

Mersmak för livet

av Kajsa Asp Jonson



Behöver bokhandelstraven av hälsolitteratur växa ytterligare? Kan det verkligen sägas något mer till stressade, pusslande tvåbarnsmödrar mitt i karriären eller till medelålders män i hockeysoffan på fel sida om BMI eller till dataspels- och colaberoende ungdomar? Absolut, och inte bara till dem, utan till alla som är intresserade eller har behov av att må bättre, orka mer eller helt enkelt – vill trimma sin livskvalitet.

DET ÄR KAJSA Asp, mångårig medarbetare hos Dietistaktuellt, som har samlat sina erfarenheter och kunskaper som dietist, personlig tränare och hälsoexpert i ett mycket smakfullt inslaget kraftpaket till hälsofrämjande ciceron. *Mersmak för Livet* är främst en livsstilsguide, men råden vilar på vetenskapliga hård fakta, som presenteras föredömligt lättillgängligt. I grunden komplicerade fysiologiska och näringsorienterade sammanhang redogörs med pedagogisk klarhet, och läsaren bjuds här på flera aha-upplevelser. Kajsa Asp har också fått med intressanta och viktiga rön från den senaste forskningen.

Tonen i *Mersmak för Livet* är personlig, engagerande och livsbejakande, utan att – som många andra böcker i bibliotekets Vmb-hylla – vara insmickrande eller hemfalla åt klämäcksterrorism. Pekkinnarna är som sig bör kvar i klassrummet, Kajsa tar istället läsaren ut i verkligheten och visar på möjligheterna: Hur små justeringar kan leda till stora förbättringar. Hur enkla, handfasta råd kan lösa till synes mer svåröverstigliga problem kring dåliga vanor, övervikt, inre trösklar och dåliga samveten.

Återkommande nyckelbegrepp i *Mersmak för Livet* är därför glädje, medveten-

het, balans, valfrihet, enkelhet och egen förmåga. Den initialt tvivlande läsaren, möter här en coach som vill väl och med stadig hand och små, effektiva tekniker lotsar förbi mentala spärrar, dåliga ursäkter, bristande tid och andra vardagsgrynnor.

Kajsas kompetens gör att hon heller inte behöver ägna sig åt hälsofloskler, sakkunskapen talar för sig själv. Det finns inte plats för tomma fraser – hon har viktiga saker att säga till den som vill få ut mer av sin tillvaro, till den som vill få *Mersmak för Livet*.

Magnus Forslín

4 Frågor till Kajsa

1. Hur kom du på idén till *Mersmak för Livet*?

Jag kände för en ny utmaning – att prova något nytt. Nu har jag arbetat som textförfattare under ganska många år, och tyckte det verkade kul att göra det i bokform.

2. Hur växte boken fram?

Från början var det tankar om att jag skriver en hel del som bara publiceras en gång och sen bara ligger i min dator – att det kändes onödigt att inte använda materialet på fler sätt när jag lagt tid på att göra research och satt mig in i ämnena. Sen har jag bearbetat och kokat ihop det hela i en helt ny form, jobbat ihop med fotograf och formgivare, och slutligen med tryckeriet.

Jag hade från början en ganska tydlig bild av hur jag ville att den skulle se ut, och jag är ganska otålig, därför var det inget alternativ att presentera idén för ett förlag. Jag har fattat alla beslut själv – och tar kostnaderna som en ganska stor investering.

3. Vem riktar den sig till?

Jag har skrivit boken för alla som har svårt att få tiden att räcka till, alla som gärna vill ta hand om sin hälsa, men har svårt att komma igång, alla som (fram tills nu) drivs av ett dåligt samvete istället för njutning och glädje över att man har en fantastisk maskin (d v s kroppen) att ta hand om så att den håller längre och blir en tillgång istället för ett hinder.

Och så tycker jag själv att det är väldigt intressant att allting hänger ihop – kostvanor, träning, sömn, stress, glädje och energi.

4. Hur skulle du kort vilja sammanfatta din bok?

Förutom ovanstående så kan man säga att boken handlar mer om *hur* och *varför* än exakt *vad*. Matglädje och enkelhet står i fokus, sunda vanor ska inte vara en belastning utan något som får dig att må bra och ger mer energi.

Boken kan beställas på info@kajsaasp.se