

**SPRING OVER
HVOR GÆRDET ER LAVEST!**

**10
VEJE TIL ET
(LIDT)
SUNDERE LIV**

Føler du dig fortabt efter endnu en mislykket diæt eller livsstilsændring? Så har du måske kastet dig ud i noget, som du ikke har lyst til. Glem alt om de sidste nye sundhedsfænomener og tag udgangspunkt i dig selv. Diætist Christina Bendix guider dig til en sundere version af dit liv.

LCHF, palæo, fastekure og bootcamps! Det kan være svært at leve op til sundhedsguruernes opskrifter på det sunde liv, og for størstedelen af de mennesker der kaster sig ud i en kæmpe livsstilsændring ender det i et nederlag, når de før eller siden returnerer til deres "comfort zone."

Livsstilsændringer er kommet på mode, og moden skifter som bekendt, så derfor kan det være svært at hitte rede i junglen af sunde tilbud. Men i stedet for at kaste sig ud i noget, der er så markant anderledes end det, du er vant til, skal du måske se, om du kan foretage dig nogle småjusteringer, der kan gøre dit liv bare lidt sundere – og så bør du i øvrigt gå langsomt til værks.

Hav tålmodighed og start ud med at justere på enkelte af nedenstående punkter. Når ét punkt er blevet en succes, kan du kaste dig ud i det næste, og efterhånden vil du mærke, at du er blevet lidt sundere – uden du har vendt dit liv på hovedet.

Bliv din egen sundhedsguru og tag udgangspunkt i dit liv. Har du små børn, hus og job er fem timers hot yoga om ugen med dertilhørende raw food-diæt måske ikke lige, hvad du har brug for. Men om ungerne får serveret grov pasta i stedet for hvid pasta, lægger de nok ikke mærke til. Lev dit liv, som du ønsker det, og justér på de små ting, der i sidste ende kan føre til store resultater. ■



SPIS MINDRE

For mange af os handler det om, at vi tager på, fordi vi spiser for meget. Det er derfor ikke nødvendigvis tilfældet, at du skal droppe alle de ting, du



godt kan lide, for måske du bare skal spise lidt mindre af det. Skift f.eks. tallerkenerne ud med mindre af slag-sen eller portionsanret i køkkenet i stedet for at tage gryderne med til bords. Er det svært for dig at styre dig, fordi du er sulten, så sørg for at spise et lille sundt mellemmåltid en times tid før mid-dagen skal på bordet. Når maven ikke skriger på mad, kan du bedre opføre dig rationelt, når der skal øses op.

SOV

Det lyder måske underligt, men vil du tabe dig, er søvnen en af de vigtigste faktorer – og så kan langt de fleste mennesker faktisk godt lide at sove, så det er win-win. En af årsagerne til, at din søde tand til tider går over gevind, kan sagtens hænge sammen med, at din ustabile søvnrytme påvirker appetithormonerne, så du får lyst til at spise større mængder og mere usundt. Prioriter derfor din nattesøvn, og du vil opleve, at du kan spare rigtig mange timer i træningscentret og alligevel holde den slanke linje.



DROP SLIKLAGERET

Tænk ikke over, hvad du skal byde uventede gæster. De lækkerier, du køber ind til mormor, der måske kommer på besøg, er nemlig oftest noget, som du selv ender med at spise. Har du et lager af slik, is og kage liggende, er der stor chance for, at du kommer til at spise det – selv om du måske ikke har 100 procent lyst til det. Hvis du virkelig er lækkerisulten og ikke har noget liggende, må du gøre op med dig selv, om du er så trængende, at du gider at bevæge dig ned i kiosken. Er du for doven til at komme af sted, har du sparet de kalorier.



DRIK VAND

Det kan næppe komme bag på nogen, at vi skal huske at drikke vand. Dels holder vi væskebalancen stabil, når vi drikker nok vand, men en hydreret krop kan faktisk også hjælpe os i forhold til vægttab. Ofte kan vi tro, at vi er sultne, uden vi overhovedet har brug for mad. Her handler det ofte om, at vi blot har brug for væske. For nogle mennesker kan det være svært at få de otte anbefalede glas ned, og derfor kan det være en god idé at lade telefonen huske dig på at drikke et glas vand en gang i timen. Synes du det er kedeligt at drikke vand, så tilføj en skive citron eller et par skiver agurk – så smager det straks mere interessant.

TAG CYKLEN, SLÅ GRÆS OG GØR RENT

De efterhånden ældgamle råd om at tage cyklen, trappen og stå af bussen tre stop for tidligt holder stadig. For den nemmeste måde at implementere aktiviteter i din hverdag på er simpelthen ved, at du ikke tænker på aktiviteterne som aktiviteter. Gør det til noget helt naturligt at tage cyklen i Netto og at tage trappen i stedet for elevatoren. Og hold dit hjem skinnende rent og græsplænen kortklippet. Huslige gøremål udfordrer nemlig kroppen på mange forskellige måder og giver sved på panden – og så er der selvfølgelig bonus i form af et rent hjem og en lækker have.



SPIS MAD DER MÆTTER

Bliver du godt mæt, er chancen for at falde i sukkerfælden markant mindre. Det handler ikke om, at du skal skifte alle de ting ud, som du godt kan lide, men du skal blot overveje, hvilke varianter du vælger. Kan du f.eks. godt lide pasta bolognese, så vælg den grove pasta i stedet for den hvide. Spis rugbrød i stedet for ciabattaboller og fyld i øvrigt godt op med kød, fisk, bælgfrugter, æg, nødder og skyr – for det mætter! At skifte til de sundere alternativer inden for samme genre er ret enkelt, og du bliver mere mæt.



UNDGÅ AT HANDLE IND PÅ TOM MAVE

For langt de fleste af os er det mest bekvemt at klare indkøbene på vej hjem fra arbejde mellem 16 og 18. Men måske du alligevel burde lægge ny strategi for, hvornår du foretager dig dine indkøb, for indkøb på tom mave er en dum idé. Når vi når hen til de sene eftermiddagstimer, er vi langt fra frokost, og derfor er vi mere tilbøjelige til at falde i snackfælden, hvor vi køber alt muligt lækkert, som vi egentlig ikke har brug for. Læg indkøbene i weekenden (efter du har spist), lav en indkøbsseddel og køb ind til hele ugen. Alternativt kan du spise et lille mellemmåltid, inden du tager ud og handler, så det ikke er den tomme mave, der tager beslutningerne.



HALVÉR DINE DÅRLIGE VANER

Brug lidt tid på at observere dig selv og bliv klogere på, hvad det egentlig er, som udgør den store synder i din sundhed. Spiser du for meget slik? Drikker du for meget sodavand? Eller ryger der lidt for meget vin ned? Drop enten/eller-tanken. Du behøver ikke fjerne alt det, du godt kan lide, men eksperimenter derimod med, om du kan halvere indtaget af dine usunde vaner. Drikker du to flasker vin om ugen, så nøjes med én flaske vin. Spiser du ti stykker chokolade, så nøjes med to. Det betyder, at du kan blive væsentligt sundere – uden at gå på kompromis med de ting, du nyder.

VÆLG KVALITET

Grunden til, at vi indimellem fylder os med lidt for meget, er, at vores smagsløg ikke bliver tilfredsstillet. Du skal derfor ikke tænke så meget over, hvor meget du får for pengene, men derimod skal du tænke over, hvad du får for pengene. I stedet for at spise fire flødebolles fra Samba, så vælg den lækre flødebolle med marcipanbund fra Summerbird. Dine smagsløg vil takke dig, og der er helt sikkert kalorier at spare ved at være feinschmecker.



AL TRÆNING ER EN SUCCES

Mange mennesker har en tendens til at give op, fordi de ikke får trænet så meget som naboen, der måske både dyrker ironman, hot yoga og vægtløftning. Det er for dumt, for hellere træne lidt end slet ingenting. Sæt dit ambitionsniveau der, hvor det bliver en succes, når du er færdig. Så er chancen for at du får lyst til at træne mere nemlig større, og din aktivitet bliver ikke betragtet som et nederlag, men derimod som noget sundt og dejligt. Træning giver energi og fylder dig med lykkebringende signalstoffer – også selv om det bare er en enkelt luntetur rundt om blokken.



EKSPERTEN

Christina Bendix er klinisk diætist og NLP-praktitioner samt indehaver af Lyngby Kostklinik. Christina har specialiseret sig i spise-mønstre og spisestrategier med fokus på, hvordan du får et naturligt forhold til mad. Lyngbykostklinik.dk