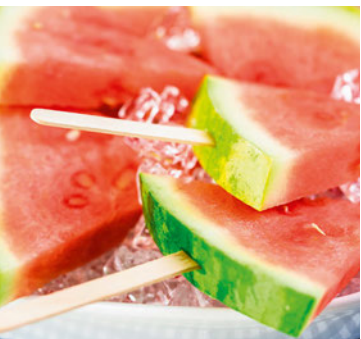




Är det möjligt att leva ett sunt liv utan att följa doktriner? Går det att börja med rawfood utan att känna sig misslyckad så fort man blir sugen på pizza? Dana McDonald, nutritionist och hälso-coach, guidar genom hälsodjungeln och uppmanar oss till att göra revolt. Enligt henne finns inget rätt eller fel, huvudsaken är att du mår bra i det du gör.

Text Lidia Svensson **Bild** Dudarev Mikhail, Arina P Habich, Nataliya Arzamasova, Lecic, Pressmaster (shutterstock.com)



Rebelldieten

handlar om att välja det du mår bra av



Det är lätt att bli skrämmd av Dana McDonald till en början. Hennes breda texasdialekt, muskulösa kropp och intensiva blick gör det svårt att identifiera sig med henne. Hon ser ut som en person som inte gör annat än att träna och räkna kalorier. Men ju mer jag lyssnar till vad hon säger, desto mer förstår jag hennes livsval, och hennes ödmjukhet till livet lyser igenom hennes kaxiga fasad.

Räknar kalorier gör hon absolut inte, hon har andra knep. För henne är det viktiga inte att följa någons diet eller dogm, utan att hitta det som passar en själv, det som får en att må bra. Det är tydligt att det som får över en miljon människor att följa hennes facebookside inte bara handlar om inspirerande bilder på hälsosam mat och träning. Det är hennes starka tro på att vi mår som bäst när vi slutar jämföra oss med varandra, när vi tar eget ansvar och börjar behandla oss själva med respekt. Det är helt enkelt väldigt uppfriskande att lyssna till någon som inte kommer med pekpinna om hur man ska leva sitt liv.

GENOM ATT TA kontroll över sitt liv och ifrågasätta allt hon lärt sig, har Dana McDonald använt sig av kunskap som sitt bästa vapen mot ohälsa och sjukdom. Hon är dietist och certifierad hälsokostrådgivare men kallar sig hellre "rebelldietist". Hennes mantra är "ät rent, träna hårt och lev grönt" och det är den slogan som fått ge namn till hennes populära facebookside (eat clean, train mean, live green).

Hon håller även kurser samt coachar i hälsa, både individuellt och i grupp. Att hon brinner för hälsa är tydligt och genomsyrar allt hon gör. Hennes fritid är fullproppad med sportliga aktiviteter som fotboll, styrketräning, löpning och snowboarding. Dessutom har hon en bakgrund som professionell fotbollsspelare i en av USA:s största klubbar, Challenge Soccer Club, och är idag tränare för ett ungdomslag.

Vad är det som gör henne till en rebellietist? Ett av skälen är hennes attityd till så kallade experter. Hon lyssnar gärna till experter och uppmanar sina följare att göra detsamma, men hon betonar hur viktigt det är att vi hela tiden tar till oss det som passar oss och lämnar det som inte känns bra.

Ett exempel är hur hon tagit fram sitt personliga träningsprogram. Hon började med att kolla upp en expert på området (Mark Rippetoe, expert på styrketräning) och läste hans böcker samt köpte hans dvd. Men istället för att dogmatiskt följa hans råd och övningar, tog hon till sig det som passade henne och uteslöt det som inte kändes kul. De övningar hon valde bort, ersatte hon med löpning eftersom hon gillar att springa. Hon modifierade alltså expertens råd och program till att passa henne, en taktik som hon belyser som mycket viktig.

EN ANNAN FAKTOR som gör henne till rebellietist är hennes attityd till träning, kost, ja allt egentligen. Hon säger upprepade gånger hur bra det är att bli sin egen expert, hur väl spenderad tid det är att sätta sig ner med en bok om det man är intresserad av och lära sig grunderna själv. Att vara totalt självständig och inte behöva förlita sig på någon personlig tränare gör att självförtroendet får en boost.

- Allt man behöver för att styrketräna till exempel, är en stång och vikter. Allt annat är onödigt och får gymmet att likna en cirkus.

Att bryta sig loss från konventionella regler och antaganden om vad som är bra för ens hälsa är också något som hon ideligen uppmanar till. Bara för att det står "100 % naturligt" på proteinbaren betyder inte det att det är bra mat. Tvärtom så varnar hon för falsk marknadsföring och det är därför som hon till stor del använder helt naturliga råvaror som frukt och grönsaker.

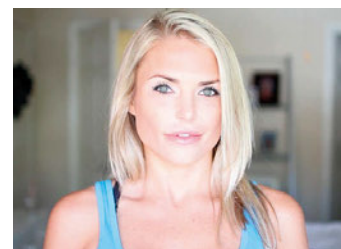
Hon tar väldigt få vitamin-tillskott och avstår helt från proteinpulver eftersom hon ser

det som processad mat. I den mån det går väljer hon närproducerat, giftfritt, GMO-fritt och rättvisemärkt. Men hon är inte dogmatisk, som sagt, utan tillåter sig att missa på den punkten.

VÄL MEDVETEN OM hur dyr ekologisk mat kan vara så är hennes tips att man tar reda på vilka grönsaker och frukter som innehåller mest gifter och satsar på ekologiskt på de som är värst.

- Det viktigaste för mig är att äta mer frukt och grönsaker, inte att stressa över vilken slags.

Hon själv räknar inte kalorier men säger att det säklart är upp till var och en, om man känner att det fungerar bra för en själv så är ju det jättebra. Vårt att tänka på är dock att kroppen bryr sig mer om matens kvalitet än om antalet kalorier.



OM
DANA

DANA MCDONALD

34 år från Houston i Texas, USA, är dietist och certifierad hälsokostrådgivare med många års arbetsfarenhet från Texas Medical Centre.

Hon är dock mer känd som "rebellietisten" och hennes sida "Eat Clean. Train mean. Live Green." på Facebook har mer än 1 miljon följare.

"Att skapa sina egna regler är nyckeln till god hälsa"

OM VI JÄMFÖR en banan som har ungefär 120 kalorier och en påse minimuffins med banansmak som innehåller 100 kalorier, så är ändå bananen bäst för oss. Detta beror på innehållet, kroppen vet exakt vad en banan är och kan ta upp vitaminer och mineraler samt bryta ned bananen enkelt. Den köpta påsen med muffins däremot innehåller en hel del konserveringsmedel och andra kemikalier som kroppen inte känner igen. Alla kemikalier som kroppen inte vet vad den ska göra av, lagras i fettcellerna. Ju fler kemikalier, desto större fettceller.

Personligen använder hon sig av halvfasta men ser det inte som en diet utan som en livsstil. Hon äter ingen frukost utan dricker bara vatten och grönt te fram till klockan två på dagen. Tränar gör hon på förmiddagen, alltså utan att äta innan. Det är ganska kontroversiellt att ge sig på avancerad

DANA MCDONALDS MANTRA:

1. ÄT RENT

Välj så naturliga råvaror som möjligt och undvik gifter. En gyllene regel är att du inte bör äta något om du inte kan uttala vad som står i innehållsförteckningen. Drick mycket vatten och ta endast de vitamintillskott som just du behöver.

2. TRÄNA HÅRT

Testa olika träningsformer och ta reda på vilken som passar dig, men också vilket syfte du har med träningen. Är det att få bättre kondition eller för att bygga muskler? Är det inte roligt att träna så kommer du inte göra det, så var noga när du väljer. Att träna hårt innebär inte nödvändigtvis att utföra något som är tungt, det kan även vara att promenera. Det viktiga är att man rör sin kropp på ett energiskt sätt.

3. LEV GRÖNT

Tänk på miljön och försök använda så lite gifter som möjligt, till exempel när det gäller städartiklar, hudkrämer och schampo. Återanvänd det som går att återvinna. Välj ekologiskt så ofta du kan.

styrketräning och intervallträning utan en enda bit mat i magen - men så är hon ju rebell.

Från det att hon bryter fastan tillåter hon sig att äta oavsett hur sent det är. Om hon är hungrig klockan tio på kvällen så tar hon sig några kex utan att straffa sig för det. Återigen poängterar hon hur viktigt det är att utgå från sig själv. Det är inte alla som mår bra av att hoppa över frukosten och det är inte alla som kan träna så intensivt varje dag.

ATT ÄTA RAWFOOD utan att ställa för hårda krav på sig själv, samt att skapa sina egna regler och låta bli att följa andra, är nyckeln till god hälsa enligt henne. Hon äter själv ungefär 70-80 procent rawfood men tycker att det är upp till var och en hur mycket rawfood man vill ha i sitt liv. För vissa är en hög andel bra, andra kanske nöjer sig med mindre. Huvudsaken är att det känns bra.

- Jag är väldigt flexibel med min kost och gör så att den passar mig. Det är ju mitt liv, eller hur?



Även om "flexibel med min kost" betyder lite annorlunda för henne än vad det gör för de flesta andra, så är det inte meningen att vi ska börja jämföra oss med hennes extrema liv. Av bilderna att döma så är hon i princip nästan att betrakta som en kroppsbyggare och det är kanske inte var människas önskan här i livet. Men hennes filosofi är väldigt tilltalande och inspirerande.

UTÖVER KOSTEN OCH träningen så lever hon ett väldigt medvetet liv och låter inget val gå till slumpen. Hon är övertygad om

att varje person kan påverka och väljer i så hög utsträckning hon kan miljövänliga alternativ när hon handlar. Kaxig, smart och oerhört målmedveten fortsätter hon sin revolt mot bantningskurer, pepkinnar och dyra gymkort. Vem vet, det kanske bor en rebell i dig med? 😊

Plus mer

Dana McDonalds webbsida:
<https://rebeldietitian.us>

Urszula Bergman Medium Healer

Medial Vägledning
Seanser & Tidigare liv

Meditationskvällar Sorgbearbetning

Medial Vägledning Personligt, Skype, Telefon

Kurser och Workshop i Medial & Personlig Utveckling, Shamansk Weekend

Min Medialitet har jag använt Professionellt i 40år



www.insedina.se info@insedina.se tel. 0727 20 31 20

