

2023

En Hållbar Livsstil



Fia Hobbs

www.fiahobbs.com

2023-01-01

En Hållbar Livsstil

En hållbar livsstil är något du kan leva med utan strikta dieter eller intensiva träningsprogram. I stället kommer du lära dig hur Din kropp fungerar och att mat är information till kroppen som den reagerar på. Du får en djupare förståelse vad som drar i gång ett sug, lära dig att det finns 6 olika hungerkänslor och att hård träning för kvinnor i medelåldern har motsatt effekt mot vad det har för män. Framför allt går vi igenom psykologin bakom vårt ätande och lär oss att en kropp i stress inte släpper på sin fettreserv. Vi behöver börja i rätt ände, nämligen med stresshantering och andning.

Vecka 1, Dag 1

Ändra absolut ingenting när det gäller din kost och det inkluderar även eventuella fikabröd, godis, glass etc. Första veckan handlar om att bli medveten om hur du upplever det som du stoppar i munnen. Ge akt på känslan innan du äter, under måltiden eller fikat, och sedan hur du mår 30-60 minuter efteråt.

I stället för att ta bort något kommer du lägga till 2 saker. Först och främst intag av vatten. Börja dagen med ett stort glas vatten som du dricker innan du ens intar annan frukost, te eller kaffe. Beroende på hur mycket vatten du dricker i vanliga fall, se om du kan få in 6-8 stora glas under dagen (te, kaffe eller annan dryck räknas inte in). Det blir totalt ca 2 liter om dagen. Förklaring på varför vatten är nummer ett kommer vi prata om senare.

Det andra du ska lägga till är att andas medvetet. 3 gånger om dagen, före frukost, lunch och middag och 5 andetag varje gång. Det innebär att du saktar ner ditt nervsystem innan du äter och får en bättre matsmältning. Andas in och ut genom näsan och låt utandningen vara något längre än inandningen.

Frågor att ställa dig själv

- Hur känns det att inte förändra din kost, besvikelse eller lättnad?
- Hur gör jag mina matval, planering eller impulsköp?
- Hur smakar varje tugga jag äter?
- Hur mår jag efter en måltid?
- Observera min inre dialog när det gäller mat.

Summering

- Ändra ingenting i din kost
- Drick 6-8 glas vatten
- Andas medvetet 3 gånger om dagen under 5 andetag
- Observera dina känslor före, under och efter måltid

Kom ihåg att när vi tar små steg är det lättare att skapa och hålla fast vid nya vanor.

Dag 2. Om vatten och andra livsviktiga saker

Om vi skulle lista det som vi inte kan klara oss utan i livet skulle listan bli så här:

1. Luft, utan att andas klarar vi inte många minuter.
2. Vatten, vi består av ca 75 %. När vi blir äldre oftast mindre.
3. Sömn, livsviktigt för den läkande processen.
4. Bra kost som innehåller näring och inte tomma kalorier.
5. Rörelser, ett stillasittande liv är ett förkortat liv.
6. Solen som ger oss vitamin D.
7. Vitaminer, mineraler, aminosyror som vi får i näringsriktig mat eller tillskott.
8. Socialt umgänge och fysisk beröring.

När det gäller vatten behöver vi ca 2 liter om dagen och mer under varma dagar eller vid träning. Undvik kolsyrade drycker. Du kommer märka att i början får du springa och kissa ofta men efter ett tag så kommer kroppen ta upp vatten på ett bättre sätt och det tar tid att fylla på med vätska till cellerna.

Vatten hjälper till att rensa ut gifter ur kroppen och även fettceller släpper sin reserv med hjälp av vatten.

- Börja alltid dagen med ett stort glas vatten, får gärna vara tempererat, inte kallt.
- Undvik att dricka vatten till maten. Det som händer då är att de enzymer som ska ta hand om maten i magsäcken späds ut. Detta är extra viktigt om du har problem med matsmältningen.
- En rekommendation är att dricka 10 minuter före måltid och sedan vänta 30 minuter med att dricka efter en måltid.

Fråga att ställa dig själv

Hypotetiskt om du skulle vara tvungen att ge upp någon mat, vad skulle det vara det svåraste? Skriv ner en lista på mat och dryck du inte skulle vilja vara utan.

Dag 3. Vad triggas mig?

Vi har alla en intern dialog och meningen är att du ska bli medveten om din dialog när det gäller kopplingen mellan mat och sådant som triggas dig.

Många gånger belönar vi oss med mat. Har något gått bra firar vi med mat och dryck, har det gått dåligt så peppar vi upp oss med godsaker för vi "förtjänar det".

Viktiga grundvärderingar

1. Sätt aldrig etikett på mat som bra eller dålig.
2. Mat är antingen funktionell eller icke funktionell för din kropp.
3. Mat är ingen belöning utan energi så att du kan fungera optimalt.
4. Gå aldrig hungrig. Det får din kropp att hålla fast fettreserverna.
5. Se till att din kropp får tillräckligt med vatten.

Frågor att ställa dig själv

- Vad triggas i gång mig att börja äta icke funktionell mat?
- Vilken betydelse har jag gett vissa typer av mat? (ex. godis=tröst)
- Hur belönar jag mig själv när det gäller mat och med vad?
- Har jag någon regel när det gäller mat? Om jag gör... så får jag äta....?
- Vilka associationer har jag med mat?
- Var kommer dessa associationer och regler från?
- Vem styr din inre matdialog? (Barndomen, reklam, sociala media?)
- Hur låter din inre matdialog? Ge den en röst så du känner igen den när den dyker upp.

Dag 4. Sex olika hungerkänslor och varför enbart viljestyrka inte funkar

Hade vi bara kunnat förlita oss på viljestyrkan hade vi alla uppnått alla mål vi föresatt oss. Tyvärr så har vi djupare programmeringar i det undermedvetna som styr oss när vi inte är på vår vakt, vilket gör att vi faller tillbaka till gamla mönster.

Vi är ute efter en hållbar livsstil som tar tid att programmera om men som blir lika stark och naturlig när den satt sig

När det gäller hunger så är det ett fantastiskt system som kroppen är utrustad med men många gånger misstolkar vi signalerna. Visste du att det finns mer än 1 typ av hunger? Här kommer en lista på de sex olika hungerkänslorna som du kommer lära dig att tolka:

1. Törst
2. Näring
3. Variation
4. Lågt blodsocker
5. Känsломässig hunger
6. Tom magsäckskänsla

Innan du äter, ställ dig frågan vilka av dessa hungerkänslor behöver du mätta just nu!

Många gånger kommer de i grupp och kan vara svåra att urskilja men du kommer märka att det blir lättare när vi tar hand om de två första som vi kommer göra de närmaste veckorna.

Dag 5. Ta hand om törst och näring

Vi börjar med att ta hand om de två första och viktigaste hungerkänslorna. Fortsätt att dricka vatten och för att få i dig mera näring rekommenderar jag att lägga till en grön smoothie direkt efter ditt vatten på morgon och före kaffe/te från och med måndag.

För att verkligen få med det viktigaste i din smoothie rekommenderar jag dig att använda en blender och inte en juicer. Detta för att du ska få i dig fibrerna också.

En grön smoothie kan bestå av det mesta UTOM frukt. Däremot om du tycker att det blir för beskt så lägger du gärna i ett äpple. Här kommer några huvudingredienser du kan börja testa:

- 1 äpple
- En selleristjälk
- Halv gurka
- Lite avocado (brukar använda den frysta)
- Lite spenat
- Gärna en bit ingefära efter smak

Andra ingredienser som du kan leka med är fänkål men däremot inte tomat eller morot. Vi är ute efter en grön smoothie. Tillsätt lite vatten också så den blir drickbar. Vissa gillar den tjock, andra vill ha den mera flytande och du kommer hitta din perfekta blandning.

Drick allt från 3-4 dl minimum och blir det mera kan du fortsätta dricka den under dagen. Gör dock inte för stora mängder då den är bäst färsk.

Från och med måndag kan du också lägga till att äta 2-3 frukter efter du har druckit ditt vatten på morgon och efter det din gröna smoothie. Vi är ute efter att lägga till näring istället för att utesluta mat.

Fortsätt med andningsövningarna och de rörelser du fått som video.

- Denna vecka, fortsätt med vatten och andningsövningar.
- Ät som vanligt och iaktta den inre dialogen. Ändra inte din nuvarande kost.
- Från och med nästa måndag börja med gröna smoothies och lite frukt på morgon.
- Gör rörelserna som du fått på video en gång om dagen.

