

Mat är hälsa och kostrådgivare dyker upp som svampar ur jorden. En specialist som behärskar mer än enbart livsmedel är kustsvenskan Inger Holmqvist eller "Inger Ginger", som erbjuder både rådgivning, coachning, föredrag och kurser.

– I Spanien finns en fantastisk tillgång till närodlad frukt och grönsaker till bra pris, vilket är den absolut bästa basfödan om vi vill äta hälsosamt, berättar hon för Sydusten.

Ingers livshistoria skiljer sig i vissa bemärkelser föga från många andra kustskandinavers. Både hon och hennes man har drivit företag i Sverige men upplevde en dag att de var på vägg att gå in i den berömda väggen. Det tog en paus och hamnade i Estepona, där stressen dock han ikapp dem i form av olika åkommor.

Det som skiljer Ingers historia åt från de flesta andra är att hon hade både tidigare erfarenhet och verktygen för att styra upp situationen.

I 20-årsåldern hade Inger Holmqvist problem med magen, vilket föranledde henne att ge sig in på hälsokost och prova med olika dieter. Hon blev med tiden bra men intresset för mat och hälsa försvann ej. Inger är idag diplomerad aromaterapeut, kostrådgivare, utbildad coach och hon har även en fil. kand. i pedagogik. Det är kanske inte så konstigt att hon blivit hälso-rådgivare.

– Det finns definitivt ett ökat intresse för hälsosam kost bland svenskar oavsett var de är och medvetenheten för hur viktig kosten är för vår hälsa och välmående är på uppåtgående, vilket är väldigt roligt.

Vilka är då de främsta felen som många begår?

– En absolut majoritet av den västerländska befolkningen får i sig allt för lite fibrer. De flesta vet idag att det är nyttigt med grönsaker, men fortfarande lägger vi allt för stor vikt vid proteindelen på tallriken, alltså kött, fågel, fisk. Ett bra upplägg för en måltid är att fundera på vilka grönsaker den ska innehålla, så kan man lägga till lite animaliskt protein till det om man vill.

Mycket av det som skrivs nu för tiden om hälsosam mat är inriktad



Enligt Inger Holmqvist äter västerlänningar som regel för lite fibrer. Vi behöver inte alla bli veganer, men tonvikten bör läggas på frukt och grönsaker i kosten.

Rätt rätt för hälsan

Inger Ginger ger kostråd till svenskar både i Sverige och Spanien.

på vegetariskt. Är det meningen att vi alla ska bli veganer?

– Kanske inte att alla blir hundra procent veganer, men jag är övertygad om att det inte kommer att hålla ur ett miljöperspektiv att producera de mängder animaliskt protein som vi gör idag. Att äta betydligt mer naturlig mat med fokus på grönt är ju tveklöst en investering för människors hälsa. Och med tanke på att våra allmänna

sjukvårdssystem mer eller mindre går på knäna kommer vi som enskilda individer att få lov att ta mer ansvar för vår förebyggande hälsa än vad vi är vana vid, om vi vill hålla oss friska även upp i åren.

INGER GINGER ger personlig kostrådgivning till personer som har problem med hälsan, vikten eller som helt enkelt söker allmänt välmående. Hon förmedlar infor-

mation och hjälper till att lägga om kosten. Rådgivningen kan bestå av ett enskilt samtalstillfälle eller flera uppföljningsamtal. I samtliga fall får kunden uppföljande dokumentation per e-post med konkreta råd och tips, som även inkluderar recept.

Regelbundet organiserar Inger Holmqvist även kurser som inkluderar både föreläsningar om kost och livsstil, yoga och hälsosam mat. Den 8 oktober arrangerar hon tillsammans med eventföretaget ActOn en matlagningsskurs.

– Vi kommer att dela in oss i grupper och laga ett antal olika frukost- och brunchrätter och dukar därefter upp en buffé som vi äter tillsammans. Var och en får med sig ett recepthäfte hem med alla rätter. Senare i höst kommer vi att göra samma sak fast med lunchrätter och till våren gör vi en trerätters middag under samma koncept.



Inger Holmqvist bor i Estepona och är diplomerad aromaterapeut, kostrådgivare, utbildad coach och har även en fil. kand. i

Text: Mats Björkman

Foto: Inger Ginger
ingeringer.se