

## Nyt maten, spis sakte

Du har tatt til deg porsjonen din, og setter deg ned for å spise. Men når er DU mett egentlig? Er magen egentlig fortsatt sulten, eller er det hodet som fortsatt er sulten? En forutsetning for å virkelig kjenne om man er mett, er at man faktisk må kjenne etter. Og i det ligger det også at man må roe seg ned. Er kroppen i en stresset tilstand er det vanskelig å kjenne om du er mett. Lag deg gode måltidsrutiner.

Et godt verktøy for å få styring på matinntaket er å øve på å spise sakte. Bruk sansene dine og nyt maten. Se på maten, og kos deg med lukt og fine farger. Når du tar til deg en porsjon, så nyt den mengden du skal spise mest mulig. Ta små munnfuller hver gang, og tygg maten godt. Kos deg med hver munnfull, og kjenn på alle smakene før du svelger.

Er det magen eller hjernen som skal bli tilfredsstilt når vi spiser? – Begge to, selvfølgelig!!!!. Som du kanskje vet så blir magen fortere mett enn hjernen. Det vil si at man kan fremdeles ha lyst på mat selv om magen er mett, og man risikerer å spise mer enn man burde gjøre. Det er en kunst å samkjøre hode og mage. Men; Øvelse gjør mester. Målet er å kjenne igjen metthetsfølelsen før man har spist for mye!

### Øvelse:

Ha fokus på å bruke alle sansene dine under måltidet. Luktesansen, smakssansen og berøring.

Som en øvelse på dette kan du prøve å gå igjennom noen steg under måltidet:

- Sett deg ned og finn roen før du begynner å spise.
- Ikke spis med TV-en eller foran PC-en. Ha fokus på maten og rammene rundt måltidet. Tenn et lys for å gjøre det litt ekstra koselig?
- Lukt på maten før du begynner å spise.
- Tygg sakte og kjenn på konsistensen av de forskjellige matvarene du har på tallerkenen.
- Legg gjerne ned bestikket mellom hver munnfull.
- Kjenn godt etter på hvordan maten smaker, og nyt hver munnfull.
- Kjenner du at du begynner å bli mett?
- Øvelse gjør mester!
- 

- Evjeklinikkens fagteam