

The majority of the people we have asked is throwing away about 2-3 kilos of food every week. It is often carbohydrates, like rice, pasta and potatoes that is very cheap, you often make too much of it. Most of the people just throw away the left overs in their normal trash can. Only a few having a separate place where they throw away their food.

Majoriteteten slänger ca 2-3 kilo mat per vecka ofta kolhydrater, billigt. Ofta gör man för mycket. Oftast slängs överbliven mat bara i soporna, några har kompostsortering.

5:2 metoden- är en vanlig dietmetod i sverige där man under två dagar i veckan drar ned på kalorierna och de andra fem äter man normalt.

5:2 is a very popular diet method that many people in Sweden follow. The diet is basically that you during two days a week you minimize the amount of calories you eat.

LCHF is also a popular diet many people follow in Sweden. The letters LCHF stands for “Low Carb High Fat”. Which is that you eat less carbohydrates but a higher amount of fat. People call this like a enjoy diet. Because you can eat good food and still lose weight.

LCHF står för Low Carb High Fat. Det vill säga lite kolhydrater med en högre andel fett. Man kan även kalla det för njutmetoden. Du kan nämligen äta dig mätt på god mat och ändå gå ner i vikt – samt få en mängd olika hälsovinster.

Diabetes- is a disease in which your blood glucose or blood sugar levels are too high. For example, type 1 diabetes is when your body does not make insulin, which results in high blood sugar levels in the body.

Insulinresistens- means that the effect of the insulin in the body is not as good as it should be.

betyder effekten av insulinet i kroppen är sämre än vanligt.

Bulimi – is a eating disorders when you eat a lot of food very fast and then you trying to get rid of everything you just ate.

är en ätstörning där du hetsäter och sedan försöker göra dig av med allt du åt.

Anorexia- is a very serious form of eating disorders and it is basically that you have a unreasonable fear of weight gain and you also have a distorted body perception.

**Anorexia nervosa** är en allvarlig form av ätstörning, som yttrar sig främst i en irrationell rädsla för viktuppgång och en förvriden kroppsuppfattning.