



TIPS TIL DIETT

Hvordan Gjøre Det Riktig

En annerledes tilnærming til dietter

Jeg starter i morgen!

Hvor mange ganger har du sagt dette til deg selv? Hvis du er som meg, skjer det altfor mange ganger. Fortvil ikke, det finnes en måte å oppnå en sunn balanse, OG få mer energi på – uten dietter, skyld eller forsakelse!

Her er 5 råd som vil gi deg en god start

1. Legg vekk dietten.

Kalorireduksjoner fører til vektøkning på lang sikt. Ja, det er kun en kortvarig løsning for å gå ned noen få kilo. Biologien er viktigere enn viljestyrken for ditt velvære på lengre sikt.

2. Ta fokuset bort fra vekten din.

Hva om du tar fokuset bort fra vekten og heller vender blikket mot livsstilen din? Du kunne spist kaken, men også gått i trappene. Se om du kan endre mønsteret – ikke at maten hele tiden skal være avgjørende. Små justeringer hver dag = store endringer på sikt. Det må være balanse mellom inntak av energi og forbruk av energi – altså det man spiser må forbrukes i form av aktivitet.

3. Lytt til kroppen din.

Kroppen din er intet mindre enn fantastisk. Den vet også hva som er bra for deg. Og hvis du lytter nøye til den, vil den si ifra til deg. Følg godt med!

4. Sett av tid til deg selv.

Har du en altfor travel hverdag? Sett av kvalitetstid til deg selv. Det er bare DU som "kan sette foten ned" når det stormer som verst rundt deg.

5. Nyt maten sammen med familie og venner.

God helse er ikke bare å være frisk. Det er fysisk, mental og åndelig velbehag. Å nyte maten sammen med familie og venner, er like viktig for helsen som næringen.

Ønsker du å ta vare på kroppen din og gjøre sunne livsstilsvalg, besøk: www.nutritioninthemind.com

Elena Rayner-Melnikova er ernæringsspesialist i England med en lidenskap for psykologi og neurovitenskap. Hun arbeider med å hjelpe jojo slankere til å oppnå varige endringer. Ved bevisstgjøring om hvorfor vi spiser og hvordan hjernen arbeider, inspireres tusenvis av til tider sultne kvinner verden over til å holde vekten og finne mer energi – uten slankekurer, skyldfølelse eller å miste seg selv.

*Denne informasjonen erstatter ikke medisinsk helsehjelp. Hvis du har, eller har mistanke om at du kan ha et helseproblem, bør du alltid snakke med legen din om dette.