

# Föreläsning om Mindfulness & Mindful eating

Är du en av dem som vet precis hur du skulle vilja äta, men som har svårt att skapa långsiktiga förändringar i ditt ätande?

Du kanske vet att du inte borde äta den där chokladbiten, men ändå faller du dit gång på gång?

Mindful eating handlar om att medvetandegöra ätandet och allt som påverkar ätandet. Målet är att du vid varje tillfälle som du stoppar något i munnen skall vara medveten om varför du äter, vad du äter, hur du äter det och hur din kropp påverkas av det du äter. Ett medvetet ätande hjälper dig att välja bort oönskat ätande, så som exempelvis småätande och ätande av för stora portioner. Det hjälper dig också att vara mer närvarande när du äter och att verkligen njuta av den mat som du väljer att äta. Föreläsningen tydliggör hur du med hjälp av mindfulness kan förändra ditt sätt att hantera dina tankar och känslor.

Under föreläsningen lägger vi bland annat fokus på varför vi äter och gör en djupdykning i anledningarna till att vi väljer att äta. När du blir medveten om vilka de egentliga anledningar är blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill.

Föreläsningen ger dig dessutom en inblick i skillnaderna mellan psykologisk och fysik mättnad. Den ger dig kunskap om hur mindfulnesssträning påverkar och omformar vår hjärna och utgår från den senaste hjärnforskningen om hjärnans formbarhet. Och du lär dig vad som skiljer mindful eating från olika bantningsmetoder.

Förutom intressanta och tankeväckande fakta om medvetet ätande får du dessutom testa på tre övningar i mindfulness och mindful eating, vilket gör det lättare för dig att integrera det som du just lärt dig rent praktiskt i din vardag.

**Se fram emot en föreläsning som ger många insikter och som inspirerar dig till ett mer medvetet, hälsosamt och njutningsfullt ätande!**



## Elin Borg

- Socionom
- Lic. Kostrådgivare
- Mindfulnessinstruktör
- Föreläsare
- Författare till boken *Mindful eating -Lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande*

## Röster från publiken:

*Fantastiskt inspirerande! Tänkvärt och nyttigt!*

*Jag fick upp ögonen, en aha-upplevelse, och du förklarade allt på ett så bra sätt.*

*Mycket bra och verkligen i tiden!*

*Tack, det var verkligen inspirerande! Jag är trött på att jojo-banta, nu vill jag lyssna på min kropp istället.*

*Intressant & lärorikt! Många a-ha-upplevelser.*

*Väldigt intressant, tydligt och lätt att ta till sig.*

WELLNESS AWARENESS  
well-aware-ness

[www.well-aware-ness.se](http://www.well-aware-ness.se) | [info@well-aware-ness.se](mailto:info@well-aware-ness.se)