



5 TING DU BØR TENKE OVER
før du teller kalorier

Veier du noen kilo for mye?

Det er så frustrerende å kjøpe nye klær, bare fordi du ikke får igjen den øverste knappen på buksen din.

*Men jeg spiste færre kalorier...
det gikk så bra!!
Hvorfor skal dette alltid være så vanskelig?*

Hvis dette høres kjent ut, er du ikke alene. Men før du fortsetter et liv med jojoslanking og hold-inn strømpebukser, vil vi du skal huske på èn ting:

Bare kalorikutt = vektøkning på sikt

All forskning viser at det er 5 ting som skjer når du kutter ned på kalorier:

1. Hjernen din produserer sulthormoner. Flott!
2. Kroppen din lagrer dyrebar energi; dvs. den sparer på den lille energien den får.
3. Stresshormonene dine trigges.
4. Du føler deg trøtt, sliten og mindre opplagt. (Hjernen bruker opp 25% av energien du får fra maten).
5. Selvtilliten din synker.

Konklusjonen er at det først og fremst er kroppens biologi som er viktig for vekten din på lang sikt.

Når vi går igjennom denne serien på 4 deler, skal vi utforske andre – bedre måter du kan holde deg i form på uten å telle kalorier.

Du finner flere artikler om helse på: www.amoena.no/amoenalife

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.