



HARMONI i HODET & KROPP

Velvære Guide
på
GRØNN RESEPT

"Øk velværen og gleden
over å være deg
med bevisste valg rundt
livsstil, hud og helse".



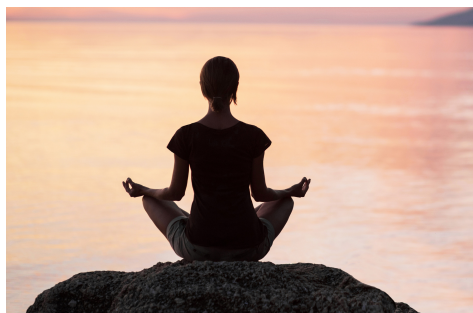
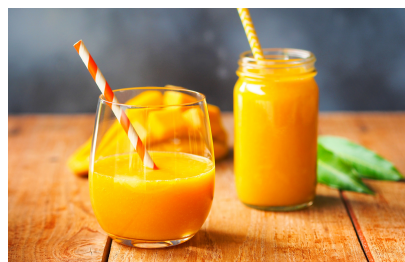
www.feelgood-lifestyle.no

MER HARMONI & MINDRE STRESS med GRØNN RESEPT

BeGood

FeelGood

LookGood



Velvære-guiden inneholder tips og råd med fokus på ernæring, matvalg, krydder og urter som kan implementeres i hverdagens kosthold, inkludert oppskrift på en næringsrik smoothie.

I tillegg trening, aktivitet & avspennings-tips, hjemme program med Feelgood-produkter og veiledning for å optimalisere en helhetseffekt med nydelig "velvære gull" for en bedre hverdag.



Tenke over hva
og når dine
utfordringer øker!

Hva kan du
begynne med
idag?

Bevisstgjøring

Det kan være mange årsaker til stress og uro i hodet
og kropp

Positivt stress kan være bra, men når det blir for mye
over tid er det ugunstig både fysisk og psykisk.

Tenke over hva og når dine utfordringer øker.
Er det livsstil, relasjoner, jobb, livssituasjon eller
andre momenter som trigger stress i deg eller rundt
deg?

Trives du?

Prioritere du nok egentid?

Er du flink til å sette grenser?

Det å virkelig skape en bevisstgjøring rundt "hvorfor"
er startpunktet for å gjøre grep som kan skape skape
positive endringer og ringvirkninger.

Hva kan du begynne med idag?



Velg mest mulig
økologiske matvarer
for optimal næring
(litt er bedre enn
ingenting).

Ernæring

Noe av det enkleste man selv kan gjøre er å tilføre mat som demper stress og fremme ro.

Ett balansert kosthold som hjelper med å stresse ned og skape mer harmoni i hode og kropp er mat og **måltider som balanserer blodsukker.**

Spis da fiberrik mat som grønnsaker, frukt, bær, fullkorn, råris, belgfrukt kombinert med gode protein & fettkilder som f.eks. nøtter, frø, makrell, laks, avokado, nøtter, kaldpresset raps- oliven- og/eller linfrøolje, som alle vil bidra til å bedre **insulin balansen** og dermed også **dempe stresshormonet kortisol.**



Aminosyren
Tryptofan bidrar
til blant annet
normal funksjon av
"søvnhormonene"
serotonin og
melatonin i
kroppen.

STRESS, URO, SØVN & TRYPTOFAN

Mange opplever utfordringer med søvn når det er mye stress og uro i kroppen.

Da er ett **kosthold med gode proteinkilder** viktig.

Tryptofan er den største av de 20 aminosyrene som **proteiner er bygget** opp av.

Det er en essensiell aminosyre, som betyr at kroppen ikke kan lage den selv og aminosyren må derfor bli tilført via kosten.

Aminosyren Tryptofan bidrar til blant annet normal funksjon av hormonene **serotonin og melatonin** i kroppen.

Serotonin er viktig for normal søvn, appetitt, regulering av smerte, oppmerksomhet, stemningsleiet og humør.

Melatonin er viktig for normal søvnrytme

I perioder med mye stress og uro kan det være lurt å tilføre følgende gode matkilder til proteiner og tryptofan:

- Hvit fisk som torsk, sei og hyse
- Hvitt kjøtt som kalkun og kylling
- Egg og meieriprodukter som ost, cottage cheese, yoghurt og syrnet melk
- Gresskar-og solsikkefrø, paranøtter hasselnøtte, pistasj og valnøtter
- Brun fullkorn ris, soyabønner og erter
- Grønne grønnsaker som for eksempel rosenkål og brokkoli.

Fet fisk-som er en unik kilde til Omega 3, EPA og DHA fettsyrer er også **viktig næring for hjernen og signalstoffene** som gjør deg både konsentrert, løfter motivasjon men er også viktig for **å skape ro og harmoni**



Ingredienser & oppskrift 1 porsjon

- Ca. 2 dl mandel eller kokosmelk u sukker. Ta gjerne 1/2 dl av væsken med avkjølt kamille te.
- Tilfør ca. 1,5 dl av oppkutta frosne, bananbiter og mango + 1 ss havregryn.
- 1/2 ss linfrøolje
- Ta alt i blenderen noen minutter. Tynn ut med vann ved behov.
- Topp gjerne med oppkutta kiwi, valnøtter og kirsebær vist du har. Disse bidrar til blant annet søvnhormonet melatonin.
- Nyt smaken og den gode velvære opplevelsen, gjerne som kveldskos

Harmoni Smoothie

Bringer ro og nytelse

Denne inneholder blant annet kalsium, magnesium, B-vitaminer og omega 3 som alle bidrar til ro og harmoni i hodet & kropp.





TIPS.

- Lag daglig avtale med deg selv til egentid.
- Skriv ned stressfylte tanker i en bok før leggetid. Det kan bidra til bedre søvn.
- B vitaminer og Magnesium forbrukes mye under stressfylte perioder. En av mange mangel-symptomer er bl.a uro i hodet og kropp. Ta gjerne ekstra tilskudd av disse før/under slike perioder for å styrke nervesystemet.
- B vitaminer finnes i kornprodukter, grønnsaker, frukt, fisk og kjøtt. Magnesium finnes rikelig av i spinat, nøtter, frø, avokado, fermenterte melkeprodukter og mørk sjokolade
- Urter-te av kamille, humle og sitronmelisse kan anbefales. Drikk 1-3 krus i løpet av dagen. Bytt gjerne på urtene etter noen uker. Dette vil kunne bidra til å holde effekten oppe.
- Rosenrot og Schisandra (helsekost) er adaptogene urter (det vil si de tilpasser seg kroppens behov) er gunstig ved blant annet stress og uro. Disse finnes i tinkturer og vil kunne ha ved daglig inntak god effekt allerede etter noen dager.

Våre anbefalte produkter for deg

Bring aromaterapi hjem



Velvære rutiner og hjemmebehandling med feelgood AROMA

"Essensielle oljer representerer samspillet mellom menneskehetens teknologiske genialitet og naturenes mirakuløse biokjemiske kreativitet.

Med sitt barkse klima trenger mennesker i de nordiske land mer enn noen andre "sol på glassflasker".

Ved å integrere essensielle oljer i ditt liv, vil du gradvis øke din generelle motstandskraft, fysisk og psykisk. Stol på naturen".

Dr. Daniel Pènoel, fransk lege, homøopat og naturterapeut.

Med produktserien feelgood AROMA og våre anbefalte produkter er ønsket å løfte aromaterapien med naturens effektive plantevirke stoffer og rene dufter frem og hjem, til deg for gode velvære rutiner, egenomsorg og behandling.

Med takk til naturen

Relief Stress Body Treatment Oil



En kraftfull aromaterapi olje med naturens effektive plantevirkestoffer som virker varmende og lindrer muskelspenninger, demper stresshormoner og kan virke styrkende ved utmattethet.

Kan også brukes ved mye spenninger og ubehag i fordøyelsessystemet.

Rist flasken, inhaler duften og påfør/ masser inn oljen etter behov.

Kan også brukes i badekaret eller fotbad (ca.1-2 ss). De plantekjemiske virkestoffene fra essensielle oljer blir fort tatt opp i blodsirkulasjonen

RELIEF STRESS TREATMENT OIL- INGREDIENSER & VIRKNING

Essensielle oljer fra

- Ingefær- Virker blant annet stimulerende på blodsirkulasjonen og binyrebarken. Ingefær er en varmende olje og styrker kretsløpet. Virker oppløftende og fin ved overtrøtthet.
- Kanel- Antiseptisk, krampeløsende, varmende, styrkende. Fin ved dårlig blodomløp, menstruasjons-smerter, reumatisme. Varmende og lindrende. Brukes ved fordel når du føler deg "tom" for energi og er sliten.
- Lavendel økologisk- Antiseptisk, krampeløsende, gunstig ved hodepine og muskelsmerter, smertestillende. Virus- og bakteriedrepende, beroligende og nervestyrkende.
- Furu økologisk -Virker varmende eller kjølede avhengig av kroppens behov. De varmende egenskapene gjør at den kan lindre reumatisme, isjias, leddgikt, fibrositt og muskelsmerter. Forfriskende og oppløftende, brukes ved tretthet, nervøs utmattelse.
- Merian-Krampeløsende, smertestillende og antireumatisk. Bedrer blodomløpet, fin ved muskelsmerter, reumatisme og leddplager og hodepine. Varmende og avslappende, beroligende på sentralnerv- systemet. Godt for anspent fordøyelse. Lindrer uro, irritabilitet, stress, hyperaktivitet og nervøsitet.



Harmony Body & Mind Spray

En nydelig aromaterapi spray som kan lindre stress og uro.

Brukes ved perioder, eller før situasjoner som representerer mye stress.

Er også fin å spraye i soverommet eller på puta før soving.

Rist flasken og spray 2-3 pump mot ansiktet (lukk alltid øynene) eller i rommet du er i.

Bruk den gjerne ved meditasjon eller andre lignende "time out" stunder

HARMONY BODY & MIND SPRAY – INGREDIENSER & VIRKNING

Essensielle oljer fra

- Mandarin økologisk-Virker blant annet oppløftende, fin ved uro, stress, rastløshet og tungsinn. Godt styrkemiddel etter sykdom, roer ned sentralnerve-systemet og virker derfor søvndyssende.
- Bergamot økologisk-Antidepressiv, beroligende og oppløftende. Lindrer stress, uro og angstelse, irritabilitet. Fremmer positive tanker og selvtillit.
- Copaiba-Har en beroligende virkning og hjelper med å roe ned sinn og tanker. Fin ved stress og når man føler seg anspent og bekymret.

Kontraindikasjoner: Man bør unngå copaibaolje om man bruker litium.



Muscle Balm

Er en ekstra sterk aromaterapi-salve for muskel og leddsmerter.

Brukes på mindre områder som ledd og muskelfester.

Smør inn små mengder 2-4 ganger daglig på knær, ankler, albue, nakke og/eller ryggrad ved behov.

For å optimalisere effekten kan salven masseres inn annen hver time dagtid .

MUSCLE BALM- NØKKELINGREDIENSER & VIRKNING

Essensielle oljer fra

- Merian- Virker krampeløsende, smertestillende og antireumatisk. Lindrer muskelsmerter, forstuvninger, reumatisme, leddplager, hodepine. Psykisk er den varmende og avslappende, beroligende, lindrer stress og uro
- Lavendel økologisk- Virker direkte på kroppen ved å berolige blant muskulære spenninger. Kan virke krampeløsende, lindre hodepine og muskelsmerter. Styrker nervesystemet, er immunstyrkende.
- Eucalyptus økologisk- Virker mildt krampeløsende, demper ømhet i muskler og smerter i ledd, hjelp ved revmatisme, leddbetennelser samt hodepine
- Copaiba- Betennelsesdempende egenskaper, lindrer vonde, stive ledd og ømme muskler. Antiseptisk.



Wellness Face Oil

Wellness Face er en fantastisk ansiktsolje med eksklusive essenser fra blant annet rose og neroli som virkelig er "gull" for huden din.

Virker cellefornyende, nærende, gir ny glød.

Ved inhalering av duften påvirkes også nervesystemet og bidrar med beroligende effekt på stresshormoner

Wellness Face Oil bringer velvære og behandling for hele deg.

WELLNESS FACE OIL- INGREDIENSER & VIRKNING

Kaldpresset mandelolje-Rik på mineraler og vitaminer, bl.a. A og E vitamin. God kilde for essensielle fettsyrer, passer alle hudtyper.

Essensielle oljer fra:

- Rose de Mai absolut- Virker astringerende /oppstrammende, fornyende, legende og betennelseshemmende. For alle hudtyper, særlig tørr, sensitiv og moden hud, allergi, eksem, akne, varm, kløe.
- Neroli søt- Cellefornyende, bedrer hudens elastisitet, fin for tørr, moden hud, sprenge blodkar. Bakteriedrepende, renser blodet, bedrer blodomløpet.
- Appelsinskall søt, økologisk- Bedrer blodsirkulasjonen i underhuden, fin ved tørr, sprukken og aldrende hud.
- Mandarin økologisk- Virker opp strammende på hud, fremmer celledannelse, gunstig ved væskeansamling.

NB. Alle oljer med citrus essenser bør alltid brukes etter eksponering av sol eller med høy faktor over.

TRENING, AKTIVITET OG AVSPENNING



Trening og aktiviteter som demper uro & stress



Trening er fantastisk bra for det meste, men ikke alle trenings former er like riktige.

Tenk balanse og prioriter roligere aktiviteter som gåturer/**sykkelturer** og/eller **yoga** kombinert med maks 1 høypuls trening i uken under stressfylte perioder.

Viste du at;

- Trening bidrar til å balanserer amygdala, som er en mandelstor bit av hjernen som aktiviserer stress-systemet
- Trening styrker hukommelse-senteret hippocampus som fungerer som en brems på stress-systemet
- Musklene er en stressrenser, mosjon og trening er helt fantastisk stressmedisin. Ved mye stress i kroppen din bør du like vell **ikke fokuserer på høy puls aktivitet** men prioritere roligere aktiviteter.

AVSPENNING

Avspenning og "time out" er like viktig som trening. Prioriter 30 minutter daglig hvor du har fokus på avspenning og pust. Inkludere gjerne en liten meditasjon eller visualiseringsøvelsen "Bølgen".

Fokus på pust og meditasjon kan ha mange helsebringende effekter

- Finn ett behagelig sted
- Pass på at ingenting strammer
- Ro ned pusten og lukk øynene
- Fargen er gul, la den omfavne deg med hver innpust
- Legg hendene på magen, følg bevegelsene med dype inn og utpust.
- 4 x4 pust- tell til 4 mens du puster inn, hold pusten mens du teller til 4, pust ut på 4. Gjør dette 4 ganger
- Bruk gjerne Harmony Body & Mind Spray i rommet du skal slappe av i. Det vil kunne øke effekten på stressreduksjon.

BØLGEN

En fin liten visualiseringsøvelsen som du også kan benytte under avkobling. Les, lær deg den, og gjør som følger;

- Sett deg godt til rette i en stol, sofa eller liggende på gulvet , gjerne med en liten pute under hodet
- Legg hendene på magen din, pust godt inn og ut mens du kjenner magen beveger seg
- Gjør dette 10 ganger og for hver innpust slapper du mer og mer av.
- Hører du lyder rundt deg vil det bidra til at du slapper enda mer av.
- Se for deg at du er ved sjøen og du sitter på varm sand helt i vannkanten.
- Kjenn etter varmen og hør bølgene som ruller innover og la de skyller forfriskende over deg på en god måte.
- Se for deg i hver en kraftfull og fargerike bølge som kommer rullende innover er også alle de ressursene du trenger der og da. Er det for å finne ro, avstressing, glede, tillit, styrke, mestring eller gode tanker om deg selv?
- Du bestemmer, og lar bølgene skylle over å fylle opp hver en celle i kroppen med det du trenger.
- Når bølgende slipper taket, slipper også begrensende tanker taket og blir skylt lang ut i havet og forsvinner helt.
- Gjør dette så mange ganger at alle de begrensende tankene du hadde, ikke er i deg men har forsvunnet ut i havet. Ut av øyet ut av sinn!
- Kjenn etter hvordan det oppleves positivt ,og kom tilbake til sitte/liggestillingen din og ta med deg roen, harmonien og go-følelsen i hverdagen.

VITE MER? TA KONTAKT

Email

anne.marit.storenes@gmail.com



I over 30 år har jeg jobbet innen aromaterapi, velvære og livsstils-bransjen. Produktene og guidene er utviklet på bakgrunn av denne erfaringen.

Jeg ivrer for å kunne hjelpe mennesker til økt livskvalitet og bedre selvfølelse gjennom å bevisstgjøre valg, ivareta seg selv, bruke naturens fantastiske essensielle oljer, kombinert med enkle velgjørende livsstiltiltak innen ernæring, trening, avspenning og hvile.

Det å motivere til egenpleie og bevisste valg bidrar med daglig "feelgood følelse" i kropp og sinn.

Feelgood på #grønn resept i 30 år.

Jeg lever brandet med daglige feelgood tiltak som anbefales til mine kunder. Det har i flere tiår, og fortsatt er mitt "gull" for å styrke, lindre og bringe daglig velvære for egne kroniske helseutfordringer. Dette bidrar til økt livskvalitet og motiver meg videre til egenutvikling, nye drømmer og mål.

Dette ønsker jeg også for mine kunder.

Anne-Marit Andersen-Storenes

Bachelor i Ernæringsfysiologi

Naturmedisinsk Aromaterapeut

Hud-og helhets terapeut

Veileder i optimal trening & ernæring

Astrolog og NLP -Coach