



HÄLSA

Fastan som lurar kroppen

HÖRT TALAS om *fasting mimicking diet*? Det innebär att du fastar samtidigt som du äter. Det låter kanske konstigt, men är en forskningsbaserad metod där man lurar kroppen att den fastar.

För några år sedan tog Rebelly metoden till Sverige genom en tredagarsfasta som levereras till din dörr. Mer energi, mindre svullnad och sötsug är några av de positiva effekterna.

– Många gör den för att bryta dåliga vanor och komma tillbaka till en bra rutin, säger Gustav Bergenudd, vd på Rebelly.

Man väljer själv när man vill fasta och får mat och dryck för tre dagar hemlevererat dagen innan fastan inleds. Tidigare har bara stockholmarna kunnat nyttja tjänsten, men sedan i somras når den nästan hela Sverige.

– All mat är glutenfri och växtbaserad och lagas i vårt kök i Stockholm. Du får i dig cirka 700 kalorier per dag och får ta del av den cellförnyelse som fastan ger, utan att gå hungrig.



Menyn ändras varje månad och följer säsongen. Just nu serveras bland annat en blomkålssoppa med gurkan och citrongräs till lunch, svampbuljong med en kokosboll på vit choklad på eftermiddagen och en gul curry med sötpotatis med tillhörande chutney till kvällen.

– Vi håller oss till ekologiska och rena ingredienser. Mycket handlar om smaksättningen. Det ska finnas en tydlig, rund smak med djup, sälta och sötma. Under fastan finns vi tillgängliga i vår app, där alla som fastar samtidigt kan peppa varandra. Men mitt allra bästa tips är att fasta tillsammans med en kompis.

KULTUR

Dansk dynamit

I HÖST KAN du gå Lars von Trier i fotspåren. Bokstavligen talat: Thielska Galleriets stora höstutställning är nämligen "På andras axlar", en utställning kurerad av den danske stjärnregissören med konstverk som har inspirerat honom. Bland målningarna hittas verk av konstnärer som Carl Fredrik Hill, Edvard Munch och August Strindberg. Och framför allt, i centrum av utställningen: Vilhelm Hammershøis

monumentala "Fem porträtt" från 1901 som fick en 19-årig von Trier att resa till Stockholm bara för att få se målningen ute på Djurgården.

Fortsätt promenaden till Dramaten, där firade regissören Ada Berger tar ett nytt grepp på Lars von Triers "Antichrist", regissörens omdiskuterade film från 2009. Sanna Sundqvist och David Book syns i föreställningen som visas i Målarsalen under hösten.



Lars von Trier, "På väg till Zarathustra", Foto: Malle Madsen

DESIGN

Koka en värmande kopp te i höstrusket.

Från ovan:
Alessi, 3 000 kr,
Svenskt Tenn, 2 000 kr,
Hario, 539 kr.