

# Bedre at levne end at revne

*De næste to trin i Karin Schultz' slanke-føljeton i Lokaltidningen*

Af Karin Schultz  
sundhedscoach og  
kostvejleder i Nyborg

**SLANK I 2011:** Et vægttabsforløb/kostomlægning er ikke nødvendigvis ensbetydende med at skulle sulte sig eller give afkald på alt den gode mad og hyggen!

De færreste af os har en fornemmelse af, hvor meget mad vi spiser i løbet af en dag. Hvor tit tænker du over, om du overhovedet er sulten, hver gang du spiser, eller om du måske i virkeligheden spiser af andre årsager f.eks. kedsomhed, trøst eller lignende?

Måske har du også engang lært, at det er uhøfligt og forkert at levne? Det gælder ikke mere. Det er nemlig meget bedre at levne end at revne! Og smid hellere resterne i gryde ud, end at spise det sidste!

Væn dig til at spørge dig selv, lige inden du sætter tænderne i en dejlig mad:

Er jeg faktisk mæt efter 1. portion aftensmad?

Er jeg egentlig sulten lige nu, eller er det noget andet, jeg har brug for?

Har jeg virkelig lyst til at spise dette?

Hvad kan jeg gøre i stedet for at spise lige nu?

Hvis du prioriterer, hvad du spiser, kan du efter princippet "lidt, men godt", tillade dig at spise lidt af hvert af de ting, du godt kan lide - så længe du svarer ærligt på ovenstående spørgsmål.

## Trin 3

Skriv ned, hvor meget du spiser på en dag og hvornår - vurder, om der var noget, du kunne have undværet.



## Trin 4:

Spis langsomt og nyd maden, så mærker du nemmere, når du er mæt - du kan sikkert godt nøjes med én portion aftensmad!