



Øvelser til at stoppe autopiloten.

Luk køkkenet. En god øvelse til dig der snacker / småhapser.

I den kommende uge, må du kun spise rigtige måltider. Det er forbudt at stå op, mens du spiser!

Sæt dig ved et bord med din mad. Lad det være et rigtig måltid mad, du ved, gør dig mæt de næste par timer.

Spis til du er mæt og "luk så køkkenet".

Det er nu forbudt at spise noget før der er gået min. 3 timer - gerne 4. Heller ikke 4 mandler eller et æble.

Når det er tid til at spise igen gentager du proceduren. Sid ned og spis rigtig mad.

Det er vigtigt, at du ikke bruger så meget energi på at fokusere på om det nu også er det helt rigtige du spiser. Hvis der indgår noget du finder "usundt" i måltidet er det ok. Så længe det indgår i selve måltidet og overholder reglerne - du sidder ned og spiser til du er mæt.

Lær din sult at kende. En god øvelse for dig, der ofte spiser på bestemte tidspunkter og måske ikke er så god til at mærke din sult.

Du må kun spise, når du reelt er sulten. (Det kan være møg upraktisk, i know). Stå op om morgenen og mærk efter om du er sulten. Sulten, så du kan mærke et lille hul i maven.

Er du det, så spis til du er mæt uden at være overmæt.

Er du ikke sulten, så lav en "morgen-madpakke" du kan spise, når du mærker sulten i din mave.

Sådan gentager du resten af dagen.

Obs! Det kan være, du opdager at du har behov for at regulere på dine mængder og sammensætningen af din mad på denne måde. Hvis du fx bliver sulten meget hurtig efter, så skal der enten skrues op for fedt og protein eller mængden.

Mindful spisning. Til dig der ofte ikke rigtig bemærker, at du har tømt tallerkenen. Og dig, der spiser på følelser.

At spise mindful kan være en stor udfordring for de fleste af os. Så vi kan starte med at øve os i bidder. Denne øvelse er der mange, der har virkelig svært ved. Derfor er den også så vigtig. Du skal hele ugen, hver gang du spiser sidde ned- hver eneste gang. Og spis UDEN at lave noget andet imens. INGEN skærme, ingen blade, ingen aviser. Bemærk ingen skærme. Telefon, tablet og pc ind i et andet rum.

Langsom og bevidst spisning. Til dig der ofte spiser for hurtigt og ikke rigtig bemærker du har tømt tallerkenen.

Der er to regler i denne øvelse, som du kan kombinere eller skifte imellem. Du kan også vælge, blot at fokusere blot på den ene af dem.

Regel nr 1. Din gaffel skal ned og ligge på bordet mellem hver bid. Spiser du med fingrene, skal maden ned og ligge på tallerken mellem hver bid.

Regel nr 2. Du skal være sidst færdig med din portion. Kig dig omkring og se på dem du spiser sammen med. Beslut at du vil være sidst færdig med at tømme tallerkenen. Forestil dig evt. du sidder på en restaurante og har betalt i dyre domme for din mad. Nyd hver bid, som om du virkelig vil have valuta for pengene.

Sukker-detox. Til dig der craver sukker.

Hvis du har et stort afhængighedsforhold til sukker, kan det være på sin plads at tage en afvænnning. Betragt det som en afvænnning. Du vil opleve fysiske og psykiske symptomer. Brug ugen på at undgå ALT med sukker. Beslut på forhånd, hvad dit alternativ skal være. (Det kan fx være [denne](#) - lav den på forhånd, så den er klar). Det er vigtigt, at du skruer op for især fedt, men også protein i denne måltider, så dit blodsukker kan bliver max stabilt og hjælpe dig på vej.

Levne øvelsen. Til dig der ofte spiser for store portioner / for meget eller er i dårlig kontakt med dine sultsignaler.

Denne øvelse er meget effektiv, selv om den er simpelt. Du skal til ALLE dine måltider levne noget mad på din tallerken. Om det er meget eller lidt er ikke så vigtigt, der skal bare være noget tilbage. Er du mere sulten end der er mad på den første tallerken, tager du bare en portion til og levner fra nr. 2 tallerken. Øvelsen tvinger dig til at reflektere over hvornår du er mæt. (Jeg ved godt, du har lært at man skal spise op, men helt ærlig, det kommer jo ikke nogens pengepung til gode, at du spiser mere end du har appetit til)

Bøf og kartofler øvelsen. Til dig der ofte spiser af de forkerte grunde.

Hver gang du skal til at spise noget - uanset hvor lille en mængde - så stop op og spørg dig selv: "Kan jeg spise en hakkebøf med kartofler nu?" (Du kan eventuelt indsætte et andet normalt og neutralt måltid).

Hvis svaret er NEJ, så undlad at spise. (Og kig evt på din alternativ liste)

Hvis svaret er JA, så spis.

Øv dit nej - øvelsen. Til dig der synes det er svært at sige nej tak til mad. Til dig der er bekymret over, hvad andre tænker om din måde at spise på eller bange for at virke fanatisk.

I denne øvelse skal du øve dig i at sige "Nej tak". Du skal sige "Nej tak" når nogen byder dig noget, du ved, at du eller din krop ikke har lyst til. Du skal sige nej til ting som du ikke har lyst til i det hele taget. Hvis det er meget svært for dig, at sige nej, så lav 3 kasser på et papir. I den første kasse, putter du alle dem, du har virkelig svært ved at sige nej til. Måske din partner, din svigermor eller ..

I den næste kasse putter du dem, det er svært at sige nej til. Det kunne være kolleger eller venner.

I den sidste kasse, putter du dem, det er nemmere at sige nej til (ikke nødvendigvis nemt nemt). Det kunne være kassedamen i Netto eller noget der betyder noget for dine nærmeste.

Sæt dig for at sige NEJ ved alle lejligheder til dem i den nederste kasse.

Øv dig i at sige NEJ til dem i den midterste kasse ved mindst at gøre det 2 gange.