



MINDFUL NÅR DU SPISER

En vejledning til begyndere

En guide til at være mindful når du spiser (og hvordan det hjælper)

At spise mad er en vital, naturlig og tilfredsstillende aktivitet, der holder sulten på afstand. Det nærer din krop med vigtige stoffer og det kan tilføre social og åndelig velvære. I vores kalorie-rige, kropsfikserede verden er det at spise, ikke destomindre ofte forbundet med angst og skyldfølelse.

Alligevel har vi en tendens til at putte mad i munden af ren vane – nærmest ubevidst. Hvis du vænner dig til at være mindful mens du spiser, vil det få dig til at være opmærksom og reagere på din krops signaler – ikke dine følelsemæssige reaktioner. Du begynder at bemærke, hvorfor du overhovedet får lyst til at spise. Du bliver mere opmærksom på dine tanker og følelser og bliver mere bevidst om hvad du oplever.

I stedet for at reagere ubevidst på en impuls, vil en mindful tilgang gøre det muligt for dig at bryde vaner, der ikke længere er gode for dig. Det skaber afstand mellem dine impulser og dine handlinger – så du får tid til at vælge hvordan du vil reagere.

Næste gang du rækker hånden ud efter en snack:

Stop

Tag en dyb indånding og flyt opmærksomheden over på din krop. Spørg dig selv: Er jeg sulten/mæt/ingen af delene? Giv dig selv tid til virkelig at mærke hvad du føler.

Vælg

Med omtanke og omsorg for dig. Der er ikke et rigtigt eller forkert valg. Hvis du beslutter at spise noget, skal du overveje din valgmuligheder. Læg mærke til hvilke fødevarer dine sanser er tiltrukket af: Koldt eller varmt? Sødt eller surt? Knasende eller blødt?

Nyd den

Brug din opmærksomhed på din mad. Læg mærke til alle farverne, kombinationen af dufte, blandingen af smagsindtryk og forskellige teksturer. Hvis dine tanker begynder at vandre, skal du blot vende opmærksomheden tilbage på din spiseoplevelse. –bliv ved at smage og bemærk, at hver mundfuld vil hjælpe dig til at mærke, når du har fået nok.

Tænk efter og justér

Hvordan har du det, efter du har spist. Føler du dig fyldt, søvnig, sulten igen efter 30 minutter eller energisk, på dupperne og behageligt mæt – selv 2 timer efter? Eksperimentér med forskellig mad, så du finder en kombination, der fungerer godt for dig.

At være mindful, når du spiser, er en effektiv metode til at opbygge et positivt forhold til mad og nøglen til en sundere livsstil og dermed også bedre vægtkontrol på langt sigt.

Du kan læse andre artikler om sundhed og helbred på: www.amoena.dk/amoena-life

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" (ernærings ekspert i sundhedsvæsenet) 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 slankekure, 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