TIPS TIL SUNDE SPISEVANER

Sådan kommer du igang

amoena

Prøv en anden indgangsvinkel til sunde spisevaner

Jeg begynder i morgen!

Hvor mange gange har du sagt det til dig selv? Hvis du minder om mig, er det sket flere gange, end du kan tælle. Bare rolig, der er en metode til at opnå en sund balance OG få mere energi – uden diæt, skyldfølelse eller at nægte dig selv noget!

Her er 5 tips, som kan give dig en bedre start.

1. **Drop diæten.**
   At skære drastisk ned på kalorierne giver vægt-øgning på sigt. Ja, det er en hurtig løsning til at tabe et par kilo. Men det er biologi (ikke viljestyrke) som betyder mest for dit velbefindende på langt sigt.

2. **Fjern fokus fra din vægt.**
   Hvad om du flyttede fokus fa din vægt til din livsstil? Du kommer til at spise kagen. Men du vil tage trapperne. Se efter mønstre du kan bryde – ikke mad du skal forbyde dig selv. Små skridt hver dag = store forandringer et år fra nu.

3. **Lyt til din krop.**
   Din krop er intet mindre end fantastisk. Den ved, hvad der er godt for dig. Og når du lytter ordentligt til den, fortæller den dig det. Du skal bare lære at være opmærksom på din krop.

4. **Tag dig tid til 'mig-tid' (og hold fast i den).**
   Kæmper du som en gal med at klare alt? Måske kan du finde andre ansvarlige mennesker, du kan uddelegere lidt af ansvaret til. Hvem ved, måske vil det endda blive hilst velkommen.

5. **Nyd maden med familie og venner.**
   Sundhed er ikke blot fravær af sygdom. Det er også fysisk, mentalt, socialt og åndeligt velvære. Det er lige så vigtigt for din sundhed, at du nyder maden i godt selskab med familie og venner, som at den indeholder den rigtige ernæring.

Vil du arbejde *med* din krop og tage kloge beslutninger vedrørende din livsstil, tag et kig på denne engelske hjemmeside: www.nutritioninthemind.com

Elena Rayner-Melnikova er "Public Health Nutritionist" (ernæringsekspert i sundhedsvæsnet) i England. Hun har desuden en stærk passion for psykologi og neuro-videnskab. Hun bruger sit site "Nutrition in the Mind" til at blande evidens fra disse områder med sin mission: at hjælpe yo-yo vægtige med at opnå blivende forandring. Ved at skabe opmærksomhed på *hvorfor* vi spiser og hvordan hjernen fungerer, inspirerer Elenas arbejde fortravlede mødre (og andre) til at holde kiloene væk og finde mere energi – uden slankekur, skyldfølelse eller at nægte sig selv lidt godt.

* Denne information er ikke en erstatning for professionel hjælp og rådgivning fra sundhedsfaglige personer.
Har du, eller mistænker du at have, helbredsproblemer, bør du altid opsøge din praktiserende læge eller sygehus