



FORNUFTIG SPISING

En guide for nybegynnere

En nybegynnerguide for fornuftig spising (og hvordan det kan hjelpe)

Å spise mat er en viktig, naturlig og gledelig aktivitet for å holde sulten i sjakk. Det fyller kroppen din med næringsstoffer og kan gi sosial og mental velvære. Men i vår kaloririke, diettfokusede verden er det for noen angstfullt og skyldbevisst å nyte god mat.

Vi putter ofte mat i munnen uten å tenke over det - nesten ubevisst. Fornuftig spising oppmuntrer deg til å ta hensyn til og svare på kroppens signaler - ikke dine følelsesmessige fristelser. Begynn først og fremst å legge merke til hvorfor du egentlig føler at du må ha noe å spise. Observer tankene og følelser dine, og bli mer oppmerksom.

Istedenfor å reagere på fristelser uten å tenke over det, vil en fokusert tilnærming gjøre deg i stand til å bryte vanemønstre som ikke lenger er gunstig for deg. Forsøk å gi litt plass mellom fristelsen og handlingen din, noe som vil gi deg mer tid til å velge hvordan du skal respondere.

Neste gang du har lyst på noe godt:

Stopp

Pust dypt inn og rett oppmerksomheten over på kroppen din. Spør deg selv: Er jeg sulten/mett/ingen av delene? Bruk et øyeblikk på å tenke over hvordan du egentlig føler deg.

Velg

Det er ikke noe riktig eller feil svar. Hvis du bestemmer deg for å spise, bør du vurdere alternativene dine. Legg merke til hvilken type mat sansene dine tiltrekkes av: Kald eller varm? Søt eller salt? Knasende eller bløt?

Nyt

Vær bevisst i forhold til maten din. Legg merke til regnbuen av farger, kombinasjonen av aromaer, smaken av smaker og teksturer. Hvis tankene flyr av sted og du glemmer deg, kan du forsøke å rette oppmerksomheten tilbake til opplevelsen av det å spise – kjenn på smaken og legg merke til at hver bit bidrar til å fortelle deg når du har fått nok.

Reflekter & Juster

Hvordan føler du deg etter å ha spist? Oppblåst, trøtt, sulten igjen etter 30 minutter eller energisk, våken og behagelig mett selv 2 timer senere? Eksperimenter med ulike matvarer for å finne en kombinasjon som fungerer for deg.

Å være bevisst når du spiser er et effektivt verktøy for å fremme et positivt forhold til mat, og oppdage hemmeligheten om hvordan du oppnår en stabil vekt og en sunnere livsstil.

Du finner flere helseartikler 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.