

Ta det lugnt & tappa kilon!

Kan du verkligen gå ner i vikt bara genom att stressa ner och lyssna mer på dig själv? Ja! Med mindful eating fortsätter du äta vad du gillar och når din målvikt genom att helt enkelt lära känna din kropp och knopp.

AV EVA GUSSARSSON FOTO GETTY IMAGES

● Tänk att få ett nytt, skönt förhållningssätt till mat och ätande. Ett där du slipper skuld- och skamkänslor men ändå äter det du mår bra av och tycker är gott – och kommer i viktbalans. Precis det går mindful eating ut på.

– Det här är inte en diet med regler som du behöver tvinga dig själv att följa, säger **Elin Borg**, kostrådgivare, mindfulnessinstruktör och författare till boken *Mindful eating*.

Istället handlar det om att äta medvetet. Att lära känna din kropps unika behov – att ta reda på vilka matvanor du mår allra bäst av. Det handlar också om att öva på att släppa känslor av skuld och skam kring ätandet.

– Ofta är det just de känslorna som får oss att äta omedvetet, för mycket eller fel sorts mat, säger Elin Borg.

Att äta choklad om du älskar choklad är alltså inte fel. I lagom mängd. Tvärtom är det ett sätt att undvika misslyckanden. Försöker du tvinga dig att äta ”rätt” och ”perfekt”, kommer du att misslyckas förr eller senare.

Genom att stressa ner och fundera över dina matvanor lär du dig också att upptäcka när du kompensationsäter – alltså tröstäter, stoppar i dig något för att du är rastlös eller äter av sociala skäl. Men också vilka tankar och situationer som kan trigga igång omedvetet ätande. Redan på en vecka kan det bli många ”AHA”-upplevelser!

”Försöker du tvinga dig att äta ’rätt’ och ’perfekt’, kommer du att misslyckas förr eller senare.”

– Men vi blir aldrig riktigt fullärda. Mindful eating är en livslång process, säger Elin Borg.

Det gäller att fortsätta äta medvetet och alltid med närvaro. Elin berättar att hennes kursdeltagare brukar få effekt både på vikten och välmåendet:

– Är du överviktig, eller underviktig, kommer det här sättet att äta på att hjälpa dig hitta en balanserad vikt. En vikt som är ideal och hälsosam för just din kropp. Många blir också bättre på att ta hand om sig, på att uppskatta och prioritera sig själva och sina behov.

I sin bok beskriver Elin Borg ett sex veckors program. Här är några övningar att börja med. De passar både dig som vill få kontroll på vikten och ditt ätande – men också generellt må bättre, njuta mer och stressa mindre. ●

GÖR DIN SHOPPINGLISTA:

Skriv in mat du gillar och som du vet är bra för dig. Se alltid till att ha de här sakerna hemma:

MIN MATLISTA:

Bra exempel:
Nötter, fröer,
havregryn, fullkorn,
ägg, kalkon, kyckling,
sojamjolk, grönsaker,
frukt, bär, bönor,
linser, olivolja,
yoghurt, kvarg.

FAVORITER SOM JAG VILL UNNA MIG:

Skriv några saker som du verkligen tycker om och vet att du skulle ha svårt att sluta med – även om de råkar vara onyttiga. Har du till exempel svårt att ha choklad hemma utan att äta upp allt direkt – hitta en lösning på det. Det kan vara att du tar en promenad till affären för att få din efterlängtnade chokladbit.

Fyra veckor till ett lugnare och lättare liv

Vänd!

VECKA 1:

Kartlägg impulsmaten

Att kompensationsäta kan handla om att känslöäta, äta av sociala skäl eller för att något "finns där". Fundera på varför du äter när du gör det. Skriv gärna matdagbok, för att se mönster du vill ändra på. Äter du för att du blir bjuden, för att du är trött, uttråkad? Vill du undvika att känslöäta gäller det att se vad som gör dig sugen, att acceptera att det är så – och sedan bestämma hur du vill hantera impulsen.

- ÖVNING:** 1. När du får ett sug – stanna upp och slappna av. Fundera över vad det är du känner? Tänker? Hur kroppen känns: Stressad, obehaglig till mods, rastlös, hungrig, mätt?
2. Acceptera att du känner och tänker så. Det är det som gäller just nu.
3. Först därefter kan du bestämma hur du vill agera. Vill du reagera på impulsen och äta något? Eller vill du släppa taget om känslan/tanken?

VECKA 2:

Skapa bra ät-spiraler

Tankar, känslor och beteenden påverkar alla tre varandra. Du kan alltså påverka ditt beteende genom att förändra dina tankar, och tvärtom. Genom att iaktta (men inte döma!) dina tankar, känslor och beteenden kan du bli medveten om varför du ibland äter för mycket. Nästa steg är att vända negativa ät-spiraler till positiva.

ÖVNING: Iaktta dina tankar, känslor och beteenden under en dag. Skriv ner utan att döma. Fundera om du skapar positiva eller negativa spiraler?

Psst! Du kan när som helst vända en negativ ät-spiral till en positiv. Prova! I den negativa spiralen ovan – byt tanken: "det var ett dåligt val" till "vad skönt att jag bara åt en enda liten bulle". Genast blir du lite mer nöjd med dig själv, och kanske till och med känner dig peppad att promenera hem från jobbet?

EXEMPEL:

Positiv ät-spiral: På morgonen tänker jag att jag ska äta nyttigt, jag äter fullkornsgröt. Efteråt känner jag mig nöjd och tänker att jag gjort ett bra val – och känner mig ännu mer nöjd. Nöjd-tanke ger alltså nöjd-beteende och även nöjd-känslor.

Negativ ät-spiral: På eftermiddagen känner jag mig trött. Jag äter en bulle. Tänker "dåligt val". Blir missnöjd. Känner mig lite låg. Tänker att jag vill trösta mig och äter en chokladbit. Känslan leder till ett beteende som jag blir missnöjd med, vilket ger en negativ känsla, en negativ tanke och negativt beteende.

VECKA 3:

Upptäck tankefällor

Vi har många tankefällor, "sanningar" om oss själva och vårt beteende, som kan hindra oss från att ens försöka förändra något. En vanlig fälla är att förstora det negativa – och förminska det positiva. En annan är "borde", att tänka "jag borde" göra saker utan att fundera på om det är rätt för just dig?

ÖVNING: Brukar du tänka: "Blir det inte perfekt så kan det kvitta." "Jag har dålig karaktär." "Jag åt pizza, då är hela dagen körd." "Jag har aldrig lyckats förr, varför skulle det gå nu?" "Jag missade en träning så jag kan lika gärna hoppa över hela veckan." Eller: "Jag borde träna fem gånger i veckan." Känner du igen dig? Eller har du egna påståenden om dig? Då gäller det att se att det är en tanke, inte en sanning. Och tankar kan du förändra! Nästa gång en sådan tanke kommer – uppmärksamma den och fundera på om du kan vända den till något positivt!

VECKA 4:

Hitta dina ät-triggare

Även yttre faktorer påverkar vad, hur mycket och hur medvetet du äter. Kanske stoppar du i dig för mycket till exempel vid teven? Utan att ens tänka på det? Vill du äta mer medvetet gäller det att du identifierar dina triggare.

ÖVNING: Hur påverkas din förmåga att äta medvetet av:

- Typ av mat du äter? Konsistens, smaker, hur lättuggat det är?
- Aktiviteter du gör samtidigt? Titta på teve, läsa, sitta framför datorn?
- Platsen du befinner dig på? I tevesoffan, hos vänner, när du kör bil?
- Om det är en speciell dag? Födelsedagar, lördagar, fredagsmysdagar?
- Tid på dygnet? Äter du mindre medvetet på förmiddagen, på kvällen?
- Människor du äter med? Äter du mindre medvetet med vänner?
- Vädret? Äter du kanske mer omedvetet en trist, grå dag?

ÄT FAVORITER!

Ät något du gillar varje dag – i lagom mängd! Det gör det lättare för dig att förändra kosten en längre tid. Förbjuden mat skapar däremot sug – som du förr eller senare ger vika för.

ÖVNING:

- Tillåt dig att äta något du gillar varje dag.
- Ät just det så medvetet du kan. Utan distraktioner. Fullt fokus på det goda. Njut!
- Känn tacksamhet medan du äter ditt goda.

Gör egna choklad- eller raw food-bollar. Eller unna dig mörk choklad. Ät fokuserat och njut!

FOTO: DREAMSTIME



ETT NÄRMARE SAMARBETE FÖR DIN SKULL.

Vi tycker att dina fötter förtjänar att må ännu bättre. Serien CCS Fot består av produkter som är noga utvalda och baseras på lång kunskap om hud- och fotvård. Tillsammans med Sveriges Fotterapeuter kommer vi att kunna ge dina fötter välbehövlig omsorg varje dag.

Vi känner precis likadant. Vi är glada och stolta över att inleda ett samarbete med CCS Healthcare. Med deras produkter och vår kunskap kommer dina fötter att må dubbelt så bra. Välkommen in på en välgörande behandling som gör dina fötter lite piggare. Läs mer om vårt gemensamma erbjudande på fotforbundet.com och ccshc.com



www.ccs.se