

TÆNDER ELLER SLUKKER DU FOR DIN INFLAMMATION?

DETTE TÆNDER FOR DIN INFLAMMATION

Sæt kryds (✕) ved de ting, du ofte gør i din hverdag:

- ☐ Jeg spiser forarbejdet eller meget opvarmet mad.
- ☐ Jeg spiser sukker, tilsætningsstoffer eller dårlige fedtstoffer.
- ☐ Jeg spiser kød fra firbenede dyr eller forarbejdet kød flere gange om ugen.
- ☐ Jeg spiser ofte gluten eller mejeriprodukter.
- ☐ Jeg drikker for meget kaffe, alkohol eller for lidt vand.
- ☐ Jeg er ofte stresset eller sover for lidt.
- ☐ Jeg bevæger mig for lidt i hverdagen.
- ☐ Jeg udsættes for kemikalier, røg eller anden forurening.

SLUK FOR DIN INFLAMMATION

Sæt hak (✓) dér, hvor du allerede er i gang – og brug listen til at motivere dig selv til flere med ✓ hen ad vejen:

- ☐ Jeg kombinerer min kost på en måde, der passer til fordøjelsen.
- ☐ Jeg spiser overvejende plantebaseret og antiinflammatorisk mad.
- ☐ Jeg udelukker mine vigtigste tarm-triggere (gluten, mejeriprodukter, lektiner m.m.)
- ☐ Jeg styrker tarmens velvære og mikrobiota med fiberrig kost, probiotika og færre belastende stoffer.
- ☐ Jeg drikker rigeligt med vand i små slurke hen over dagen.
- ☐ Jeg bevæger mig regelmæssigt (gåture, yoga, dans, cykling, svømning).
- ☐ Jeg skaber mental ro (pauser, meditation, natur, positive tanker).
- ☐ Jeg prioriterer søvn og restitution.

Noter: _____

