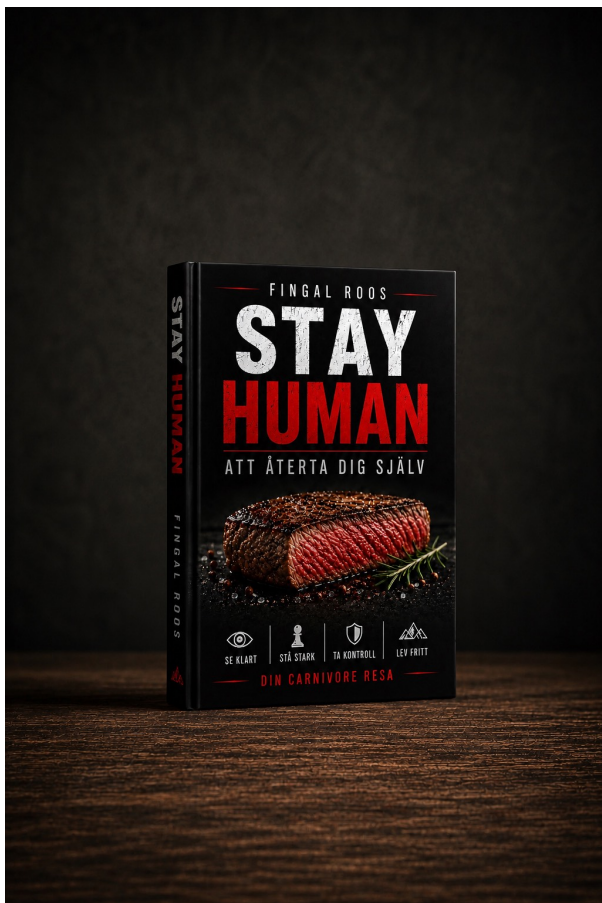




STAY HUMAN

Att återta dig själv

Din Carnivore resa

Fingal Roos

STAY HUMAN - ATT ÅTERTA DIG SJÄLV

Din Carnivore resa

Copyright © 2025 Fingal Roos

Tryck & distribution: Amazon KDP

ISBN:

Juridiskt meddelande /

Ansvarsfriskrivning

Denna bok är avsedd för utbildnings- och informationssyfte. Innehållet bygger på vetenskaplig litteratur, praktisk erfarenhet och evolutionär förståelse av människokroppen, men är inte medicinsk rådgivning.

Författaren är inte läkare och tar inget ansvar för hur informationen används. Alla som väljer att tillämpa kost- eller livsstilsförändringar baserade på innehållet i denna bok gör det på eget ansvar.

Rådgör alltid med en legitimerad vårdgivare innan du gör förändringar i din kost, medicinering eller livsstil – särskilt om du har någon form av sjukdom, tar läkemedel eller är gravid/ammande.

Författaren och utgivaren friskriver sig uttryckligen från ansvar för eventuella skador, bieffekter eller konsekvenser som kan uppstå till följd av användning av informationen i denna bok.

Syftet med Stay Human är att inspirera till ökad förståelse för kroppens naturliga biologi och främja självständigt, medvetet beslutsfattande.

Minnet av vad vi en gång var

Innan skärmarna, systemen och lögnerna.

Innan människan glömde sin egen röst och blev en produkt – fanns bara liv.

Hud mot vind.

Blod mot jord.

Eld mot natt.

Vi jagade, älskade, kämpade, skapade.

Vi levde utan masker, utan filter, utan förklaringar.

Vi visste vad som var sant, för vi tilläts känna det.

Vi behövde inga experter för att tala om för oss hur vi skulle leva och förhålla
oss –

vi var helt enkelt livet, livet självt.

Men världen förändrades.

Ett stilla byte av verkligheter.

En generation i taget motades bort från sig själv och det naturliga, allt
eftersom,

tills vi började tro att beroende var trygghet, och att svaghet var ett bevis på
mänsklighet,

vår mänsklighet.

Vi började kalla det "framsteg".

Men vad är ett framsteg om det tar oss bort från oss själva?

Det här är inte en bok om nostalgi.

Det här är ett rop från den inre urkraften –

ett minne av vad vi en gång var, vad vi har inom oss och vad vi fortfarande
kan bli.

För under allt – under lagren av skuld, bekvämlighet, beroende och brus –
där pulserar fortfarande den gamla rytmen.

Våra hjärtan.

Våra andetag.

Våra liv.

STAY HUMAN

Människans kraft och eld.

Detta är en väg tillbaka.

Inte bakåt i tid, men inåt i sanning.

Ett uppvaknande.

Ett återtagande av allt som aldrig borde ha glömts.

INNEHÅLL

PROLOG	Prolog	8
KAPITEL 1	Introduktion - Stay Human, att återta dig själv	11
KAPITEL 2	Det händer när vi lämnar kolhydrater	14
KAPITEL 3	Fett, energi och ketoner	17
KAPITEL 4	Proteiner och muskler	21
KAPITEL 5	Insulin, kolhydrater och metabol dysfunktion	24
KAPITEL 6	Antinutrient	26
KAPITEL 7	Fröoljorna	30
KAPITEL 8	Hormonerna	34
KAPITEL 9	Det kapade belöningssystemet	38
KAPITEL 10	Att fuska på Carnivore	41

INNEHÅLL

KAPITEL 11	Hydrering och elektrolyter	44
KAPITEL 12	Sömn och återhämtning	47
KAPITEL 13	Mitokondrier och ATP	49
KAPITEL 14	Fibrer	51
KAPITEL 15	Vegetabiliska oljor	53
KAPITEL 16	Kroppens egna antioxidanter och C-vitamin	55
KAPITEL 17	Fasta, kroppens uråldriga återställning	57
KAPITEL 18	Hungern och stillheten	61
KAPITEL 19	Omnivorerna och människans evolutionära begränsning	63
KAPITEL 20	Mental, fysisk och existentiell transformation +	66

matschema

EPILOG

Elden inom dig

69

PROLOG

Stay Human

Tänk dig en värld där kroppen fungerar som den var designad att göra, musklerna är starka och uthålliga, hjärnan är klar och fokuserad, hormonerna är balanserade, och energin är stabil från morgon till kväll. Ingen dipp efter lunch, ingen koffeinkick som följs av en krasch, inget sug som får dig att äta något “snabbt” för att överleva.

Det är denna värld som våra förfäder levde i under miljontals år som jägare och samlare. Kroppen var byggd för att jaga, löpa, bära, tänka strategiskt och lösa problem med skärpa. De åt inte spannmål, socker eller moderna växtbaserade livsmedel.

Istället åt de kött, organ, fett och ibland små mängder frukt eller bär – allt enligt säsong och tillgång.

Växterna såg i de flesta fall inte alls ut, kändes eller smakade som idag, vissa kanske inte ens existerade då. Men de innehöll även då det som gör att växterna kan reproducera, slå tillbaka och överleva.

Människans kroppar utnyttjade fettdepåer som bränsle, höll blodsockret riktigt stabilt, och hjärnan fick sitt bränsle från ketoner – en effektiv, ren och stabil energikälla. Sanna och kraftfulla överlevare av rang!

Föreställ dig nu dagens värld: du vaknar trött, dricker kaffe för att få energi, äter socker eller kolhydrater för att överleva dagen, och märker hur energin stiger och faller som en berg-och-dalbana. Detta är inte evolutionärt normalt. Kroppen är designad för stabilitet, effektivitet och uthållighet, men modern kost har skapat ett system där energin blir instabil, hormonbalansen rubbas, människan blir allt mer beroende och förgiftad.

Den här boken är din guide tillbaka till kroppens design. Den visar hur du kan återta mental klarhet, hormonell balans och fysisk energi genom Carnivore och ketos. Boken visar och förmedlar vad som händer när du går tillbaka till