

Mindful Eating Journal

Appen Mindful Eating Journal hjälper dig att medvetandegöra ditt ätande och ger dig en djupare förståelse om varför du äter som du gör. När du blir medveten om vilka de egentliga anledningarna är, blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill.

Den viktigaste funktionen med Appen Mindful Eating Journal är att den får dig att stanna upp och tänka efter *varför* du äter vid varje tillfälle som du stoppar något i munnen. Genom att använda dig av Appen varje gång du äter kommer du att äta mer medvetet, och du kommer aktivt att välja bort småätande och överätande.

En annan viktig funktion med appen är att den ökar din förståelse om varför du äter genom Appens tydliga sammanfattningar och diagram. Dessa tydliggör, på ett pedagogiskt och enkelt sätt, vilka anledningar som styr ditt ätande och hur dessa anledningar förändras när du börjar äta mer medvetet.

Appen är en utvecklad form av den *Dagbok för medvetet ätande* som du finner längst bak i boken *Mindful eating*.

Så fungerar appen:

1. Vid varje tillfälle som du äter något fyller du i tidpunkt, beskriver kortfattat vad du åt och markerar anledningen eller anledningarna till varför du valde att äta. Du väljer mellan följande fyra anledningar till vad som styrde ditt ätande:

- Hunger
- Ätande av vana
- Ätande av sociala orsaker
- Kompensatoriskt ätande

Fokus ligger på *varför* du åt snarare än på *vad* du åt.

2. Se en sammanställning, dag för dag, över de tillfällen du ätit och vilka anledningar som styrde ditt ätande.

3. Se statistik över de anledningar som styrde ditt ätande. Håll telefonen i porträttläge för att se statistiken procentuellt, och i landskapläge för att se statistiken som diagram.



Finns för försäljning på App Store 5 maj 2014.

Appen finns både som svensk-språkig och som engelskspråkig version.

Pris: 28 kr

