

SUNNE VALG

Hvordan gjøre dem til en vane



Hvordan sunne valg kan gjøres til en god vane

Hvis du har forsøkt å leve et sunnere liv, har du sannsynligvis prøvd flere ting. Å kutte ned på koffein og alkohol er et populært valg, likeledes å konsentrere seg om å spise mer fargerike grønnsaker. Kanskje har du også kuttet ned på kaker og snacks. Kanskje du har holdt på med grønnsaksjuice og kaloritelling, eller veiet opp porsjonsstørrelser og straffet deg selv med et strengt slankeregime. Lyder noe av dette kjent?

De fleste morgener starter som oftest som en "god dag", ikke sant? Det er som om du har tilgitt deg selv for gårsdagens synder, og du begynner på nytt med viljestyrke, og topp motivasjon. Om kvelden har du kanskje falt tilbake på dine gamle veier, spist kjeks og kost deg, og du sitter igjen med en ekkel skyldfølelse.

Men du skal vite en ting. De sier det tar 21 dager å endre på en vane, men i virkeligheten er det mye mer komplisert enn som så.

Hvis du vil ha andre resultater, må du også prøve andre tilnærminger. For å bli kvitt en vane du har holdt på med hele livet, kreves det at du trener hjernen din til å tenke annerledes. Dette er første skritt mot å bryte et mønster som ikke lenger er bra for deg - og det er hemmeligheten til et sunt og bevisst forhold til mat.

Husk:

- Det er først og fremst kroppens biologi som er viktig for vekten din, og som vil utgjøre forskjellen. Den er viktigere enn viljestyrken og telling av kalorier.
- Fokuser på livsstil, nyt tiden med familie og venner, lytt til kroppen din, og ta vare på deg selv.
- Fornuftig spising gir litt plass mellom fristelsen og handlingen din, noe som vil gi deg mer tid til å velge hvordan du skal respondere.

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.