

Fetma har blivit en global epidemi. Vi frågade människor över hela världen om deras syn på vikt, varför allt fler blir feta – och deras bästa tips på hur man blir av med extrakilona.

# JORDEN ÄR FÖR RUND

READER'S  
DIGESTS  
GLOBALA  
UNDERSÖKNING

**Kommer du ihåg** de hjärtslitande reklaminslagen i tv då kändisar vädjade till oss att bekämpa världshungern? Nyligen nådde vi en märklig och sorglig vändpunkt. Enligt en rapport från Världshälsoorganisationen, WHO, i oktober är det i dag fler i världen som dör av övervikt och fetma än av undervikt. Hungern är fortfarande ett betydande problem, men numera är sannolikheten större att vår aptit på välstånd och

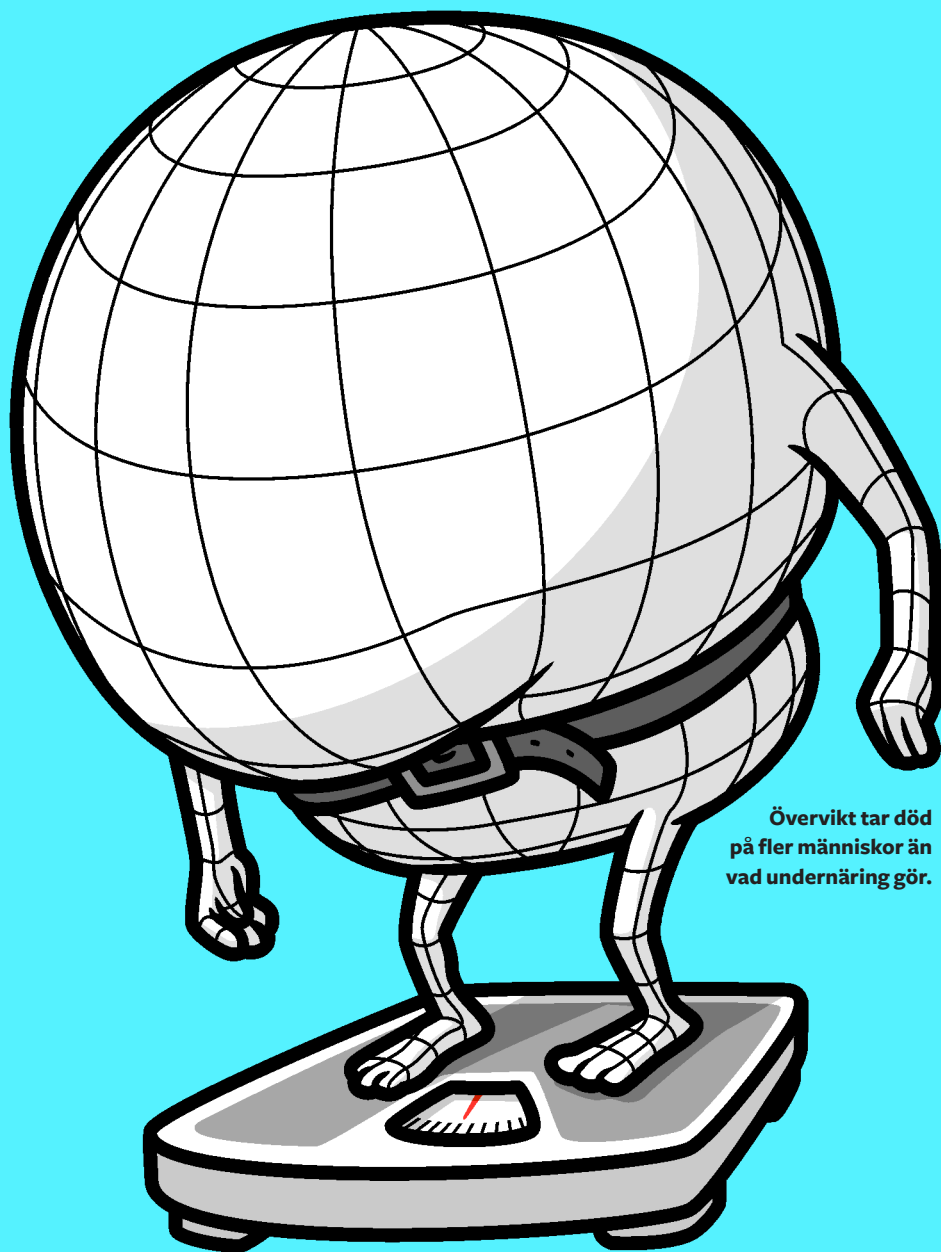
AV NAME HERETEEKAY

allt onyttigt det för med sig är det som tar död på oss.

WHO uppskattar att det finns en miljard överviktiga i världen och 350 miljoner av dem är feta. Cirka 2,5 miljoner dödsfall per år knyts till detta. Vad som är ännu mer oroande är att uppskattningsvis närmare 18 miljoner barn under fem år världen över lider av övervikt.

För att bättre förstå vad som händer och ta oss närmare en möjlig lösning beställde *Reader's Digest* en global undersökning om vår syn på vikt. Cirka 16 000 personer i 16 länder intervjuades i ett första steg för

ILLUSTRATIONER: CHRISTOPH NIEMANN



**Övervikt tar död  
på fler människor än  
vad undernäring gör.**

att få reda på deras inställning till vikt och viktminskning. Sverige och ytterligare åtta länder har deltagit i delar av undersökningen. Vår statistiska rundresa avslöjar i vilket land det inte är något märkvärdigt att vara tjock och var det är mest inne att vara smal. Den visar var man ger USA

skulden för fetmaepidemin, vilka som bantar, vilka som stoppar i sig piller och vilka som bryr sig mest (och minst) om vad doktorn säger.

Följ med oss när vi utforskar hur människor världen över ser på fetman – och ännu viktigare, vad vi kan göra åt den.

**Landet där man är mest medveten om riskerna med fetma (och gör något åt det):**

**FINLAND**

På 1970-talet var Finland det land i världen som ha-

de störst andel dödsfall på grund av hjärtsjukdomar, mycket på grund av ohälsosam kost. Men inte längre. En folkhälsokampanj som gick ut på att lära finnarna mer om kost, mo-

tion och riskerna med att röka har bidragit till att minska antalet dödsfall i hjärtsjukdomar bland dem i arbetsför ålder med 80 procent under de senaste 30 åren. Genomsnittsfinnens liv förlängdes med nästan tio år. En förklaring till helomvändningen var till exempel tävlingar som "Sluta och vinn" där hela samhället var engagerat. De finska städerna utmanade varandra om hur många som slutade röka, sänkte sitt kolesterol eller minskade midjemåttet. Vår enkät visade att 83 procent av finnarna har försökt gå ner i vikt minst en gång, en siffra som ligger drygt tio procentenheter högre än i något annat land vi granskade.



I hälften av de undersökta länderna har en majoritet försökt att gå ner i vikt minst en gång i livet. Fler kvinnor än män har försökt minska sin vikt.

	%		%
FINLAND	83	MEXIKO	46
NEDERLÄNDERNA	73	TYSKLAND	44
AUSTRALIEN	72	FRANKRIKE	40
USA	72	FILIPPIN.	38
BRASILLEN	71	KINA	36
KANADA	71	RYSSLAND	33
SCHWEIZ	71	UNGERN	24
STORBRIANNIEN	64	INDIEN	21
SVERIGE	61		

**Landet där man känner mest press att vara smal: BRASILIEN**

Brasilien är ett av världens mest kroppsfixerade länder. I Rio råder en kroppskult och att alltid vara redo

att inspekteras känns som en börda. Enligt vår undersökning anser 83 procent av brasilianarna att det fästs för stor vikt vid vikten, och både män (77 procent) och kvinnor (89 procent) känner av trycket. Det kanske förklarar några fakta angående Brasilien: andelen av befolkningen som äter bantningspiller fördubblades mellan 2001 och 2005, plastikkirurgin blomstrar och läkarna erbjuder till och med fett-sugning av tårna (vilket ger större "tåkllyftor").

**Landet där flest kvinnor vill att deras män ska gå ner i vikt:**

**USA**

Över hälften (51 procent) av alla amerikanska kvinnor önskar att deras män vore smalare. Och 47 procent av de amerikanska männen önskar detsamma om sin kvinna. Samtidigt

**”Jag väger mig en gång i månaden kanske.”**

*Hugo, 75 kilo,  
Linköping*



anser 68 procent av de amerikanska kvinnorna att den amerikanska kulturen är överdrivet fokuserad på folks vikt.

**Landet där flest män vill att deras fruar ska gå ner i vikt:**

**INDIEN**

48 procent av de indiska männen medger att de är missnöjda med sin partners kropp, och 46 procent av de indiska kvinnorna säger samma sak. Så alla tycks vara lika olyckliga.

**Landet där man är omtyckt precis som man är:**

**UNGERN**

Inte nog med att ungrarna är de som är minst benägna att tycka att omgivningen tittar snett på deras kilon (28 procent ansåg att landsmännen fäste för stor vikt vid vikten), utan även bland de gifta är belåtenheten med partners kroppshyd-

**”Jag väger mig aldrig!”**

*Håkan Arvidsson,  
90 kilo, Göteborg*

da större än i något annat land vi studerade. Elva procent av de ungerska männen och 14 procent av kvinnorna tyckte att deras äkta hälfter borde ta upp slevan ur gulaschen.

**Landet där man sväljer flest bantningspiller:**

**KINA**

37 procent av kineserna medger att de har ätit bantningspiller. Experter säger att kroppsmedvetandet ökar i hela Kina och att bantningspiller ses som ett snabbt sätt att uppnå idealvikten. De här pillren kan vara livsfarliga eftersom tillverkningen sker utan någon statlig kontroll. Enligt vår enkät var kvinnorna i nästan alla länder mer benägna än männen att använda bantningspreparat.

**Landet där folk bryr sig minst om vad doktorn säger:**

**SCHWEIZ**

Schweizarna är de som sätter minst tilltro till vad deras läkare säger (bara elva procent anger det som bantningsmotiv). De som

lyssnar mest på sin läkare är mexikanerna (46 procent) och fransmännen (39 procent).

**Landet där man  
blossar bort kilona:**

**RYSSLAND**

Att röka för att dämpa aptiten betraktas nästan

överallt som vansinnigt, men idén lever kvar i några länder, till exempel Mexiko, Kina, Filippinerna och i synnerhet Ryssland.

Totalt 23 procent av de ryska männen och 18 procent av kvinnorna säger att de röker för att gå ner i vikt.

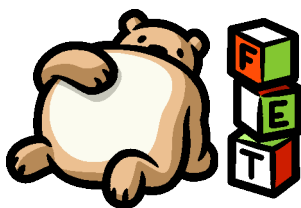
**Landet där flest  
ger sig själva skulden  
för sin fetma:**

**FILIPPINERNA**

Man måste lovorda deras uppriktighet: Hela 95 procent av filippinerna säger att de älskar god mat, och 82 procent medger att de helt enkelt inte har vilje-

## Varför blir folk överviktiga?

Synen på varför man blir överviktig skiljer sig runt om i världen. Fysisk inaktivitet toppar listan i de flesta länder. Lite överraskande är Kina och Australien de länder där svaren mest liknar svenskarnas.



	SVERIGE	USA	KANADA	STORBRIANNIEN	FRANKRIKE	TYSKLAND	NEDERLÄNDERNA	SCHWEIZ	FINLAND	RYSSLAND	UNGERN	MEXIKO	BRASILLEN	KINA	FILIPPINERNA	INDIEN	AUSTRALIEN	TOTALT
De är inte fysiskt aktiva	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1
De gillar god mat	3		3	3		2	2	3	2	1	1		2	1	2	2	2	2
De saknar självbehärskning				2					3		3	3	2		2			3
De har anammat amerikanska matvanor		2	2		2	3	3	2										4
De saknar kunskap om vad som är hälsosam mat	2											2	2	3	1	3		5
De lever ett stressigt liv		3			3								2					6
De föds så, det är genetiskt									3									7

styrka nog att motstå den. Faktum är att bara 38 procent ens har försökt gå ner i vikt.

**Landet där flest skyller på sina föräldrar: RYSSLAND**

Häpnadsväckande 70 procent av ryssarna menar att deras gener är en av de främsta orsakerna till att de behöver större jeans. På andra plats kommer tyskarna (61 procent) följda av indierna (50 procent).

**Landet där de flesta skyller på USA: FRANKRIKE**

I högre grad än i några andra länder lägger man i Frankrike skulden för invånarnas växande midjemått på amerikanska matvanor och snabbmat.

**Landet med sundaste synen på viktminskning: MEXIKO**

Nästan alla mexikaner, 93 procent, har försökt börja äta hälsosammare för att bli kvitt magen. 86 procent

har även försökt röra på sig mer. I Mexiko är man mer medveten om vad man måste göra än i något annat land – även om man inte alltid omsätter kunskapen i praktisk handling.

**Landet där det är troligast att kilona förhindrar befordran: INDIEN**

67 procent av indierna anser att övervikt kan vara ett ”allvarligt hinder” för befordran på jobbet. Det är minst tio procent mer än i något annat land i undersökningen. Faktum är att 41 procent av indierna säger att det var önskan att kunna avancera som gav dem motivation att gå ner i vikt. Och det här är ett av de få länder där män (52 procent) känner större tryck än kvinnor (31 procent). Uppfattningen att överskottskilon kan göra att man fastnar i en återvändsgränd på kontoret är vanlig även i Tyskland och Filippinerna.

**Landet där överviktiga kvinnor har det svårast: USA**

I alla utom två av de granskade länderna (Kina och Indien) är folk rörande eniga om att det är svårare att vara överviktig kvinna än överviktig man. Men ingen-

”Jag väger mig varje dag. Det verkar ju neurotiskt, jag är evigt bantande.”

*Gunilla, 70,9 kilo, Österskär*

stans var den uppfattningen så utbredd som i USA. Nästan hälften av amerikanerna (58 procent av kvinnorna och 37 procent av männen) tyckte detta.

**Länderna där övervikt stör sexlivet mest: AUSTRALIEN OCH MEXIKO (OAVGJORT)**

Majoriteten (52 procent) av invånarna i dessa båda länder menar att fetma ”allvarligt” påverkar sexlivet. Intressant nog är ungarna (15 procent) och holländarna (18 procent) de som är minst benägna att tycka att kroppsstorleken har någon betydelse. Det är förresten vanligare bland männen än bland kvinnorna att tycka så och det gäller i alla länder.

”Jag skulle vilja vara tyngre.”

*Leo, 76 kilo, Sollentuna*

## VÄRLDEN VÄGER IN

**Är du redo att berätta för en främling hur mycket du väger** och sedan visa det offentligt? Det var precis vad hundratals människor i 25 länder över hela världen gjorde när *Reader's Digests* reportrar i november frågade om de visste sin vikt. Utrustade med videokamera och badrumsvåg hejdades 481 förbipasserande i Stockholm, Shanghai, Paris, Moskva, New York och 20 andra stora städer och frågade dem rakt på sak: "Hur mycket väger du?" Sedan bad de dem ställa sig på vågen.

Vår undersökning är visserligen långt ifrån vetenskaplig, men gav ändå fascinerande resultat. För det första var det en häpnadsväckande stor andel som uppskattade sin vikt korrekt sånär som på ett par kilo.

Ungrarna verkar vara alltför upptagna för att fundera över vad de väger. 59 procent av de tillfrågade sa att de "aldrig" vägde sig. Taiwanerna verkar däremot vara helt viktfixerade – fler än en tredjedel av dem vi frågade sa att de vägde sig varje dag. Inget annat land kom ens i närheten av den siffran. Och hundra procent av de tillfrågade taiwanerna svarade att de hade en badrumsvåg hemma, fler än i något annat land. På andra plats kommer finnarna (89 procent) och sedan tyskarna (86 procent). Bara hälften av svenskarna uppgav att de har våg hemma. Bland de briter som vi pratade med var det bara 20 procent som hade en badrumsvåg, den utan jämförelse lägsta siffran.

Britterna var också de som var mest ovilliga att delta i undersökningen – 80 av de 90 vi frågade i London sa nej. Faktum är

att de flesta kvinnor avböjde och flera till och med stack iväg mitt under intervjun när vi plockade fram vågen.



På den berömda stranden Ipanema i Rio var det tvärtom. Där var det ingen som sa nej till en intervju och chansen att ställa sig på vågen. En brasiliannare som underskattat sin vikt drog genast in magen när vi berättade resultatet. Men de flesta var stolta att visa upp sina slanka, vältränade och solbrända kroppar. "Vi är alla så kroppsmedvetna, så vi är inte rädda för badrumsvågen", förklarar Sergio Charlab, redaktör för brasilianska *Reader's Digest*.

De New York-bor som vi intervjuade tvekade inte att ställa sig på vågen. Men som typiska newyorkare var en del lättirriterade. En dam underskattade sin vikt med drygt tre kilo och skylld på vågen.

De New York-bor som vi intervjuade tvekade inte att ställa sig på vågen. Men som typiska newyorkare var en del lättirriterade. En dam underskattade sin vikt med drygt tre kilo och skylld på vågen. Vi frågade också om man ansåg att vikten var "för låg", "normal" eller "för hög". Spanien hade minst andel svarande som beskrev sig själva som överviktiga (15 procent) följt av Australien (20 procent) och Finland (27 procent).

I Indien var det fler än någon annanstans som ansåg att de vägde för mycket (60 procent). På andra plats kom Mexiko (52 procent). Det bästa svaret kom från en man i Storbritannien. Han funderade ett ögonblick på vår fråga och sa sedan: "Inget av ovanstående. Min vikt är sexig!"

*Robert Kiener*

# VÄRLDENS VIKTIGASTE TIPS

Så här gör folk jorden runt för att hålla vikten i schack. AV JOE KITA

**Precis som Reader's Digests** globala enkät visar, kämpar folk över hela världen med sin vikt. Men det betyder inte att allas vårt oundvikliga öde är att bli fet. Faktum är att i praktiskt taget alla kulturer finns det någon tradition eller vana som kan hålla oss slanka och friska, folkseder som kan utgöra grundvalen för en effektiv internationell viktminskningsplan.

På restauranger i Europa får vi oftast en stor flaska vatten på bordet. På många amerikanska restauranger måste man däremot beställa vatten, och ofta väljer man kanske i stället

läsk eller annat som ger tomma kalorier. Redan en så enkel förändring som att be om vanligt kranvatten till maten kan med tiden få stor effekt på midjemåttet.

Vi har samlat ett antal fyndiga tips och bett ledande näringsexperter och *Reader's Digests* eget nätverk av internationella redaktörer att plocka fram kulturella kuriositeter som kan hjälpa oss alla att hålla fettet i schack. Se det som en viktminskningstripp jorden runt som du inte behöver några biljetter till. Är du redo att ge magen respass?

## TILLSÄTT MER HETTA

### THAILAND

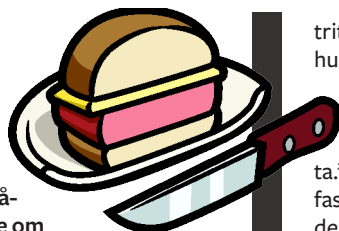
Thailändsk mat är bland den mest kryddstarka i världen. Heta pepparfrukter sätter fart på ämnesomsättningen och förbränner extra kalorier. Men enligt James Hill vid American Society for Nutrition är största fördelen att man äter långsammare. "Ofta äter vi för fort. När kroppen signalerar att den är mätt har vi redan ätit för mycket. Äta långsamt är en effektiv bantningsstrategi, och att krydda maten mer är ett enkelt sätt att se till att man gör det."



## MINDRE EXTRA ALLT OCH INGA PLUSMENYER

### STORBRITANNIEN

På McDonald's i London frågar inte expediterna längre om man vill ha "super size". Det amerikanska alternativet plockades nyligen bort sedan det visat sig att det inte stod för mer än 0,1 procent av försäljningen. Britterna föredrar mindre portioner både när de äter ute och hemma. (Inte förväntar de sig gratis påfyllning av läsk heller.) "Kanske är det en rest av den sparsamhet som ingöts i folks medvetande under andra världskrigets ransoneringar", säger Simon Hartley som är redaktör på brittiska *Reader's Digest*. Näringsexperter säger att om man väljer stora portioner så blir man själv stor – och det är inte undra på.



trition. "Många blir aldrig hungriga", menar han. "Vi hinner inte ens smälta den ena måltiden förrän vi sätter i oss nästa." Det behövs ingen total fasta för att man ska uppnå de här psykologiska häls fördelarna – det räcker att man försöker halvera kaloriintaget en dag.

### Ät hemma oftare än du äter ute

#### POLEN

Polackerna lägger i genomsnitt fem procent av familjens budget på att äta ute. För att spara både pengar och kilon kan du börja hålla ett öga på hur ofta du äter ute och hur mycket det kostar varje månad. Börja sedan successivt dra ner på det. "De som inte lagar mat hemma har en tendens att äta mindre nyttig mat och väga mer än de som gör det", säger journalisten och aktivisten Michael Pollan. "Faktum är att matlagningens förfall i ett samhälle och ökningen av fetman följs åt." (Läs mer om hur vikt och privatekonomi hänger ihop på sidan 122.)

### Ät din frukost

#### TYSKLAND

Imponerande 75 procent av tyskarna äter frukost varje dag. De slår sig ner

### Servera ris och bönor BRASILIEN

Allt rumpskakande på karnevalen är inte den enda hälsosamma vanan i Rio. Brazilianerna håller sig slanka genom att äta ris och bönor till praktiskt taget varje måltid, säger Sérgio Charlab, redaktör på brasilianska *Reader's Digest*. En studie i tidskriften *Obesity Research* visade att en kosthållning som huvudsakligen består av ris och bönor minskar risken att bli överviktig med cirka 14 procent jämfört med typisk västerländsk kost.

### Pröva att fasta någon gång ibland

#### INDONESIEN

Islam, Indonesiens största religion, uppmuntrar till periodiskt fastande under ramadan då man varken äter eller dricker mellan gryning och solnedgång. Andra indoneser praktiserar mutih som innebär att man endast äter vatten och vitt ris. Även om experter inte rekommenderar fasta som bantningsmetod, kan måttlig fasta få oss att bryta tanklösa matvanor, säger James Hill, tidigare ordförande för American Society for Nu-

## ”Jag är väl ganska normalviktig. Med en liten ölmage.

*Pierre, 85 kilo, Stockholm*

framför en genomtänkt måltid som består av fullkornsflingor, bröd och frukt. Näringsexperterna har tjatat i årtal om att vi inte ska hoppa över frukosten, men aktuella studier ger en bättre bild av hur viktigt morgonmålet är. Bland annat har brittiska forskare funnit att om man inte har ätit frukost reagerar hjärnans belöningssystem kraftigare om man ser någon kaloririk mat och gör oss mer benägna att falla för frestelsen.

### Byt gaspedalen mot cykelpedalen

**NEDERLÄNDERNA**  
I Nederländerna finns det faktiskt fler cyklar (18 miljoner) än människor (16,5 miljoner). 54 procent av cykellägarna använder dem dagligen, till exempel för att åka och handla eller ta sig till och från jobbet

readersdigest.se

(den genomsnittlige holländaren trampar 87 mil om året). I vissa delar av Amsterdam är trafikljusen till och med synkroniserade med normal cykelhastighet. Du förbränner cirka 550 kalorier i timmen när du trampar måttligt snabbt.

### Pröva en tallrik müsli till frukost

#### SCHWEIZ

Ingredienserna i vanlig müsli – havregryn, torkad frukt och nötter – har alla visat sig vara bra för både hälsan och vikten. Müsli utvecklades av en schweizisk läkare för över 100 år sedan för att sjukhuspatienter skulle få i sig näring. Schweizarna äter müsli till frukost och även som ett lätt kvällsmål. Den stora mängden fibrer gör att det tar tid för kroppen att bryta ner müslin och man känner sig mätt längre. Men läs noga på paketet för sockermängden kan variera stort.

### Anlägg en köksträdgård

**RYSSLAND**  
Lantställena där 51 procent av de ryska stadsborna tillbringar sommarsesemestrar och helger kallas datjor, och det är inte ofta man ser någon utan en köksträdgård. Ryssarna odlar sina egna grönsaker

## PRATA MYCKET

### FRANKRIKE

Fransmännen är i särklass när det gäller familjemåltider i lugn och ro. 92 procent av de franska familjerna äter oftast middag tillsammans. I USA är siffran bara 28 procent. Det låter kanske ologiskt, men långa måltider innebär faktiskt att man äter mindre. ”Man sitter och pratar med varandra och då äter man också långsammare”, förklarar läkaren Fred Pescatore, ordförande i International & American Associations of Clinical Nutritionists. ”Normalt tar det 20 minuter från det att man är mätt tills hjärnan inser det, så om man tar längre tid på sig att äta så äter man mindre.”



och frukter, och det gör automatiskt deras kost mer näringsrik. Dessutom syltar och konserverar de det de odlar. Det är det urgamla sättet att leva på vad jorden ger.

#### **Krydda med gurkmeja**

##### **MALAYSIA**

Gurkmejan växer vild i Malaysias djungler och är en viktig ingrediens i curry och andra malaysiska rätter. En av de främsta beståndsdelarna i gurkmeja är ett ämne som heter kurkumin och som kan visa sig vara en effektiv fettbekämpare. En aktuell studie

från Tufts University visade att möss som utfodrades med fettrikt foder och små mängder kurkumin lade på sig mindre kroppsfett och ökade mindre i vikt än möss som fick samma mat men utan kurkumin. Forskarna tror att ämnet både hindrar tillväxten av fettvävnad och ökar fettförbränningen. Prova att krydda med lite gurkmeja nästa gång du wokar.

#### **Knapra pickles**

##### **UNGERN**

Att lägga in grönsaker är

populärt i Ungern och görs med gurka, paprika, kål och tomater. Nu har det visat sig att alla dessa inlagda nyttigheter kan bidra till att hålla oss smala. Förmodligen beror det på vinägern i lagen. Det kommer alltmer bevis för att ättiksyra, som är huvudkomponenten i vinäger, kan bidra till att sänka blodtrycket och blodsockret och minska fettbildningen. Om du inte gillar inlagda grönsaker, ta lite olja och vinäger på salladen.

#### **Ta familjen på söndagsutflykt**

##### **NORGE**

Norrmännen håller på sina traditioner och på söndagarna ger sig unga och gamla ut i naturen för att fotvandera eller åka skidor. Försök skapa en likadan tradition. Efter lunch jagar du ut alla på en promenad i grannskapet.

#### **Smutta på lite rött te**

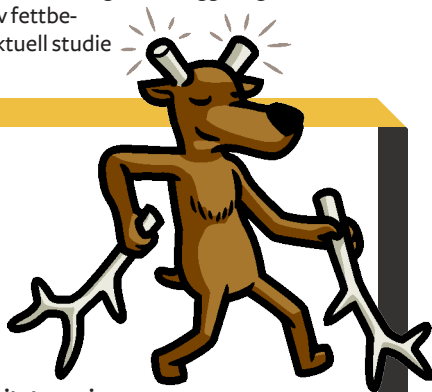
##### **SYDAFRIKA**

Rött te gjort av rooibosbuskens blad är något man dricker överallt i Sydafrika. Det är kraftigare än grönt te och eftersom det är naturligt sött kan man strunta i socker. Byt ut din dagliga frappuccino mot en kopp rooibos och du undviker tusentals kalorier i

## **BÖRJA GÅ MED STAVAR**

##### **SVERIGE**

Stavgång är en av de mest omtyckta friluftaktiviteterna i Sverige och Finland. Det enda som behövs är ett par billiga, lätta gåstavar. De hjälper till med balansen, vilket är jättebra om det är halt på marken. Och ännu bättre är att hela kroppen tränas eftersom stavarna gör att man använder musklerna i både skuldrorna, armarna och bälten. Enligt en studie vid Cooper Institute i Dallas ökar kaloriförbränningen med 20 procent. Vare sig det är vinter eller sommar så är stavgång ett enkelt sätt att få ut mer fettreducerande effekt av den vanliga promenaden.



## ÄT SILL NEDERLÄNDERNA

I Nederländerna stoppar man i sig cirka 85 miljoner sillar per år. Det är ungefär fem per person. Sillen äts som den är till mellanmål eller i mjukt bröd med lök och ättiksgurka till lunch. "Fet fisk som sill är bra fettbekämpare," säger läkaren Fred Pescatore, ordförande i International & American Associations of Clinical Nutritionists. Fet fisk innehåller mycket omega-3-fettsyror som sänker halterna av kortisol och insulin och det betyder att mindre fett lägger sig kring midjan. Dessutom får man garanterat i sig mycket färre kalorier om man lunchar på sill än om man äter fiskpinnar.



månaden. "I kulturer där man dricker mycket te finns det ofta inte många feta människor", säger läkaren Fred Pescatore. "Det kan bero på speciella ämnen, som exempelvis katekiner, som finns i vissa tesorter, eller också är det helt enkelt så att vi ofta tror att vi är hungriga när det i själva verket är vätska vi behöver."

### Bli harmonisk INDIEN

Yoga är en del av kulturen i Indien där tekniken har sitt ursprung. Det är inte många som vet att yoga även gör det lättare att gå

ner i vikt. En nyligen genomförd studie visade faktiskt att hängivna yogautövare har lägre kroppsindex (BMI) än andra motionärer. Det finns förmodligen flera förklaringar till det: Yoga utförs bäst på fastande mage och kan bygga upp musklerna (allt beroende på vilka övningar man föredrar) vilket ökar ämnesomsättningen. Dessutom ökar yoga medvetenheten och gör att man blir mer uppmärksam på vad man stoppar i sig.

### Fullända tuppluren JAPAN

Även i det högeffektiva

Japan tar sig många arbetare och studerande tid till en daglig tupplur på 20–30 minuter, säger James Maas, sömnforskare vid Cornell University och författare till *Power Sleep*. Allt mer tyder på att kronisk sömnbrist ökar risken att gå upp i vikt. James Maas lägger skulden på två viktiga hormoner: leptin, som hjälper hjärnan att känna när vi är mätta, och ghrelin, som utlöser hunger. Ju mindre sömn man får, desto mer sjunker leptinhalten – och desto högre blir halten av ghrelin, säger han. "Många tror att de är hungriga när de i själva verket är sömniga. I stället för att stoppa i sig något ätbart behöver de sova en liten stund."

### Gör middagsmålet till den största måltiden MEXIKO

I stället för att äta dagens kaloririkaste måltid på kvällen, äter mexikanerna av tradition dagens huvudmåltid mellan 14 och 16. Om man äter mindre på kvällen, är man mer hungrig när man vaknar och äter följaktligen mer till frukost, vilket är bra för viktkontrollen. För att inte bli fet bör man ha som allmän regel att försöka få i sig det mesta av dagens kalorier till frukost och lunch. **n**