

Mindful eating

Mindful eating kan vara mycket fördelaktigt. Det innebär att äta medvetet och uppmärksamt, vilket hjälper dig att fokusera på kroppens signaler för hunger och mättnad. Detta kan leda till bättre matsmältningshälsa och en djupare förståelse för dina matvanor.

Mindful eating innebär att äta med full uppmärksamhet på upplevelsen av mat och dryck. Det handlar om att fokusera på smaken, doften, texturen och färgerna av maten, samt att lyssna på kroppens signaler för hunger och mättnad. Målet är att utveckla en djupare medvetenhet om matvanor och att främja en hälsosam relation till mat. Det hjälper till att minska stress kring ätande och kan leda till bättre matsmältning och en mer njutbar matupplevelse.

Fördelaktigt för minimagar

Efter kirurgi är det viktigt att vara extra uppmärksam på hur mycket och vad du äter, eftersom din magsäck är mindre. Mindful eating kan hjälpa dig att njuta av maten mer, minska risken för att överäta och förbättra den långsiktiga framgången med kostförhållandet. Det handlar om att äta långsamt, uppskatta varje tugga, och lyssna på din kropp.

Vid varje måltid så tränar du på detta:

- ✓ **Fokusera på maten:** Uppmärksamma smak, doft, textur och utseende. Varje tugga ska upplevas medvetet.
- ✓ **Lyssna på kroppen:** Identifiera och respektera kroppens signaler för hunger och mättnad. Ät när du är hungrig och sluta när du är mätt.
- ✓ **Äta långsamt:** Ta tid att tugga maten ordentligt och njuta av varje tugga, vilket också hjälper matsmältningen.
- ✓ **Minska distraktioner:** Undvik att äta framför TV eller datorn. Detta hjälper dig att vara mer närvarande.
- ✓ **Förstå känslomässigt ätande:** Bli medveten om när du äter för att hantera känslor snarare än fysisk hunger, och lär dig hitta andra sätt att hantera känslor.