



2016-10-27 09:37 CEST

5 tips som hjälper dig till mindful eating

Att tugga långsamt och inte prata med mat i munnen har vi fått höra sedan barnsben. Men hur funkar egentligen mindful eating? Här delar Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna, med sig av sina fem bästa tips för ett lugnare och mer njutningsfullt sätt att äta.

Vi får dagligen information om vad vi ska äta för att må bättre – men mindre fokus läggs på *hur*. Mindful eating, som också kallas för ”intuitiv eating”, innebär att vi ska vara medvetna och skapa avkoppling i samband med att vi äter. Det ger oss en hälsosam relation till mat och minskar risken för att äta för snabbt och för mycket.

5 tips som hjälper dig till mindful eating

1. Lyssna på kroppen

Det är en stor skillnad mellan att vara hungrig och att vara sugen på mat. Lyssna till kroppens signaler, det är inte alltid fysisk hunger den signalerar. Se till att ha bra alternativ hemma och undvik att köpa sådant som du vet att du frestas av men inte borde äta så ofta.

2. Var fokuserad

Sitt ner vid ett bord när du äter. Stäng av TV, dator, mobil och lägg bort tidningar och böcker. Koncentrera dig på det du äter så kommer upplevelsen och minnet av måltiden att bli mycket mer positiv och påtaglig.

3. Ät långsamt

Att äta upp sin middag är ingen tävling där den som blir klar först vinner. Det tar tid för hjärnan att känna mättnad och varje måltid ska ta minst 20 minuter. Använd dig av en äggklocka om det är svårt att avgöra hur lång tid det är.

4. Tugga ordentligt

Lägg ner besticken mellan varje tugga. Mat som tuggats ordentligt är lättare för magen att smälta och dessutom tar det lite längre tid att äta färdigt vilket är positivt när man tänker på sitt energiintag och sin vikt.

5. Njut av maten

Duka fint och lägg upp maten vackert på tallriken. Vi äter med alla sinnen så var närvarande och uppskatta såväl matens färger som dess smaker. Stanna upp ett tag innan du tar ännu en portion, är du verkligen mer hungrig eller vill du ha mer bara för att det var så gott? Kom ihåg att det tar tid innan mättnadskänslan infinner sig.

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se