

**“Lär dig hur du minskar inflammation, ökar din energi och skapar hållbara hälsorutiner!
Det här är mer än en utmaning – det är en investering i din hälsa”**

Anette Lindquist



10 day | Challenge

Vill du känna dig piggare, få bättre matsmältning och en mer balanserad kropp?

Den här 10-dagars utmaningen är för dig som vill få en tydlig och hållbar vägledning till bättre hälsa – med en plan som är enkel att följa och full av inspiration!

Oavsett om du vill:

Minska stress och få mer energi

Lugna magen och få en bättre matsmältning

Lära dig mer om hur kost påverkar dig

Hitta en livsstil som känns bra för både kropp och själ

Få en inspirerande kickstart mot bättre hälsa

...så är detta en utmaning för dig!



Kost

Vad är antiinflammatorisk kost – varför spelar det roll?

Vi vet att mat påverkar hur vi mår, men visste du att vissa livsmedel kan bidra till låg låggradig inflammation i kroppen och bidra till trötthet, ledvärk, svullen mage och hormonella obalanser?



Varva ner

Varför är det viktigt att hantera stress?

Stress påverkar hela kroppen men visste du att långvarig stress kan störa matsmältningen, skapa hormonell obalans och öka inflammation? När vi varvar ner aktiveras kroppens läkningssystem



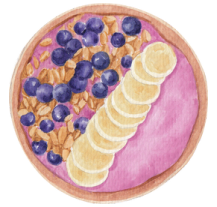
En nystart

10-Day Challenge är en nystart för kropp och sinne

Ibland behöver kroppen en paus – en chans att starta om och få det stöd den verkligen behöver. Där du fyller på med näring, skapar balans och bygger hälsosamma vanor som varar!



10 day challenge



Anti-inflammatorisk kost handlar om att välja mat som hjälper kroppen att lugna inflammation och stärka hälsan på cellnivå.

När vi äter en kost som är rik på näringstäta, naturliga livsmedel, kan vi ge kroppen de byggstenar den behöver för att:

- Öka energin och minska trötthet
- Främja hormonbalans och stötta kroppen genom stress
- Skydda hjärnan och främja mental klarhet
- Minska inflammation och lugna immunförsvaret
- Stödja tarmhälsan och förbättra matsmältningen

Anti-inflammatorisk kost fokuserar på att ge kroppen mer av det den behöver – och mindre av det som stressar den. Den innehåller:

- Färska grönsaker & bär – rika på antioxidanter som skyddar cellerna
- Hälsosamma fetter – omega-3 från fisk, avokado, olivolja & nötter balanserar inflammationsprocesser
- Rena proteinkällor – vilt, fisk, kyckling, ägg & växtbaserade proteiner stärker muskler och immunförvar
- Fiberrika livsmedel – stödjer tarmfloran och stabiliserar blodsockret
- Vätska & örtteer – hjälper kroppen att rensa ut toxiner och stötta matsmältningen

Samtidigt undviker vi livsmedel som kan trigga inflammation, som:

- Raffinerat socker & snabba kolhydrater
- Processade livsmedel med tillsatser
- Överskott av mejeriprodukter och gluten
- Industriella fröoljor & transfetter

Varför är detta så viktigt?

Inflammation är en naturlig process i kroppen – men när den blir kronisk, kan den bidra till allt från trötthet och hjärndimma till autoimmuna sjukdomar och hormonella obalanser. Genom att äta rätt mat kan vi hjälpa kroppen att komma i balans igen!



10 day challenge

Det här handlar inte om strikta regler eller snabba lösningar – utan om att ge kroppen det stöd den behöver för att må bra på riktigt. I den här utmaningen får du praktiska verktyg och kunskap som hjälper dig att stärka din hälsa, fylla på med näring och skapa balans i kropp och sinne – på ett hållbart och inspirerande sätt.

Detta får du under 10 dagar:

- En genomtänkt och lättföljd plan – en 10-dagars guide fylld med goda, näringsrika recept som är fria från gluten, mejeriprodukter och socker – men fulla av smak och näring!
- Daglig inspiration & kunskap – upptäck hur du kan stötta kroppen genom rätt mat, rörelse och återhämtning, och lär dig hur små förändringar kan göra stor skillnad för ditt välmående.
- Enkla shoppinglistor & färdiga måltidsplaner – gör det smidigt att förbereda och skapa goda rutiner utan stress.
- Två sköna yogavideor – mjuka rörelser som stödjer matsmältningen, balanserar kroppen och ger dig en stunds återhämtning.
- En guidad andningsövning – en enkel men kraftfull teknik för att lugna nervsystemet, minska stress och skapa inre balans.
- En nystart för kropp och sinne! – denna utmaning ger dig verktygen att lyssna på din kropp, fylla på med näring och skapa en hållbar hälsorutin – på ett inspirerande och kärleksfullt sätt.

När vi äter näringsrik mat, håller blodsockret stabilt och ger oss tid för återhämtning, skapas balans i både kropp och sinne.

- Ett jämnt blodsocker ger stabil energi, färre svackor och minskat sug.
- Näringsrik mat fyller på kroppen med viktiga vitaminer och mineraler, stärker immunförsvaret och främjar matsmältningen.
- Det parasympatiska nervsystemet aktiveras när vi varvar ner, andas djupt och ger kroppen återhämtning – vilket minskar stress och förbättrar matsmältningen.
- Allt hänger ihop – rätt näring, stabil energi och inre lugn skapar de bästa förutsättningarna för välmående. Denna utmaning är din chans att ge kroppen det stöd den behöver – och skapa hållbara vanor för livet!

Låt din resa börja – och låt din kropp få det stöd den behöver!

