

30

DAGAR

MEDVETET OCH HÄLSOSAMT ÄTANDE

GUIDAD DAGBOK

från

karin@coach-north.com

INNEHÅLL

03	Introduktion
05	Vad din kropp behöver
07	Ditt förhållande till mat
13	Tips för en bra start
15	Handla livsmedel
17	Receptplanering
18	Att äta ute
19	När du blir bortbjuden
20	Detox för kropp och hjärna
22	Dagliga rutiner
24	Plan för vecka 1 med dagliga noteringar
46	Plan för vecka 2 med dagliga noteringar
68	Plan för vecka 3 med dagliga noteringar
90	Plan för vecka 4 med dagliga noteringar
112	Plan för vecka 5 med dagliga noteringar
119	Erbjudande om coachning

30

DAGAR MED MEDVETNA OCH HÄLSOSAMMA MÅLTIDER

GUIDAD DAGBOK

Den här dagboken innehåller tips, förslag, påståenden och affirmationer för att hjälpa dig att, under 30 dagar, få ett bättre förhållande till mat.

Den är upplagd för att hjälpa dig identifiera dina egna tankar, känslor och beteenden kring mat och ätande och stärka din medvetenhet.

Du får förslag på hur du kan ge din kropp den näring den behöver och även vad du bör undvika att äta.

Den uppmuntrar till ett medvetet och aktivt beteende kring mat genom att hjälpa dig uppmärksamma din kropps behov och göra positiva val som leder till bättre hälsa.

Du blir guidad genom påståenden och affirmationer för att hjälpa dig känna hunger-signaler, uppmärksamma känslomässigt ätande och vad som triggar det, känna när du är mätt, ha medkänsla med dig själv och göra medvetna och hälsosamma val när det gäller mat.

Den här kalendern är tänkt att vara din följeslagare för att skapa nya hälsosamma matvanor. Den kan användas ensam eller som en del av ett mer strukturerat program.

Varje dag får du frågor för att hjälpa dig reflektera över ditt agerande och dina tankar när det gäller mat. Du hittar också affirmationer som är tänkta att hjälpa dig bygga upp en positiv relation till mat.

Genom att använda den här dagboken kan du lägga grunden till medvetenhet och beteenden kring mat som innebär att du tar bättre hand om dig själv och din kropp. Starta din resa mot en bra relation till mat idag!

INNAN VI STARTAR... VAD INNEBÄR MEDVETET OCH HÄLSOSAMT ÄTANDE?

Medvetet ätande innebär att du hela tiden är medveten om dina känslor medan du äter. Att känna efter hur maten luktar och smakar, konsistensen. Men också att vara medveten om varför du äter och om det finns saker som triggas dig. När du är medveten kan du välja att agera på ett sätt som gynnar dig långsiktigt.

Och vad är hälsosamt ätande? I dagens samhälle kan det vara svårt att veta, med alla olika råd vi får. Men om vi tittar på vår fantastiska kropp från insidan inser vi att den behöver en massa olika näringsämnen för att fungera bra. Det är också visat att många av de tillsatser som finns i processad mat är skadliga.

Genom att äta naturlig och gärna ekologisk mat stärker du din kropp på inifrån. När du sedan lagar vällagade måltider kan du njuta av maten med gott samvete och veta att den ger dig bättre hälsa och mer energi.



VARFÖR ÄR VÅRT FÖRHÅLLANDE TILL MAT SÅ KOMPLICERAT?

Vi lever i en värld där vi översvämmas av frestelser från livsmedelsindustrin. De vet hur vi reagerar på lukten av nybakat bröd. De sätter till ämnen till chipsen som triggas belöningssystemet i hjärnan, så att vi hela tiden vill ha mer, bara för att nämna ett par av deras tricks.

Med bättre ekonomi vill vi ha det bekvämare, vilket industrin naturligtvis inser. Men de färdiga rätterna i frysdiskarna innehåller som regel väldigt lite näring. När kroppen då inte får vad den behöver, blir vi snart hungriga igen, vilket gör att vi äter för mycket.

Vi har tappat vårt naturliga förhållande till mat. Ofta äter vi av slentrian och känner inte när vi är mätta eller så använder vi mat som tröst eller belöning.

VAD DIN KROPP BEHÖVER - PROTEIN, FETT, KOLHYDRATER

Proteiner bygger upp våra muskler, men har också många andra funktioner, till exempel som transportörer och enzymer. Vi behöver alltså få i oss ganska mycket. Sikta på 1,5 g protein per kilo kroppsvikt, minus extra fett, per dag. 100 gram kött eller fisk ger dig cirka 20 gram protein.

Olika proteiner är uppbyggda av olika aminosyror. De som finns i kött och fisk är bättre än de som finns i växter. De senare innehåller väldigt lite, om ens något, av de aminosyror som bygger upp muskler. Särskilt när vi blir äldre, är det viktigt att behålla musklerna för att hålla oss friska och starka. Får vi för lite protein med maten, bryter kroppen ner muskler för att hålla viktiga processer igång. Muskler är också viktiga för att bränna kroppsfett om du vill gå ner i vikt.

Fett behövs för att bygga nya celler eftersom cellmembranerna till största delen består av fett. Hela tiden byter vår kropp ut gamla och skadade celler mot nya. Hjärnan och nervcellerna består till stora delar av fett. Om du vill gå ner i vikt, behöver du ändå få i dig åtminstone ett par matskedar fett per dag med maten.

Extra virgin olivolja, kokosolja, avocado, smör och fett från djur är bra. Undvik fröoljor eftersom de är kraftigt processade och har hög andel omega-6 fettsyror.

Kolhydrater bryts ner till socker och vi har fått lära oss att det är kroppens, och speciellt hjärnans, viktigaste bränsle. Det är inte helt sant. Cellerna kan också använda ketoner, som bildas när fett bryts ner, och hjärnan föredrar faktiskt ketoner.

Livsmedel rika på kolhydrater är till exempel bröd, pasta, ris och potatis. När vi äter socker och andra kolhydrater frigörs insulin till blodet för att snabbt ta hand om sockret. Det tas upp av cellerna och förbränns eller lagras som fett.

En stor fördel med ketoner är att de kommer in i cellerna utan hjälp av insulin. Många har med tiden fått nedsatt känslighet för insulin, så om du vill bränna kroppsfett är det en bra strategi att skära ner på kolhydraterna.

Kolhydrater är inget vi måste få i oss med maten. Kroppen kan själv tillverka det socker som behövs för att hålla blodsockernivån konstant.

VITAMINER, MINERALER OCH ANNAT

Det finns många olika näringsämnen vi behöver små mängder av. Det är vitaminer och mineraler men även andra mikronäringsämnen som flavonoider, antioxidanter med flera. De är nödvändiga, inte bara för att våra celler ska fungera bra, men även som föda för våra vänner i bottenväningen, bakterierna i tjocktarmen.

De här bakterierna har en enorm inverkan på vår hälsa. När de mår dåligt så mår vi dåligt. De är särskilt förtjusta i fiber, kefir, surkål och andra syrade grönsaker.

Det är alltså viktigt att äta rätt stora mängder grönsaker. Sikta på ett halvt kilo per dag och lägg till en näve bär och lite örter. Ät alla sorter och färger, de innehåller olika näringsämnen. Ät dem råa eller tillagade, allt är bra.

I Sverige får vi rådet att äta 5 portioner frukt och grönsaker per dag, i Frankrike rekommenderas att man äter 12 olika sorters grönsaker, frukter och bär per dag och i Japan är siktar man på 40 olika varje vecka. Det finns ingen rätt siffra, men mer och många sorter är bättre än motsatsen. Grönsaker bättre än frukt, som innehåller mycket socker.



VAD DU BÖR UNDVIKA

Undvik all processad mat inklusive läsk och färdiga juicer. Processad mat har utsatts för kemikalier, höga temperaturer eller andra processer som mer eller mindre har förstört den näring den en gång innehöll. Den kan också innehålla rester av lösningsmedel och andra kemikalier.

Rester av bekämpningsmedel undviks bäst genom att i så stor utsträckning som möjligt välja ekologiska produkter. Även tillåtna restmängder av bekämpningsmedel påverkar bakterierna i tjocktarmen. Du gör också en insats för miljön om du väljer ekologiskt.

Fröolja som majs-, solros-, eller rapsolja är alla högprocessade och innehåller dessutom stora mängder omega-6-fettsyror, som är väldigt inflammatoriska.

Man har visat att gluten ger skador på tunntarmen, så kallad läckande tarm. Vete är värst, men undvik helst råg och korn också. Om du någon gång vill göra pizza eller annat där det behövs mjöl så finns det många bättre alternativ som till exempel cassava eller kokosmjöl.

Socker är en av de mest inflammatoriska saker du kan äta. Små mängder honung eller lönnsirap kan vara OK någon gång, men stevia, yakonsirap eller munkfrukt är bättre.

Undvik artificiella sötningsmedel liksom alla andra kemiska tillsatser. Även en icke giftig ämnesgrupp som emulgeringsmedel skadar tarmen och vissa av dem påverkar hjärnan. Så en bra grundregel är att undvika alla tillsatser.



HUR ÄR DIN RELATION TILL MAT?

Innan du fördjupar dig i kalendern kan det vara bra att reflektera lite och tänka igenom ditt förhållande till mat.

Ta dig tid att fundera över vilka attityder och beteenden du har kring mat och ätande. Finns det några mönster eller särskilda vanor som du vill arbeta med?

Dina egna tankar och reflektioner är de bästa verktygen för förändring, så var så ärlig som möjligt mot dig själv.

Det finns många matlögnar och att förstå dina egna kan hjälpa dig att göra mer medvetna val för bättre hälsa och välbefinnande.

Att känna igen lögnerna kan också bidra till att skapa positiva tankemönster när det gäller mat, så att du kan vara lyhörd för både fysiska och känslomässiga hungerkänslor.

Slutligen kan en förståelse för lögnerna hjälpa dig att uppskatta och njuta av maten i nuet, snarare än att oroa dig för kalorier eller skapa skuld-känslor.

IDENTIFIERA DINA MATLÖGNER

Det finns många "lögnar" om mat som vi säger till oss själva eller läser om.

Här är några exempel:

- "Hälsosamma" livsmedel är intetsägande och tråkiga
- Spannmål och bönor bör vara en stor del av min kost
- Om jag äter något ohälsosamt förtar det alla hälsosamma val jag har gjort under hela dagen
- Jag måste helt utesluta vissa livsmedel eller livsmedelsgrupper för att äta hälsosamt
- Kalorier in är lika med kalorier ut
- Att äta mindre får mig att se bättre ut
- Att äta oftare är bra för att öka ämnesomsättningen
- Fett är dåligt för mig
- Jag ska alltid äta upp allt på min tallrik

De här sakerna är alltså fel. Har du andra exempel? Maila mig gärna om du har frågor eller funderingar.

Genom att känna igen lögnerna kan du lära dig att känna igen när de dyker upp i ditt huvud, så att du kan fatta mer medvetna beslut om vad (och hur mycket) du ska äta.

01

Vilka sådana budskap om mat säger du till dig själv när du bestämmer vad du ska äta?

02

Vilka föreställningar eller antaganden om ätande har du som kan hindra dig från att ha en hälsosam relation till mat?

03

Hur har media (TV, tidningar, artiklar på nätet etc.) påverkat dina tankar och föreställningar om mat?

04

Vilka typer av budskap har du fått från människor i ditt liv (familj, vänner etc.) som kan påverka hur du tänker kring mat?

05

Hur återspeglar dina nuvarande matvanor de värderingar eller mål som du har för dig själv när det gäller mat och hälsa?

06

Vad skulle det innebära för dig att ha en sundare relation till mat?

07

Vad kan du göra för att få en sundare relation till mat?

08

Vilka lögner eller falska föreställningar om ätande har hindrat dig från att göra positiva förändringar i ditt liv?

09

Hur hjälper det dig att ha en bättre relation till mat att fokusera på medvetet och hälsosamt ätande istället för dieter?

10

Hur kan det att känna igen och utmana lögnerna om mat och ätande hjälpa dig börja fatta bättre beslut kring mat?

SNABBA TIPS OM MEDVETEN KOSTHÅLLNING

01

LYSSNA PÅ DIN KROPP

Före, under och efter maten bör du ta dig tid att lägga märke till hur det känns i kroppen.

02

ÖVA PÅ ATT INTE DÖMA

När du väljer livsmedel, försök att inte döma och acceptera att de flesta naturliga livsmedel kan vara bra för dig.

03

ÄT LÅNGSAMT

Ta tid på dig när du äter och njut av varje tugga.

04

NOTERA HUNGERSIGNALER

Kolla med dig själv innan du äter för att identifiera tecken på verklig fysisk hunger.

05

ÄT MED EFTERTANKE

Välj mat som är både näringsrik, mättande och vällsmakande.

SNABBA TIPS OM MEDVETEN KOSTHÅLLNING

06

UPPMÄRKSAMMA NÄR DU BÖRJAR BLI MÄTT

Sluta äta när du känner dig behagligt mätt.

07

NJUT AV MATEN

Gör måltiderna intressantare genom att verkligen lägga märke till saker som smak, lukt och konsistens.

08

PRAKTISERA SJÄLVMEDKÄNSLA

Var snäll mot dig själv även om du gör misstag.





HUR HANDLAR MAN MAT MEDVETET?

1. Gör en inköpslista - Innan du går till affären bör du göra en lista över vilka livsmedel du behöver till dina måltider.
2. Handla med avsikt - Var uppmärksam när du väljer livsmedel i affären och välj livsmedel som ger din kropp näring.
3. Handla en eller högst två gånger i veckan, det ger färre tillfällen att utsättas för frestelser.
4. Välj hela, naturliga livsmedel - Leta efter minimalt bearbetade produkter med få, eller helst inga, tillsatta ingredienser.
5. Njut av upplevelsen - Att handla ska vara en positiv upplevelse! Uppskatta de färska grönsakerna, ta dig tid att utforska butiken och hitta glädje i processen.

INKÖPSLISTA



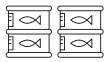
KÖTT OCH FÅGEL

1	
2	
3	
4	
5	



FRUKT OCH GRÖNT

1	
2	
3	
4	
5	



SKAFFERIVAROR

1	
2	
3	
4	
5	



FISK

1	
2	
3	
4	
5	



MELLANMÅL

1	
2	
3	
4	
5	



DJUPFRYST

1	
2	
3	
4	
5	



MEJERIPRODUKTER

1	
2	
3	
4	
5	

ÖVRIGT

1	
2	
3	
4	
5	

RECEPT-PLANERING

GÖR DIN EGEN RECEPTSAMLING

MATRÄTT

PORTIONER



ANTECKNINGAR

- ☐ VEGETARISK
- ☐ LOW CARB
- ☐ GLUTENFRI
- ☐ VEGAN
- ☐ MEJERIFRI

TID FÖR TILLAGNING

TEMPERATUR

BETYG

☆☆☆☆☆

INGREDIENSER	

ANVISNINGAR	

[illegible]

HUR ÄTER JAG UTE SOM EN MEDVETEN ÄTARE?

01

GÖR MEDVETNA VAL

När du tittar på menyn ska du välja sådant som ger din kropp näring och tillfredsställer dina smaklökar.

02

LYSSNA TILL DIN KROPP

Innan du beställer bör du ta dig tid att lyssna på din kropp och känna efter vad den behöver för att bli nöjd.

03

VAR INTE RÄDD FÖR ATT FRÅGA

Ställ frågor till servisen om ingredienser, tillagningssätt och portionsstorlekar.

04

ÄT LÅNGSAMT

Njut av att äta ute genom att ta god tid på dig och uppskatta varje tugga.

05

SLUTA NÄR DU ÄR MÄTT

Lyssna på kroppens mättnadssignaler och sluta äta när du känner dig behagligt mätt.

HUR ÄTER MAN MEDVETET I SOCIALA SAMMANHANG?

01

KÄNN DINA HUNGERSIGNALER

Var uppmärksam på hur mycket du äter och känn efter när du är mätt.

02

FÖR SAMTAL MED DE NÄRMASTE

Ägna tid åt att intressera dig för och prata med människor istället för att bara fokusera på maten.

03

GÖR MEDVETNA VAL

När du väljer mat ska du välja sådant som ger din kropp näring och tillfredsställer dina smaklökar.

04

RESPEKTERA DINA GRÄNSER

Låt dig inte pressas att äta mer än du vill eller behöver.

05

NJUT AV UPPLEVELSEN

Ta det lugnt och ta god tid på dig, njut av varje tugga och låt dig själv njuta av sällskapet och samtalet som du delar med andra.

GÖR EN DETOX AV DIN KROPP OCH DITT MEDVETANDE FÖR ATT ÅTERSTÄLLA SUNDA MATVANOR

KOPPLA BORT SKÄRMARNA

Under måltiderna bör du ta en paus från alla digitala enheter och distraktioner och fokusera på nuet.

TRÄNA PÅ MEDVETEN ANDNING

Ta en stund innan du äter för att förankra dig i nuet och kroppen med lugna andetag.



INGA ONÖDIGA REGLER

Avstå från regler du kan ha om vilken mat som är "bra" eller "dålig".



VAR KREATIV MED RECEPT

Hitta glädjen i att skapa nya recept som innehåller olika näringsrika, fullvärdiga råvaror.

TA DIG TID ATT RÖRA PÅ DIG

Lägg in någon form av fysisk aktivitet varje dag för att stimulera både kroppen och hjärnan.

UTVECKLA EN DAGLIG RUTIN FÖR MEDVETET ÄTANDE



CHECKLISTA FÖRE MÅLTIDER:

1. Äter jag på grund av fysisk hunger eller av någon annan anledning?
2. Vad behöver min kropp just nu?
3. Hur kan jag göra den här måltiden lustfylld och tillfredsställande?
4. Kommer den här maten att ge min kropp näring?
5. Har jag gett mig själv tillåtelse att njuta av maten utan skuldkänslor eller skam?



CHECKLISTA EFTER MATEN:

1. Åt jag tills jag kände mig behagligt mätt?
2. Tog jag mig tid att njuta av varje tugga och lägga märke till smakerna i maten?
3. Hur känner jag mig efter att ha ätit denna måltid?
4. Finns det något annat jag behöver för att känna mig mätt och komplett?
5. Vad kan jag göra med den överskottsenergi jag har efter att ha ätit?



30

DAGAR

MEDVETET OCH HÄLSOSAMT ÄTANDE

frågor och påståenden

Insprängt i kalendern finns frågor och påståenden. De är utformade för att hjälpa dig att gräva djupare och snabbt bli en medveten ätare. Förhoppningsvis inspirerar de dig till egna tankar och reflektioner.

VECKA 1

	MÅLTIDSPLANERING	SÖMN, RÖRELSE, KÄNSLOR, ANTECKNINGAR	VATTEN
MÅNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TISDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
ONSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TORSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
FREDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
LÖRDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
SÖNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       

DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Hur känns det i kroppen just nu?

[illegible]

“

*Jag är uppmärksam och i
samklang med min
kropps behov*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Jag äter för att få näring,
inte för tröst eller
belöning*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Hur gav jag mig själv näring idag med mat och annat?

[illegible]

“

*Köket stängs efter
middagen*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]



*Genom att låta det gå minst
12 timmar mellan sista
måltiden och den första
nästa dag, får kroppen tid
att jobba med annat.*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Att äta långsamt hjälper
mig att njuta av mina
måltider och uppskatta
smakerna*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Jag gör medvetna val av
livsmedel för stärka min
kropp*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Hur är min relation till mat just nu?

[illegible]

“

*Att lyssna efter signaler
för hunger och mättnad
hjälper mig att äta på
ett medvetet sätt*



VECKA 2

	MÅLTIDSPLANERING	SÖMN, RÖRELSE, KÄNSLOR, ANTECKNINGAR	VATTEN
MÅNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TISDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
ONSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TORSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
FREDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
LÖRDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
SÖNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       

DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Hur kan jag skapa en mer positiv relation till mat?

[illegible]



*Det är OK att njuta av
maten*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Att äta hälsosamt handlar
inte om att följa någon
speciell diet*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Jag är snäll och omtänksam
med mig själv när det gäller
mat*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*När jag har bestämt protein
och grönsaker lägger jag till
något fett så jag håller mig
mätt till nästa måltid*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Är jag medveten eller omedveten om mina matval?

[illegible]

“

*Jag tycker om att äta en
mängd olika näringsrika
livsmedel som får mig att må
bra*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Inom vilka områden av medvetet ätande kan jag göra förbättringar?

[illegible]

“

*Det handlar inte om
bantning eller restriktioner,
utan om att ge min kropp
vad den behöver för att må
bra.*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Att vårda och ta hand om
min kropp får mig att må
bättre både fysiskt och
känslomässigt*



VECKA 3

	MÅLTIDSPLANERING	SÖMN, RÖRELSE, KÄNSLOR, ANTECKNINGAR	VATTEN
MÅNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TISDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
ONSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TORSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
FREDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
LÖRDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
SÖNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       

DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Jag kan uppskatta mat
utan att bli besatt av den*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Att lyssna till min intuition
hjälper mig att ta
medvetna beslut*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]



*Det är okej att
experimentera med olika
livsmedel utan att döma
eller jämföra*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Vad kan jag äta för att ge min kropp näring?

[illegible]

“

*Genom att lyssna på
kroppens signaler om hunger
och mättnad kan jag äta mer
medvetet*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Jag vet att jag kan fatta
de bästa besluten för
min hälsa*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Att äta näringsrika,
balanserade måltider har en
positiv inverkan på hur jag
mår både fysiskt och mentalt*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*En del dagar äter jag
brunch istället för frukost
och lunch.*



VECKA 4

	MÅLTIDSPLANERING	SÖMN, RÖRELSE, KÄNSLOR, ANTECKNINGAR	VATTEN
MÅNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TISDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
ONSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TORSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
FREDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
LÖRDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
SÖNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       

DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

[illegible]

“

*Jag inser att mat är
bränsle och näring för
min kropp*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

“

*Genom att äta medvetet
uppskattar jag bättre
smakerna i maten jag äter*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Vilken inverkan har miljön (plats, människor, etc.) på mina val av mat?

[illegible]

“

*Jag tycker om att äta
medvetet*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Vad kan jag göra för att respektera mina mättnadssignaler?

[illegible]

“

*Att äta medvetet är en resa,
och jag tar mig tid att
uppskatta varje steg på
vägen.*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Hur kan fokus på de sensoriska aspekterna av ätandet göra måltiderna mer njutbara?

[illegible]



*Jag har kontroll över mina
matval och vet hur de
påverkar min kropp.*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

När är jag mest benägen att äta för mycket eller tanklöst?

[illegible]

“

*Jag har bra matvanor och tar
de beslut som är bäst för mig
och min hälsa.*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Hur har medvetet ätande påverkat min relation till mat?

[illegible]

“

*Jag lägger märke till min
inre dialog och fokuserar på
positiva tankar och
affirmationer kring mat.*



VECKA 5

	MÅLTIDSPLANERING	SÖMN, RÖRELSE, KÄNSLOR, ANTECKNINGAR	VATTEN
MÅNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TISDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
ONSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
TORSDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
FREDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
LÖRDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       
SÖNDAG	FRUKOST LUNCH MELLANMÅL MIDDAG		       

DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

“

*Jag har tålamod, förståelse
och medkänsla med mig själv
när det gäller mat och att
vårda min kropp.*



DAGLIG MATLOGG

Lägg märke till och skriv ner tankar och känslor kring mat och ätande under hela dagen

<i>Frukost</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Lunch</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Mellanmål</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

<i>Middag</i>	KÄNSLOR
	VATTEN 
	NOTERINGAR

Vilka fördelar med medvetet ätande har jag märkt så här långt?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

“

*Jag har en bra relation till
mat och har lärt mig att lita
på min intuition*



BRA JOBBAT! VAD HÄNDER NU?

Hur känns det nu efter en månad med nya matvanor? Jag är så glad för din skull. Om du har genomfört det här så är du nu på god väg mot ett liv med bättre hälsa och energi. Det kommer att ha en enorm inverkan på sikt.

Känns det svårt? Gick det inte så bra? Eftersom jag hjälper människor att ändra livsstil och matvanor vet jag att det ibland kan gå långsammare och vara jobbigare än vi skulle vilja. Att ha en tydlig vision och hålla sig inspirerad hjälper, men andra saker ut kan också sätta käppar i hjulet.

Förutom de ibland missriktade råd man kan få, och de fretelser man ska stå emot, så jobbar hela din kropp emot förändring. Varje cell i kroppen skriker efter det den är van att få. Hjärnan har nedgraderat svaren på den stimulans man får från socker och kolhydrater och du behöver äta mer av dem för att åtminstone känna dig normal.

Kom ihåg att det inte är ditt fel! Du har fastnat i en fälla. Vi är alla olika när det gäller tendensen att bli beroende. Det kan gälla alkohol, spel eller kolhydrater och det är medfött. Du förtjänar att ha ett bra liv, med en kropp som ger dig njutning och tar dig till nya upplevelser.

Om du vill ha support på vägen eller få hjälp att bearbeta och komma bort från destruktiva vanor så kan jag hjälpa dig. Alla har möjlighet att förändra sitt liv till det bättre, men det kan vara svårt att göra det på egen hand.

Jag erbjuder dig en timme gratis coachning. Den kallas "Leva till 100" och är särskilt utformad för personer som du, som är fast beslutna att lyckas och redo att förbättra sin hälsa och sitt välmående.

Under den här timmen kommer vi att titta närmare på din vision och avslöja dolda hinder. Du kommer att få ny energi så du kan hålla fokus på vart du vill nå. Det är en möjlighet för dig att få nya, värdefulla insikter och se hur du kan jobba vidare mot dina mål.

Dra nytta av den här chansen till en helt GRATIS 60-minuters "Leva till 100"-coachningstimme. Jag finns här för att stötta dig, och ser fram emot att få träffa dig.

BOKA HÄR