagt 400 kalorier per dag. Går du ner för mycket drar du ner på olja och sockervatten tills aptitens ökar på nytt.

• Har du problem med gallan ska du ta det försiktigt med olja och hålla dig till socker eller fruktos.

• Har du tendens till svampinfektion ska späda du ut sockret ordentligt eller enbart ta olja.

• Fortsätt med dieten så länge du vill. Vikten och hungern talar om hur du lyckas. Du kommer att känna mindre sug efter snabbmat och sötsaker, du blir fortare mätt, och behöver inte lika mycket mat som tidigare.

