

# SUNDE VALG

Hvordan bliver det en vane



## Hvordan bliver de sunde valg til en vane?

Hvis du forsøger at komme i gang med en sund livsstil, har du sandsynligvis forsøgt mange forskellige metoder. Det er populært at skære ned på kaffe og alkohol, ligesom at øge mængden af grøntsager. Måske har du nægtet dig selv kager og snacks. Det kan være du har været på juice-kur, talt kalorier, kontrolvejlet dine portioner eller måske underkastet dig et alvorligt træningsprogram. Er der noget af det, der lyder bekendt?

Hver morgen starter som en 'god dag' ikke sandt? Det er som om tavlen er visket ren, du har tilgivet dig selv gårsdagens 'synder' og du starter på den nye dag med stor viljestyrke.

I løbet af dagen falder du tilbage i de gamle vaner; måske trøstespiser du, spiser enorme portioner eller du rækker bare automatisk ud efter endnu en småkage. Jeg **ved**, at jeg ikke er den eneste, der kan genkende denne vilje-nedbrydende cyklus af motivation og afsavn som efterfølges af dårlig samvittighed.

Men her er, hvad det handler om. Man siger det tager 21 dage at ændre en vane, men i virkeligheden, er det meget mere kompliceret end som så.

Hvis du ønsker andre resultater, må du forsøge dig med andre metoder. For at styre dig selv væk fra en vane, du har opbygget gennem hele livet, er du nødt til at træne din hjerne til at tænke anderledes. Det er det første skridt til at nedbryde et mønster, som ikke længere er godt for dig.

-Det er hemmeligheden bag et sundt og bevidst forhold til mad.

### Mind dig selv om:

- Det er biologi, ikke viljestyrke (eller at tælle kalorier) som gør forskellen.
- Vær fokuseret på din livsstil, nyd at være sammen med familie og venner, lyt til din krop og vær omsorgsfuld overfor dig selv.
- Når du er mindful, mens du spiser (man kunne kalde det bevidst spisning) skaber du en lille pause mellem din impuls til at spise og selve handlingen. På den måde giver du dig selv tid til at overveje om du egentlig har lyst til at spise.

Du kan læse andre artikler om sundhed og helbred på: [www.amoena.dk/amoenalife](http://www.amoena.dk/amoenalife)

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