

# HAVRENYTT

## Lust och rörelse

Motion och rörelse är lustfyllt och de flesta som motionerar känner efter ett tag hur bra de mår av det. I sin spalt på andra sidan skriver Maria att motionera handlar om att lägga till och att man kan börja i det lilla för att sedan bygga vidare. Med bättre kondition följer ofta intresset för bra mat och hur man kan må ännu bättre med hjälp av kosten.

Bra och nyttiga recept hittar du på vår hemsida [oatly.se](http://oatly.se). Här kan du söka recept eller prova vår snabblagade veckomeny. Dessutom kan du beställa receptfolderar, både för storhushåll och för det lilla hushållet. Vår senaste receptfolder *Galet gott i det gröna* kan du läsa mer om på nästa sida och beställa direkt av mig.

Smoothies fungerar både som mättande uppladdning inför och som påfyllning efter träningen. Våra 300-ml smoothies i smakerna blåbär/tranbär och granatäpple/päron är smidiga att ta med. Vill du göra din egen smoothie hittar du recept på Power Smoothie och flera andra smoothies på vår hemsida.

Trevlig sommar!

Carina Tollmar  
PR-ansvarig Oatly  
[carina.tollmar@oatly.com](mailto:carina.tollmar@oatly.com)



På vår hemsida [www.oatly.se](http://www.oatly.se) hittar du länkar till flera stora motionslopp som Vår Ruset, Blodomloppet, Göteborgsvarvet och Midnattsloppet. Bilderna är från Vår Ruset i Malmö.

## En utmaning till ett friskare liv

Löpning är ett enkelt och trevligt sätt att träna och en anmälan till ett motionslopp kan vara moroten som gör att man kommer igång med träningen.

**BRA KOST OCH MOTION** hör ihop och därför sponsrar Oatly Vår Ruset och Hjärtgången som en del av vårt hälsofrämjande arbete. Svenska Läkaresällskapet menar att alla, oavsett ålder, bör vara fysiskt aktiva i minst en halvtimme och då helst varje dag. Om man dessutom ökar den dagliga mängden eller intensiteten, kan man få ytterligare hälsoeffekter.

Löpning är ett bra och enkelt sätt att träna. Det är bara att snöra på sig skorna och ge sig ut i sin egen takt. Längre eller kortare sträcka, löpning i ett sträck eller varvat med rask promenad, musik i hörlurar eller fågelsång – allt beror på den egna fysiken och känslan.

### En bra morot

En anmälan i god tid till ett motionslopp kan fungera som en morot för att komma igång. Dessutom kan det vara ett bra sätt att få igång en hel arbetsplats med lag som både utmanar

och stöttar varandra och inte minst, har trevligt tillsammans. Motionslopp finns för alla åldrar och många städer har sina egna lopp, med allt från någon kilometer till maratonlopp.

Det gäller att sätta realistiska mål och glädja sig åt dem när man klarar dem. En del springer med lätthet en mil medan andra får kämpa för att klara en kilometer utan avbrott. För motionären är den egna prestationen den bästa måttstocken att använda när man vill höja sin egen ribba eller anmäla sig till ett lopp.

### Främjar motion

Vår Ruset är ett exempel på ett bra motionslopp för kvinnor i alla åldrar. På 17 orter i Sverige springer, joggar, lunkar eller promenerar kvinnor fem kilometer i sin egen takt – enskilt eller i lag. Oatly är med som sponsor av Vår Ruset och som en del i vårt arbete med att främja motion sponsrade vi även ett helt lag med anmälningsavgiften på varje ort. Från företagets sida deltog vi dessutom med fyra egna lag i Vår Ruset i Malmö.

I höst finns det även möjlighet att gå tillsammans för hjärtat; 1,6 miljonerklubben arrangerar årligen *Hjärtgången* om fem kilometer på flera orter i Sverige, vilket vi på Oatly sponsrar.



Massor av  
härliga recept  
för en god  
sommar.

## Somrig receptfolder

**GALET GOTT I DET GRÖNA** heter vår senaste receptfolder. Här har vi samlat härliga recept inför sommarens grillfester och utflykter. Vad sägs om sommarsallad med vitlöksås, foccacia med karamelliserad rödlök och valnötter eller rabarberpaj med mandelmassa, citron och pinjekärnor?

Beställ foldrar genom att mejla till [carina.tollmar@oatly.com](mailto:carina.tollmar@oatly.com)

## Portionspack till utflykten

**HAVREDRYCK OCH CHOKLADDRYCK** i portionsförpackningar med sugrör passar perfekt i utflyktskorgen!

Dryckerna mättar både stora och små och är berikade med kalcium och vitaminer. Eftersom förpackningarna kan förvaras i rumstemperatur kan de finnas både i kylskåpet eller på annan plats i butiken. Portionsförpackningarna säljs i trepack.



## Användbar presentation

**ANVÄND GÄRNA** vår powerpointpresentation om havre och hur våra produkter kan användas när du ger kostrådgivning eller håller i utbildningar inom kost och hälsa. Presentationen laddar du ned på [www.oatly.se/Havre--halsa/For-dig-som-arbetar-med-mat](http://www.oatly.se/Havre--halsa/For-dig-som-arbetar-med-mat)



jollymedia.se

# Laddade med träning och mat

Vi var nästan 9000 kvinnor som stod och småfrös lite i väntan på start. Här fanns allt från den seriösa löperskan i de senaste funktionella träningskläderna, förväntansfulla och fnissiga tjejer i bylsiga joggingbyxor och äldre damer i promenad- och regnkläder som ögenerat väntade i startgruppen "Springa fort".

**JU MER STARTDEPÅERNA** fylldes på, desto varmare blev vi av varandras kroppsvärme och de hurtiga Friskis-tjejerna hjälpte oss att höja den ytterligare. Till slut tinade även jag upp och hade, trots allt, inget emot att knuffas runt med alla otränade gångare i "fel" startgrupp. Det här är motion i sin bästa form – opretentiös och med plats för alla!

## Motion är att lägga till

Även om denna kväll handlade om att springa Vår Ruset kunde jag inte låta bli att tänka på mat som vanligt. Bara starttiden i sig är en utmaning med att placera in huvudmål, mellanmål och all vätska man bör inta, eller egentligen helst *inte* inta för att slippa köa framför bajamajorna. Men nu var det inte min vanliga rationella dietistlogik som prövades utan vad det är som får 145 000 kvinnor i Sverige att träna och ställa upp i ett motionslopp. Kanske är det för att motion och rörelse handlar om att lägga *till*, inte undvika/ta bort eller vad som är farligt. En del tycker inte om att vara fysiskt aktiva mer än nödvändigt, men de flesta kan börja med något litet och överkomligt för att sedan successivt bygga på det. Motion och rörelse kan innefatta alla nivåer och många olika inriktningar utan att något är fel. Beroende på vem du är kan du bestämma dig för att pröva allt från promenader till dans, bollspel, yoga och maraton.

Tänk gärna lite mer så här när du ger råd om mat! Ge flera alternativ och låt patienten själv välja vilken väg han eller hon vill gå. Det finns inte *en* rätt

lösning, som fem regelbundna måltider och tallriksmodellen, utan ett litet byte eller tillägg kan vara en god början till en, om än försiktig, förändring i positiv riktning.

## Med motionen kommer maten

I mitt yrke som dietist och "livsstilsförändrare" upplever jag många gånger att det är mindre laddat att prata om fysisk aktivitet. De flesta släpper in mig snabbare i den delen av sitt liv än om jag försöker klampa rakt in i deras kylskåp.

Jag har med åren blivit alltmer "minimalistisk" och ödmjuk i min rådgivning till patienter som av olika skäl behöver förbättra sin livsstil. Utan att dra ner kraven på graden av professionell behandling så säger jag allt mindre VAD till patienterna. De flesta vet just vad, men har svårt för HUR.

Här tror jag att motion kan vara just en sådan infallsvinkel, att helt enkelt "strunta i" maten till att börja med och börja gå istället. När du har gått ett par gånger, vill du kanske börja jogga, och efter ett par gånger börja springa och till slut börjar du fundera över vad du ska äta och dricka för att träningen ska gå bättre... om det kan du läsa mera om på <http://www.oatly.se/Havre--halsa/Traning/>

Text:  
Maria Biörklund  
Helgesson,  
leg dietist, fil dr



# OATLY

Oatly AB | Box 224, 261 23 Landskrona  
Konsumentkontakt: 020-84 28 43 | [www.oatly.se](http://www.oatly.se)