

Risikosituasjonar

La du på deg i ferien? Då er du ikkje åleine. Det ser ut til at mange legg på seg i ferien, og i følge statistikken held kroppen på desse kiloane gjennom resten av året. Så kanskje må ein passe betre på mellom jul og nyttår likevel...

Sjølv om ein har ferie sluttar ikkje kroppen å telle kalorier. Dette er eit faktum som kan vera demotiverande å innsjå, og poenget er ikkje å ta frå deg motet eller gledene med ferien. Men den er meint som ei påminning om at ikkje feriar og høgtidsdagar er unnskyldningar for å ikkje vera medviten.

For, ja – det er mogeleg å vera medviten og på same tid kose seg, men då må ein velje kva ein skal kose seg med. Vi har lett for å forbinde mat med kos og hygge, men er mat eigentlig eit viktig element for å ha det bra i ferien? Finst det andre element som kan erstatte dette? Kan ein kose seg på andre måtar? Eller vil du ha det slik i all framtid, at du legg på deg i feriar og må kjempe hardt for å hente deg inn igjen etterpå? – Det er faktisk ditt val.

Det kan vera lurt å setje seg eit konkret mål for kva ein ynskjer for ferien. Eit mål kan jo vera å halde vekta. Då må du vurdere kva som skal til for at du skal greie dette.

Tips til fokusmoment i ferien:

- Hold måltidsrytmen, pass på porsjonane
- Fem om dagen greier du også i ferien
- Ikkje drikk energi. Er du tyrst? – Drikk vatn
- Unngå småeting
- Planlegg
- Ver fysisk aktiv
- Skriv logg
- Skal du ete på restaurant?
Styr unna frityrsteikt mat, vel reint kjøt eller fisk og be gjerne om meir grønsaker
- Snacks bør avgrensast.
Ein god regel er at ein ikkje et snacks om ein ikkje har vore i aktivitet
-

- Evjeklinikkens fagteam