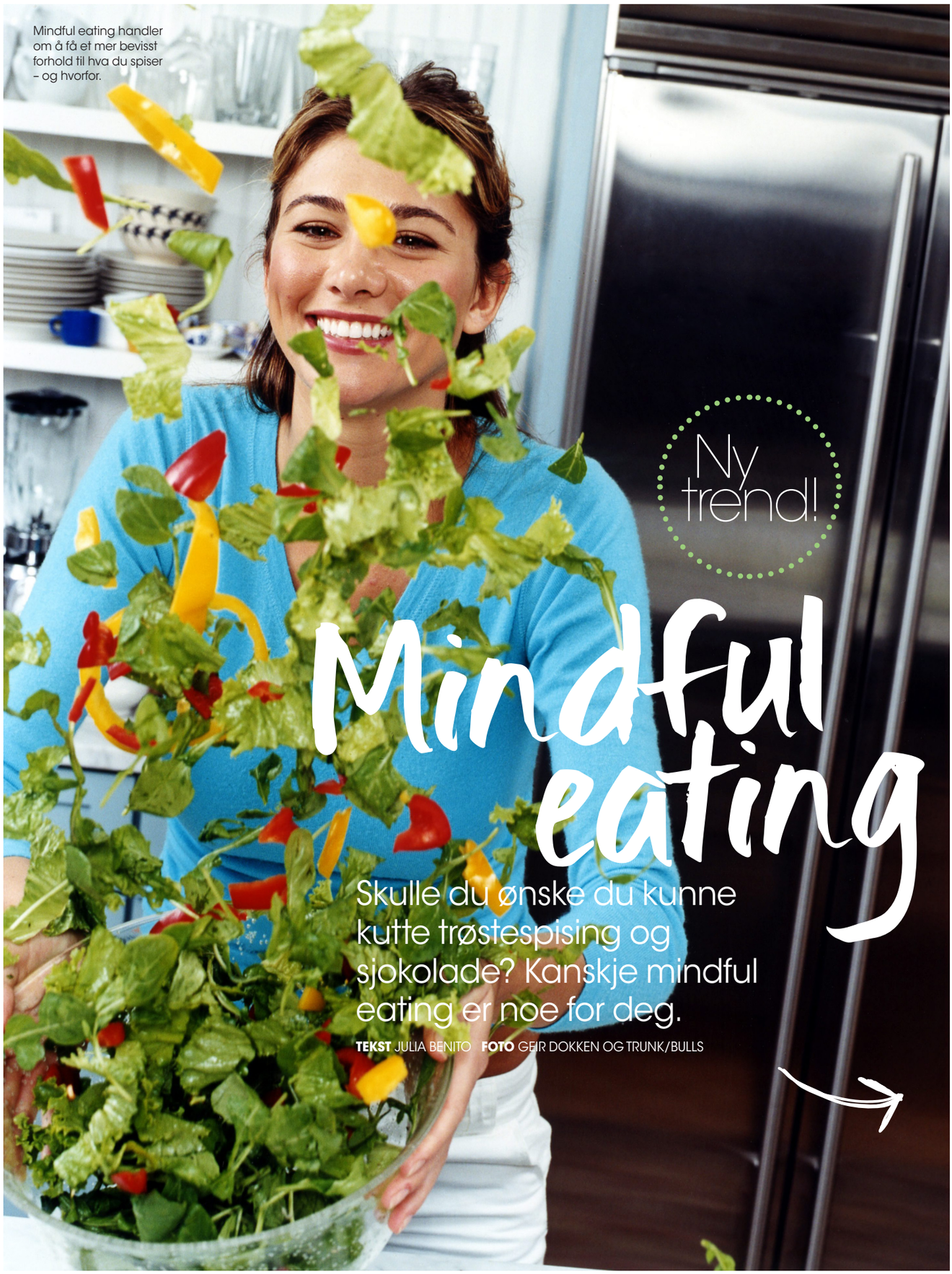


Mindfull eating handler om å få et mer bevisst forhold til hva du spiser – og hvorfor.

Ny trend!

Mindful eating

Skulle du ønske du kunne kutte trøstespising og sjokolade? Kanskje mindful eating er noe for deg.

TEKST JULIA BENITO **FOTO** GEIR DOKKEN OG TRUNK/BULLS

DESIGNET FOR ET RENERE KJØKKEN

HOME oppvaskhåndkle

- Polerende effekt, loer ikke og gir et krystallklart resultat
- Høy kvalitet og unik oppsugningsevne
- Spesielt godt egnet til glass, speil, børstet stål og oppvask

HOME kjøkkenklut

- Kvalitetsklut laget av ULTRAmikrofiber
- Ekstremt god rengjørings- og oppsugingsevne
- Tørker raskt

HOME oppvaskbørste

- Kraftig bust for ekstra rengjøringseffekt
- Skrapekant på børstehodet
- Gummidetaljer på skaft gir godt ergonomisk grep

Nyhet!

Nå lanseres **Jordan HOME Collection** med 6 nye mønstre, designet av anerkjente norske designere. Produktene har smarte funksjonelle detaljer for å gjøre kjøkkenrengjøringen litt enklere og helt perfekt.

Finn dine favoritter i rengjøringshyllen i din dagligvarebutikk.

Jordan*
*vet hvordan

– Vi er unike, vi har forskjellige behov, og ingen diett passer alle, sier Marie Wabnitz.

«Kroppen er blitt sterkere og tankene klarere.»

MARIE WABNITZ

Da Marie Wabnitz (29) ga opp slankereglene og begynte å følge prinsippene i Mindful eating, fikk hun endelig kropp og sinn i balanse.

– Nå stoler jeg på meg selv og kroppens tegn, sier Marie.

Hun lærte om mindful eating i USA, og nå har hun latt kroppens intelligens bli sjefen ved matbordet. For dette handler om bevissthet.

– Det er en enkel og effektiv metode. Min kropp er sterkere og tanken klarere. Det er nesten skummelt hvordan et skjerpet hode og mat henger sammen. Målet er å komme dit at jeg trenger mindre søvn, sier hun.

Tidligere har Marie hatt perioder med overspising, mat har dekket mange behov.

– Når jeg var sliten, spiste jeg i stedet for å hvile. Hadde jeg det vanskelig, ble mat trøst.

Marie har ikke endret kostholdet dramatisk, men lytter innover og spiser mindre og riktigere. Hun har kuttet ut sukker. Redusert karbohydratene. Det går mest i grønnsaker og nøtter. Etter at hun ble en mindful eater, kjenner hun suget etter fisk om vinteren.

– Et enormt behov, som er logisk, siden kroppen trenger vitamin D. Det eksempelet viser hvor viktig det er ikke å overkjøre seg selv. **Om jeg får lyst på sjokolade, stopper jeg opp og spør: hvorfor?** Jeg kan godt ta sjokoladen, men før gjorde jeg det av refleks.

Marie har type 1-diabetes, hun registrerer at blodsukkeret stiger mindre når hun spiser maten kroppen trenger. Men hun opplever at mindful eating handler om mye mer enn mat.

– Jeg er mer bevisst kroppens små tegn. Kroppen har sin intelligens som vi overser fordi vi ikke er til stede i den. Vi overveldes av informasjon om mat og slanking. En diett blir enda et krav utenfra, enda en arena der vi skal prestere.

Nettopp regler og krav er grunnen til at de færreste av oss gjennomfører diettene, tror Marie. Hun er i stadig prosess, dette er en livsstil. Kroppens språk må stadig læres, det krever tilstedeværelse.

– Det er som en pendel. Jeg prøver å havne i midten, setter meg ikke for høye mål, det blir stress. Jeg ser klare tegn når jeg spiser den maten kroppen ikke vil ha. Da legger jeg på meg og har mindre yteevne.

Marie har lav forbrenning, hun tåler grønnsaker og nøtter mye bedre enn pizza.

– Jeg bruker mer tid på mat og måltider nå, leker meg fram med intuisjonen. **Mindful eating handler om å komme vekk fra regler.** Bruk gjerne eksperter til inspirasjon, men det er din kropp som bestemmer. Vi er unike, ingen diett passer alle. Du kan spise salat til frokost om kroppen har lyst på det!

Marie spiste helst brødskive med ost, nå er dette hennes frokost: Smoothie av avokado, selleri, agurk, pære, ingefær, sitron og litt stevia.

Maries favoritt

- **1 grønnkål**
- **1 avokado**
- **½ sitron**
- **himalayasalt**
- **paprika**
- **pinjekjerner**

Vask og skjær grønnkålen i biter, bland den med sitronsaft og salt. La stå i ca. 20 min. så den marineres. Gni avokado inn i kålen. Skjær paprika i ringer eller terninger og ha i pinjekjerner.

Dette kan du gjøre

> Ikke gjør noe annet mens du spiser. Ha ro og verdighet rundt måltidet.

> Rett deg opp i ryggen, kjenn pusten.

> Lukk øynene og ta tre dype pust. Når du åpner dem, er du mer til stede; nå kan måltidet begynne.

> Det går an å spise i stillhet, det gir tilstedeværelse.

> Bruk sansene: smak og lukt. Spis sakte.

> Kjenn etter når du er ferdig med måltidet: Hvordan kjennes det i kroppen? Hvordan har magen det? Ikke bland mat borti andre følelser enn sult.

> Kun sult er grunn til å spise. Selv når du blir servert hjemmelaget blåbærpai: Det er lov å si nei!

Les mer på mindfuleating.no

Mindful Eating …

… går ut på å skape en bedre måte å forholde seg til mat og kropp, og forstå hvorfor du kanskje småspiser, spiser for mye eller for usunt. Rådet er å spørre deg selv: Hva du spiser, hvorfor du spiser akkurat det du spiser, hva det var som fikk deg til å spise, hvordan det du spiser påvirker kroppen din, hvordan maten egentlig smaker og lukter og hvilke følelser du har før, etter og når du spiser.

Slutt på jojo-slankingen

Ann-Kristin Bjerge (44) er den første i Norge som tilbyr kurs i mindful eating, for da hun selv endelig fant nøkkelen til kropp og sjel, ville hun dele den med andre.

– Mindful eating er en kombinasjon av kognitiv atferdsterapi og mindfulness. Det har snudd opp ned på min verden. Jeg er i en form nå som jeg aldri har vært.

Hun gikk på sine første dietter som 16-åring. Gjennom de neste 20 år slanket hun seg tjukk. Da hun kun spiste pulver i tre måneder, gikk hun ned 30 kilo. Men alt kom på igjen, og mer til. **Hodet var fullt av regler, verden var svart og hvit. Når hun skeiet ut, spiste hun seg kvalm på smågodt.** Når hun var «flink», sultet hun. Ann-Kristin har veid over 100 kilo. Mat ble løsningen for alt annet enn sult. Mat var hvile, fred, ro, kos, feiring, belønning og straff.

– Nå feirer jeg på andre måter, mat skal dekke sult. Endelig er livet i balanse. Jeg og kroppen er på lag, vi skal samme vei. Fortsatt har jeg noen kilo igjen, men jeg mister dem uten regler, kun ved å lytte innover. Regler stjeler energi og lykke, jeg var ulykkelig i kroppen min. **Jeg kan kjenne sug etter «noe». Men der jeg før ville fylt suget med smågodt, kjenner jeg nå etter: Hvilke følelser eller behov bunner suget i?** Det kan være stress, trøtthet, uro. Så tar jeg hensyn til det. Fra vi er små, lærer vi at mat er regler, men hvor ofte spør vi barnet: Hva behøver du?

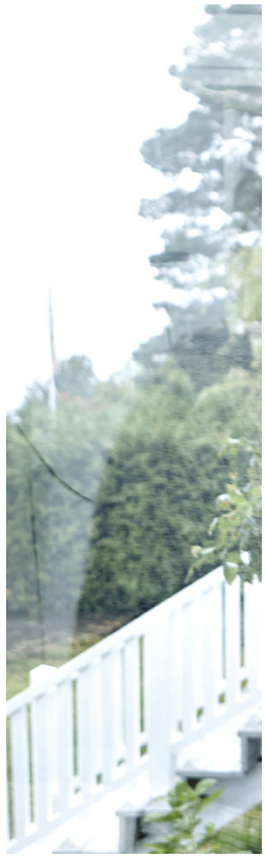
Da Ann-Kristin begynte å lytte innover, kjente hun større behov for ro og enkelhet.

– Jeg kjenner mer lykke.

Ann-Kristin understreker at mindful eating er en livslang prosess. Selv starter hun dagen med medisinsk yoga og meditasjon.

– Det er påfyll og min beste stund.

redaksjonen@kk.no



Sett farge på tallerkenen din og bli med inn i vår verden av inspirasjon, oppskrifter, tips og tricks, og les mer om vår grønne profil. Du kan også melde deg på nyhetsbrevet vårt på www.bonduelle.no eller følge oss på Facebook.

Bli inspirert på www.bonduelle.no

Ann-Kristin har gjort mange grep. Et av dem var å bytte ut Pepsi Max med eplesaft.

Ann-Kristins oppskrift

> Har gjennom bevisstthetstrening, yoga og meditasjon lært meg å kjenne kroppens behov.
> Spiser kun når jeg er sulten.
> Spiser ren, naturlig mat som kroppen har lyst på, helst økologisk og hjemmelaget.
> Alt er lov, så lenge behovet kommer fra kroppen, ikke hodet.
> Beveger meg mer og hviler mer.
> Har byttet ut godteri med frukt og honning. Unngår lettprodukter.
> Byttet ut Pepsi Max med eplesaft.