

LUUNA SOMMER

SLANK FOR ALTID



FORSTÅ DIN BIOKEMI
– SIG JA TIL LIVET

Nøglen til et liv uden overvægt ligger i biokemien – og i at få en ny bevidsthed om egne mønstre og dårlige vaner.

At forstå det vigtige samspil mellem krop og psyke er en forudsætning for at lykkes – og det er langt nemmere, end de fleste forestiller sig.

Når biokemien er i balance, kan kroppen begynde at forbrænde fedt – og du kan for altid sige farvel til de ekstra kilo.

“Jeg er ikke blot blevet lettere, mit liv er fuldstændig forandret, og det er jeg dybt taknemmelig for. Nederlagene med slankeure er fortid, alle selvbefejdelserne er forsvundet, og mad fylder slet ikke det samme som før. Det giver en frihed, jeg slet ikke havde drømt om.

Når du ændrer kostens sammensætning, ændrer kemien i kroppen sig øjeblikkeligt, og sulten samt lysten til søde ting forsvinder på en dag eller to. Det lyder vildt, men det er sådan, det er.”

Luuna Sommer



Luuna Sommer er vægttabs- og livskvalitetsekspert. Hun har en Bachelor of Science (Honours) i ernæringsterapi baseret på functional medicine-principperne fra London i 2003 kombineret med en coachinguddannelse fra blandt andet The Ford Institute.

Luuna Sommer ønsker at være med til at sætte en ny standard for vores sundhed, der ikke blot handler om færre kilo på kroppen, men om større livskvalitet.

Siden 2017 har hun specialiseret sig i at hjælpe både kvinder og mænd i alle aldre, der kæmper med vægten. Et område hun brænder for, da hun selv har erfaret, hvor livsforandrende, det har været, at slippe den kamp en gang for alle.



TOFEELAMAZING.COM

Lev let og føl dig fantastisk –
Vejen til at blive slank for altid

SLANK FOR ALTID

FORSTÅ DIN BIOKEMI – SIG JA TIL LIVET

Trist og ulykkelig over spejlbilledet – Tøjet i klædeskabet er blevet for småt
Taljen er væk og erstattet af bildækket – Mad og de ekstra kilo fylder tankerne
Træt af slankekure, der ikke virker – Mangel på glæde, energi og overskud
Dårlig søvn, smerter og migræne – Trangen til søde sager er ustyrlig
Tabte kilo vender hurtigt tilbage – og flere til
For højt blodtryk, blodsukker og kolesterol er blevet hverdag

For vægttabs- og livskvalitetsekspert, Luuna Sommer, er den slags symptomer blevet fortid. Hun har gjort en opdagelse, der har ændret hendes – og mange andres – liv.

De har tabt sig – og kiloene er ikke vendt tilbage.



”For første gang i mit liv har jeg kunnet ændre kurs.
Jeg er blevet kaptajn i mit eget liv”

*Connie Schlichtkrull (59 år)
og 17 kilo lettere*



”Jeg har simpelthen så meget energi og overskud,
som jeg ikke har haft i mange år. Mentalt er der
denne gang sket et skift, der gør, at det ikke
bliver svært at holde vægten resten af livet”

*Lis Max Møller (61 år)
og 28 kilo lettere*



Forlaget Din Biografi

LUUNA SOMMER

SLANK FOR ALTID

FORSTÅ DIN BIOKEMI – SIG JA TIL LIVET

SLANK FOR ALTID

Forstå din biokemi – sig ja til livet

Af Luuna Sommer

Skrevet i samarbejde med Kitt Andersen

Copyright © Luuna Sommer og Forlaget Din Biografi

ISBN 978-87-971100-0-3

1. udgave 1. oplag

Redaktør: Kitt Andersen

Redaktion og korrektur: Mille Rode og Mette Thelin

Omslag: Marie Madsen

Layout: Janne Hiort

Foto forside: Adam & Balazs, Sunny Productions

Portræt omslag: Andrea Hsani

Andre fotos: Private, Andrea Hsani og Kim Vadskær

Tryk: Toptryk

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftaler med Copy-Dan, og kun indenfor de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser og omtaler.

Forlaget Din Biografi
dinbiografi.dk

FORORD

MIN HISTORIE

Kampen med kiloene

En varig ændring

Der findes ikke et quickfix

Vendepunktet

FORSTÅ KROPPEN

Kroppens brændstof

Kulhydraterne

Fedt

Proteinerne

Kosten i middelhavslandene

OPDAGELSEN

Skjult insulinresistens

Kolesterolet

Oxidativ stress

Skjoldbruskkirtlen

FORSTÅ ÅRSAGERNE

Ting tager tid

Se på årsager i stedet for symptomer

Fysisk eller psykisk sult

Mangel på den rigtige viden

KEMI & KÆRLIGHED

Styr på kemien

Selvkærlighed

Undskyldningerne

Et godt råd

Mit valg af redskaber

>>

NÅR DET LYKKES

Brug for ny viden

Fællesskabet

CASES

Jeg vil aldrig være stor igen

Mette Ring, 55 år

Udfordring at skulle spise fedt

Malene Braskhøj Bust Pihl og

Thomas Bust Pihl, 47 og 45 år

Jeg er stolt af min krop

Else Madsen, 67 år

Træner til halvmaraton

Benny Knudsen, 41 år

Det blev pludselig nemt at tabe sig

Anette og Nanna Klitgaard

Hansen Damgaard 58 og 18 år

Jeg er blevet bedre til at huske

Rikke, 51 år

Slap for diabetes 2

Susanne Højrup Pedersen, 59 år

Tabt sig trods lavt stofskifte

Alice Kjær Larsen, 61 år

ØVELSE, SKEMA & TEST

KILDER

FORBEHOLD

Jeg diagnosticerer og behandler ikke sygdomme, men fokuserer på at genoprette kroppens biokemi ved hjælp af sund næringsrig kost. I den forbindelse kan man opleve eventuel forbedring af symptomer ved sygdom, og ved medicinering rådes der til at tale med egen læge før en større kostomlægning. Kosten er ikke erstatning for lægeordineret medicin, og al eventuel justering af medicin skal ske i samråd med egen læge. Desuden er indholdet i denne bog baseret på videnskabelige artikler og studier, og der tages forbehold for eventuelle fejkilder i det pågældende materiale.

FORORD

Hvis du læser denne bog, er du med stor sandsynlighed en af de mange kvinder, der utallige gange har prøvet at tabe sig, men altid er endt med at tage kiloene på igen – og lidt til. Er du tilmed nået overgangsalderen er det helt sikkert ikke blevet nemmere.

Der har jeg selv været i rigtig mange år, hvor jeg også har ledt efter forklaringer på, hvorfor det er så svært at holde vægten, og i en alder af 60 år gjorde jeg en meget vigtig opdagelse. Med min nye viden lykkedes det mig for godt to år siden at tabe 18 kilo – og de er ikke vendt tilbage igen.

Vi ved alt for lidt

Det er først og fremmest kemien i kroppen, der har givet mig problemer. Det gør den for de fleste, der kæmper med kiloene. Biokemien styres af det, vi spiser, samt af vores gener, og jeg havde store udfordringer med begge dele. Men ved at ændre min kost fik jeg styr på biokemien og tacklet min udfordring med generne.

Samtidig forsvandt alle de negative tanker og følelser, der er forbundet med at føle sig som en fiasko, når man ikke kan tabe sig. Jeg fik en ny bevidsthed, og jeg både forstod og mærkede tydeligt, hvad de fødevarer, der skaber rod i biokemien, gør ved kroppen. Det var en kæmpe lettelse.

At være på en traditionel slankekur er ofte en unødigt svær kamp, og kroppen vil fortsat være i kemisk ubalance, når man endelig har tabt sig. Derfor vil den blive ved med at hunge efter de fødevarer, der er hovedårsagen til, at man tager på, og for langt de fleste vil det ikke holde i det lange løb, hvis biokemien ikke

genoprettes. Det samme gælder, hvis man trøstespiser for at dulme ubehagelige følelser. Her er det heller ikke nok at få styr på følelserne for at kunne tabe sig og holde vægten. Hvis der fortsat er rod i biokemien, vil kiloene komme igen.

Den viden og de erfaringer, jeg har indsamlet de seneste to år, giver nogle meget vigtige forklaringer på, hvorfor mange af os har så svært ved at holde en stabil vægt, og set i et lidt større perspektiv er det chokerende, hvor lidt vi ved om, hvordan maden påvirker vores krop.

Det er kroppen og hjernen, der ultimativt styrer vores helbred og livskvalitet, og maden er med til at forme og bestemme både de positive og negative signaler, der hele tiden sendes rundt i systemet. Men hvordan maden påvirker de signaler, lærer vi langt fra nok om.

Den mangel på viden afspejler sig i helbredet og livskvaliteten hos rigtig mange mennesker samt i udgifterne til vores sundhedsvæsen. Derfor er der brug for en helt ny måde at tænke på. Bogen giver ikke det fulde svar på, hvordan den enkelte kan lykkes med at tabe sig, da succesraten også afhænger af meget andet end en kostplan. Men jeg håber, at min historie og de opdagelser, jeg har gjort, kan være med til at give andre modet til og håbet tilbage om at slippe for de ekstra kilo – uanset alder, køn eller hormonbalance.

Når jeg er med til at gøre en forskel i andres liv, gør det mig uendeligt glad.

Kærligst
Luuna Sommer



MIN HISTORIE

KAMPEN MED KILOENE

Da jeg i forbindelse med udgivelsen af denne bog skulle have taget billeder hos en professionel fotograf, oplevede jeg en helt ny side af mig selv – en jeg aldrig havde mødt før. Jeg havde ingen betænkeligheder ved at vise mig frem foran kameraet. Det var ovenikøbet sjovt. Den selvtillid har jeg aldrig haft før, og da makeupartisten opfordrede mig til at blive model, var det en dejlig anerkendelse. Ikke af en perfekt krop – for det er den ikke – men af, at jeg tør stå ved mig selv og udstråler en livsglæde, jeg ikke tidligere har haft.

Havde jeg stået i samme situation for blot tre år siden og skulle have taget billeder, ville det have været en meget ubekvem situation. Mit selvhad fyldte på det tidspunkt det hele, og billederne ville have vist en kvinde uden livsgnist og et selvværd, der var gemt langt væk i de mange ekstra kilo på kroppen og det lidt for store tøj, der skulle skjule dem.

I næsten hele mit voksne liv har jeg vejet for meget og har i lange perioder ikke kunnet holde ud at se mig selv i spejlet. Siden 1970'erne har der været otte-ti kilo ekstra på sidebenene, der løbende er røget af og på i takt med de slankekur, jeg har forsøgt mig med, og fra jeg var 40 til 50 år røg der i forbindelse med overgangsalderen yderligere 10 kilo på.

Lige før jeg fyldte 60 år, ramte jeg mit livs lavpunkt. Men jeg er heldigvis ikke typen, der giver op. Jeg ville finde en forklaring på, hvorfor det var så svært med de kilo, og i 2017 faldt nogle altafgørende brikker på plads. Det blev min sidste kamp med overvægten.

Siden har jeg tabt 18 kilo, og det overraskende er, at denne sidste

gang ikke har været en hård kamp – tværtimod. Det har været en proces, der fuldstændig har ændret mit liv. Det kan lyde for godt til at være sandt – det er ikke desto mindre den oplevelse, jeg har haft. Jeg bliver stadig berørt, når jeg tænker over, hvor meget kiloene har fyldt i mit liv og hvor håbløst, jeg indimellem har syntes, det hele var.

Min motivation har givetvis også været drevet af, at jeg ved egen kraft og et stort researcharbejde endelig fandt de forskellige brikker, der tilsammen gav en løsning, der virkede for mig. Men det allerbedste er, at jeg uden overdrivelse kan sige, at de kilo, jeg har sagt farvel til, de får aldrig lov til at komme igen. Nu kender jeg årsagen til, at jeg i årevis har kæmpet forgæves, og den viden har ændret alt.

Den viden kan jeg nu give videre og hjælpe andre med at slippe selvbeprejdelserne og alle de negative følelser, der er forbundet med at stå foran spejlet og ikke kunne lide det, man ser. Det gør en kæmpe forskel for både krop og sind, når kiloene pludselig ikke længere står i vejen for selvværdet – for ikke at tale om alle de andre positive effekter for helbredet, der følger med, når man skifter livsstil.

Føler mig som en svane

Da jeg i 2017 havde tabt mig 18 kilo, vidste jeg med det samme, at jeg havde fundet en varig løsning, og baseret på egne erfaringer besluttede jeg mig for at sammensætte et forløb for både mænd og kvinder, der vil tabe sig.

Jeg har selv været det sted, de kommer fra, og ved præcis hvilke følelser og kampe, der er på spil, og gennem to år har jeg med glæde set, hvordan det virker for mange andre end mig selv.

Men det var først på et iværksætterkursus for kvinder i foråret 2019, at det for alvor blev tydeligt, hvor betydningsfuldt det er, det jeg er gået i gang med. Vi sidder hver især og fortæller om vores sejre og udfordringer, og undervejs er der en, der fortæller noget, der vækker en genklang i mig. Jeg kan mærke en spirende følelse af, at noget er lykkes for mig... lykkes for alvor.

Jeg fornemmer også de andre kvinders spirende selvtillid, og da en af dem fortæller om, hvordan hun hjælper andre, tænker jeg: Jamen, det er jo det, jeg gør hver dag. For første gang efter, at jeg er blevet de 18 kilo lettere, ser jeg mig selv i et helt nyt lys og anerkender mig selv for den forskel, jeg gør. Den følelse kommer fra et sted dybt inden i mig, som jeg ikke har været i kontakt med før.

Jeg bliver i det øjeblik bevidst om, at jeg har en unik viden, der har haft og fremover vil få en afgørende indflydelse på andre menneskers liv og helbred. Det går op for mig, hvor vigtig min opdagelse er, at jeg skal ud til mange flere med den, og efterfølgende beslutter jeg, at jeg vil skrive denne bog.

Jeg tør også tro på, at jeg i en alder af 62 år er ved at skabe mig en ny karriere, hvor jeg kan hjælpe andre med præcis det samme, som er sket for mig: At få glæden, energien og selvtilliden tilbage.

Men jeg får også en følelse af... at jeg står her, og jeg lyser. Jeg har for første gang i mange år følelsen af at være smuk. Jeg er den lille grimme ælling, der er blevet til en smuk svane, og jeg tør uden tøven se mig selv i spejlet, fordi alle selvbeprejelserne er væk, og de kritiske øjne kan ikke længere finde overflødige kilo at skubbe til min selvtillid med.

Det er som sagt ikke fordi, min krop er perfekt. Men jeg kan lide,



De 18 ekstra kilo jeg havde for tre år siden – dem har jeg sluppet for altid.

det jeg ser, og jeg har det rigtig godt med mig selv. Havde jeg ikke tabt de kilo, havde jeg heller ikke stået på det kursus og følt den glæde over den nye kvinde og det nye liv, der pludselig har vist sig. Da det kulminerede for mig i vinteren 2016, var min selvtillid væk. Jeg kunne slet ikke få øje på, at jeg var noget værd. Nu sidder jeg med en krop, jeg stortrives med, samt en lille virksomhed i vækst og er et bevis på, at det aldrig er for sent at starte på noget nyt.

Jeg ved godt, at det for mennesker, der ikke har skullet kæmpe med vægten, kan være svært at forstå, hvordan man

kan blive så overvældende glad for at slippe de overflødige kilo. Men de har overskygget alt andet i mit liv i rigtig mange år og at finde ud af, at det rent faktisk ikke var mig, der var noget galt med, og at jeg aldrig mere skal på slankekur, er så stor en lettelse.

En meget vigtig pointe er også, at det ikke var svært at tabe sig ud fra de principper, jeg fik sat sammen. Det kan lyde som en provokation, hvis man er en, der selv kæmper med vægten og har gjort det i årevis. Sådan er det på ingen måde ment, for det var en kæmpe overraskelse for mig selv, at det kunne være så nemt. Det havde jeg aldrig prøvet før.

”Kampen med kiloene og det dårlige selvværd er indstillet. Den er fløjtet af en gang for alle”

