

Undgå kriserne

I føljetonen med råd til varigt vægttab er vi nået til tredje kapitel

Af Karin Schultz, *sundheds-coach og kostvejleder, Nyborg*

SLANK 2011: For at holde blodsukkeret stabilt og dermed undgå "kriser," der fører til overspisning eller ustyrlig sukkertrang, er det godt at spise flere måltider i løbet af dagen.

Ud over dagens tre hovedmåltider anbefales det derfor også at spise tre mindre mel-

lemmåltider, formiddag, eftermiddag og sidst på aftenen (ikke for sent).

Disse mellemmåltider kan passende bestå af frugt og grønt i bestræbelserne på at følge kostkompassets første kostråd: Spis frugt og grønt – 6 om dagen.

Også nødder, mandler og tørret frugt i begrænsede mængder kan være gode mel-



Karin Schultz, kost-coaching. dk. Foto: Johnny Anthon Wichmann..

lemmåltider, fx. som erstatning af chips- eller slikskålen til tv-hyggen om aftenen.

Trin 5:

Planlæg dine mellemmåltider, så du altid har noget sundt indenfor rækkevidde - i skolen, på jobbet, på farten.

Trin 6:

Følg kostkompassets øvrige kostråd og implementer dem i din dagligdag:

Spis fisk to gange ugentligt.

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hver dag.

Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager.

Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød.

Spis varieret og bevar normalvægten. Sluk tørsten i vand.

Vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen.

