

# SÆT HANDLING PÅ I DAG

## Gør din hverdag sundere med 5 enkle trin

Springer du ofte eller altid morgenmaden over? Er det svært at navigere i frokostbuffeten? Bliver du ofte ramt af træthed lige efter frokost, og føler du dig ukoncentreret om eftermiddagen? Falder du ofte i med søde sager som et "fix" til at komme videre med dagen? Føler du ofte sult? Overspiser du til aften eller mærker du først mæthed når det er for "sent"?

Hvis du kan nikke genkende til noget af ovenstående, så har du opbygget nogle dårlige vaner, der netop tapper dig for energi og overskud til at træffe gode og sunde valg for dig selv.

Vil du dine dårlige vaner til livs? Så guider vi dig i 5 skridt til at bryde dit mønster, og opbygge en sundere hverdag.

### TRIN NR. 1

#### Morgenmaden sætter dig i gang

En god og mættende morgenmad giver dig et godt "spark" fra morgenstunden. Det giver dig netop den energi der skal til, og stabiliserer dit blodsukker så du nemmere kan stå imod eventuelle fristelser senere på dagen. Morgenmad har også den effekt, at det virker sult og appetitregulerende, og et godt morgenmåltid øger din forbrænding, så du nemmere kan tabe dig.

Morgenmad behøver ikke være avanceret. Du kan gøre det helt enkelt med en klapsammen rugbrød med masser af magert pålæg, lidt pesto og et stykke frugt. Har du mere tid, kan du tage lidt skyr, blandet med bær og nogle nødder. Eller lave dig en mættende omelet evt. med spinat.



Brug følgende mængde:  
2 dl. skyr, 100g bær,  
15 hakkede nødder



Groft rugbrød med æg, rejer og most avocado er en sund og mættende frokost.

### TRIN NR. 2

#### Frokost – gå efter det grønne først

Frokost giver dig et godt fundament af energi til resten af dagen. Frokosten giver dig som morgenmaden, modstandskraft til senere på dagen, så du ikke falder i fælden og spiser usunde snacks – der laver rod i din sult og mæthedsbalance, og især laver rod i dit blodsukker.

Fokus til frokost er, at inddele din tallerken som et T. Gå først efter alt det grønne. Fyld halvdelen af din tallerken op med grøntsager – så er der nemlig ikke så meget plads på den anden side til alt det andet. Er det rå grøntsager kan du med fordel tage lidt olie/eddikedressing på. Eller drysse lidt kerner hen over. Få derefter proteinerne. Dvs. fyld op med ¼ tallerken fisk, fjerkræ, æg, kød, kødpålæg. Proteiner mætter og skaber ro i dit system. Sidst går du efter de grove kulhydrater. Dvs. groft brød med mange kerner, evt. lidt groft pasta, brune ris eller lidt kartofler.

Er du madpakke-typen kan du vælge at sammensætte din madpakke således: 1 skive groft rugbrød, 100g fisk, fjerkræ, æg – lav evt. lækker tunsalat hvor du blander tun med skyr, kapers og løg. Smør gerne lidt sundt fedtstof på dit brød eks. pesto eller avocado – og suppler madpakken med masser af snackgrøntsager.



Nødder er en fyldt med protein – genialt som snack efter træning

### TRIN NR. 3

#### Sunde mættende snacks

Mellemmåltider er en god ven der skubber dit blodsukker på plads imellem måltiderne, løfter din energi og holder den værste sult og craving for døren. En god haps til formiddag og igen midt på dagen er virkelig at foretrække. Hav fokus på noget der mætter dig, og sætter lidt skub i kroppen.

Forslag: En lille håndfuld nødder ca. 15-20 stk. evt. suppleret med frugt. Eller udskårne grøntsager evt. med en lille bønne skyr som dip. Et stykke groft fiberknækbrød med hytteost og peberfrugt. En lille kop skyr med en lille håndfuld bær.

### TRIN NR. 4

#### Det handler altid om mængder

Er dit mål vægttab, handler det altid om mængder. Skær ned på dine portioner eller skær ned på mængden. Indret din tallerken efter et T – hvor halvdelen altid er grøntsager. På den måde sparer du mange kalorier, og grøntsager indeholder gode mættende fibre. For at du ikke oplever for meget sult, er mellemmåltider en god buffer, så du ikke får bygget op til en overspisning senere på dagen.

Tænk "lidt men godt" – og vælg gerne mad af god kvalitet, der stimulerer flere sanser, og mad af kvalitet mætter også langt bedre.



Fyld dit køleskab med fristende grøntsager og tøm ud i alt det usunde.

### TRIN NR. 5

#### Indarbejd en god rytme og øv dig i at holde fast

At ændre sine kostvaner og evt. tabe sig handler primært om, at få indarbejdet nye vaner, indarbejdet en ny strategi, samt en god støttende struktur du holder fast i dagligt. Acceptere at det tager tid at ændre vaner, og i den proces vil du helt naturligt glemme det nye og falde lidt tilbage til det gamle.

Derfor er bevidsthed et nøgleord. Skærp dit fokus på hvad du gør, hvornår du eks. spiser, hvilke situationer du evt. overspiser, spiser for lidt eller springer det sunde mad over.

Undersøg og stil skarpt på dine vaner, evt. ved at skrive ned hver dag i en uge, hvordan din nuværende spisestrategi er. Når du har fået et overblik, kan du stille og roligt begynde at bryde dine mønstre. Dette gør du ved at sætte handling på. Jeg elsker selv udtrykket "walk the talk".

Hjælp dig selv som din egen bedste ven. Sæt alarmen på dit ur som en reminder på dine måltider. Få købt ind så du har til mellemmåltider. Alliere dig med andre, så I kan støtte hinanden.

Vaner og ændring af vaner tager tid. Så hav tålmodighed og tilgiv dig selv med et smil, når du falder i de gamle huller.