



Nyhetsbrev nr 2 2007 - Fetma

Har du blivit fet? Skyll på Göran Persson

De senaste tjugo åren har dubbelt så många svenskar blivit feta. Inom en snar framtid är en miljon svenskar feta! Ungefär samtidigt som fetmaepidemin började ta fart i Sverige, monterades idrottsundervisningen ner. Göran Persson, som senare blev statsminister, var skolminister vid den här tiden. Tänk om det inte är så enkelt som att lägga ansvaret för fetmans utbredning på individerna. Tänk om det till stor del är politikernas ansvar!

Läs hela artikeln på: <http://www.margaretaivarsson.se/artiklar/fetma.html>

Mat för hjärnan

Det florerar ett oändligt antal dieter och bantningskurer på marknaden, men ingen har hittills tagit hänsyn till att den mänskliga hjärnan har andra behov än resten av kroppen. Ständiga bantningskurer påverkar psyket och minnesförmågan på ett negativt sätt. Även kvinnor som planerar att gå på diet, utan att genomföra dietkuren, presterar sämre i mentala tester. Sämst presterar de som misslyckas i sin bantning.



Läs mer i den nya boken Mat för hjärnan:

<http://www.margaretaivarsson.se/boktips/helsa.html>

Två förslag på en hälsosammare skola

Det finns redan väl fungerande metoder för arbete med hälsa i skolan. Exempel på koncept att inspireras av är:

Hälsofrämjande skola: <http://www.halsoframjandeskola.nu/start.asp>

Bunkeflomodellen: http://www.bunkefloif.com/engines/page_52.aspx

Mars 2007

Margareta Ivarsson
Lynga Strandbacka 110
311 98 Glommen
tel. 0346-944 52, 073-775-60 02
mi@margaretaivarsson.se
www.margaretaivarsson.se