Innehåll

FÖRORD 7

VECKA 1:
Lär dig att släppa kontrollen
och bli mer självgående 12

VECKA 2:
Hunger, mättnad och cravings 36

VECKA 3:
Triggers 62

VECKA 4:
Emotionellt ätande 86

RECEPT 110

Förord

Har du någonsin upplevt följande?

☐ Du har svårt att känna dig mätt även om du nyss har ätit.
☐ Du jämför alltid din mat med vad andra äter.
☐ Du undviker sociala sammanhang där maten spelar central roll.
☐ Du är rädd för att bli dömd av andra för vad du äter.
☐ Du har strikta regler kring din mat.
☐ Du får skuldkänslor om du äter ”dålig” mat.
☐ Du äter annan mat än resten av din familj.
☐ Du är rädd för att känna dig hungrig.
☐ Du äter mer när du är stressad.
☐ Du är rädd att du tappar kontrollen om ”förbjuden” mat serveras.
☐ Du hetsäter om du ”råkar” få i dig den ”förbjudna” maten.
☐ Du vill bränna bort maten du äter.
☐ Du överäter när du är bortrest och vill ”passa på”.

Om du svarar ja på det mesta … har vi något att jobba med! Antagligen är du redan medveten om att mat och matbeteenden upptar mycket av din tankeverksamhet dagligen. Antagligen är du också innerligt trött på det!

Min förhoppning är att den här boken ska hjälpa dig att bli av med detta tänk. Jag vill att du ska börja lita på din egen förmåga att kunna hantera din relation med maten och börja tolka vad din kropp säger dig. För du kan din kropp bäst och du är din egen expert.

Min ambition med boken är att du:

1. Lär dig lita på kroppens feedback ifråga om hunger och mättnad.
2. Utvecklar självtillit och vetskap om att du är fullt kapabel att skilja på kroppens fysiska och emotionella behov och hur du ska bemöta dessa behov.
3. Utvecklar en hälsosam och avslappnad relation till mat.

4. Lär dig bli din egen bästa expert och coach ifråga om din kropp.
5. Blir av med bantningsmentalitet.
6. Slutar döma dig själv utifrån vad du äter och blir av med alla matregler du har skapat.
7. Upptäcker ett sätt att njuta av maten du verkligen gillar (men som du förtryckt).
8. Lär dig hantera dina känslor.
9. Ser maten som en del av din egenvård.

EN VARNING!

Åratal av bantning och strikta matregler känns bekvämt och något som är ”du”. Du har programmerat din hjärna att bete sig på ett visst sätt, och när du börjar ändra på det kommer du möta motstånd och ovilja. Du kommer misslyckas många gånger. Det är fullständigt normalt. Jag skulle säga att du ska räkna med det. Jag har ställt jobbiga frågor så du behöver gräva djupt.

Men du kommer också få mycket tillbaka och känna dig trygg i din matrelation.

Och återigen! Det är inte ditt fel att du är där du är, det har ingenting med din självdisciplin eller viljestyrka att göra. Men för att lyckas kommer du att få jobba med dig själv, få bättre självkänsla och bli medveten om vad och när du äter. Jag har gjort planeringen, du behöver bara följa med!

VAD RÄKNAS SOM DIET?

Diet är ett visst sätt att äta, och målet är att med avsikt minska i storlek och bli smalare. En kronisk bantare blir man först när man under flera år haft perioder av lite och/eller mycket mat och utvecklat en ansträngd relation till mat, kanske till och med ätstörning, dålig självbild, skev kroppsuppfattning och lågt självförtroende. Resultatet av alla bantningsförsök blir helt tvärtemot det vi egentligen ville åstadkomma när vi påbörjade våra dieter. Så varför fortsätter vi med det år ut och år in trots att vi aldrig kommer någonvart? Vad är det som triggar oss?

Bantningshjärnan fungerar så här:
Du känner dig exalterad av att påbörja din nya diet dag 1. Låt oss säga att bara äta sallad och shakes och utesluta en massa livsmedel. Dag 14 börjar du bli trött på din

sallad, den är inte lika spännande som den var dag 1. Under tredje veckan börjar du längta efter glass och godis men pressar i dig salladen ändå. Veckan därpå tar orken att stå emot glassen slut, så du köper glass och äter tills du mår illa. Dagen efter får du skuldkänslor och börjar leta efter en ny diet att följa. Det är inget fel på dig, det är så kropp och psyke fungerar.

Om du till exempel har fri tillgång till choklad men helt plötsligt börjar undvika den med flit och dagligen intalar dig själv att du inte ska ha chokladen, då kommer din hjärna reagera tvärtom och vilja ha den ännu mer eftersom du matar hjärnan med att fortsätta tänka på chokladen. Effekten blir alltså att ju mer du tänker på att undvika något, desto mer vill du ha det. Och när du är hungrig (som man brukar vara när man går på diet) kommer din hjärna kräva energi i form av fett och kolhydrater. För att inte tala om hur fixerad på mat du blir när du är hungrig och drömmer om att en dag börja baka det ena och det andra, samla recept och börja tänka mer på mat rent allmänt. Alla dessa moment jag nämner leder ofta till överätning.

Som du ser, viljestyrka har ingenting att göra med varför du har hamnat i diettänket. Det är din hjärna som vill ha kontroll, gå efter exakta siffror, analysera och styra, men även styra dina känslor och hur du reagerar på det som händer.

OUPPNÅELIGA KROPPSIDEAL

Medierna matar oss med ett ideal om hur vi ska se ut, den perfekta hälsan och olika metoder för att uppnå odödlighet (det är väl det vi alla vill) och späder på vår rädsla för att åldras och bli sjuka (många sätter likhetstecken mellan dessa två). Bilder på perfekta sallader, perfekta smoothies och perfekta kroppar … som du börjar jämföra dig med. Hur du äter (eller inte äter) blir fel, och det är även fel på din kroppsstorlek och ditt utseende. Hälsa har för många blivit lika med att vara smal. Och lägg därtill rädslan för det okända. Man känner till reglerna för en viss diet, men att sluta följa den ger för mycket frihet som vi inte kan hantera och vi blir rädda för våra egna val. Vi gillar det vi känner till och den trygghet det ger oss.

Men verkligheten ser annorlunda ut. Vi har blivit större efter varje bantningsperiod, olyckligare och mer osäkra på vår egen kropp. Listan på maten vi ”får” äta har blivit allt kortare med åren och hälsan har blivit sämre. Vi måste dock komma ihåg att lyckan kommer i form av olika storlekar, kroppsformer och åldrar.

SÅ VAD GÖR VI NU?

Vi börjar jobba vidare på vår lycka men med nya metoder och ett helt nytt tänk. Istället för att kastas mellan gurkstavar och pizza ska vi försöka hitta något mitt-emellan och fokusera på resten av vårt liv utan att oroa oss över viktuppgång och chokladen som vi njöt av igår.

Och här kommer också vikten av att känna tacksamhet in. För den lär dig fokusera på det positiva i din vardag istället för att alltid leta efter det som inte fungerar. Du tränar din hjärna att uppskatta det du har och se förbi det negativa.

Under de kommande fyra veckorna vill jag att du hittar den gyllene medelvägen bland det strikta, förbjudna och eviga unnandet och en balans mellan självkontroll och självtillit. Målet är att lära dig bli medveten om det som händer i ditt liv och hur du väljer att reagera på det. Ja, för din reaktion är ett val.

Den här boken är menad som en självhjälpsbok. Jag ställer frågor och du funderar, antecknar och svarar. Men framförallt övar, övar och övar varje dag tills du börjar bli medveten om dina beteenden. Det är den praktiska biten som är mycket viktig. Man kan veta mycket, men att samla information är inte samma sak som att agera. Du får även recept och färdiga menyer. Recepten är inte kaloriberäknade och det är med flit. Du ska börja gå efter kroppens signaler och inte enbart kalorier.

Men hur i hela världen lär man sig det när man är så van vid att mäta, väga och tacka nej till allt? Lugn, vi ska öva på detta, och när du har bemästrat det kommer du kunna äta rätt mängd mat när som helst, var som helst och utan att ens reflektera. Du kommer vara en av de människor som lämnar en kvarts kaka eller flera godisbitar i skålen utan att känna att du behöver rensa skålen bara för att godsakerna finns där!

Med hjälp av min planering för dig, med färdiga menyer för varje dag, samtliga recept och plats för att fylla i och reflektera över dina dagar – kommer du lyckas!

Observera att alla recept är beräknade för en person. Och du kommer att märka att dagens middag även dyker upp på lunchen dagen efter (förutom lördag och söndag). Det är för att du ska underlätta för dig själv i din planering.

Du kan alltid laga flera portioner samtidigt så har du morgondagens lunch klar i ett svep!

Låt oss sätta igång!
Olga

Vecka 1

Lär dig att släppa kontrollen och bli mer självgående

Innan vi går på djupet med våra uppgifter vill jag att du gör en sak för din egen skull. Jag vill att du avföljer alla konton på sociala medier som framkallar negativa känslor. Jag vill att du slutar prenumerera på kanaler som gör att du mår sämre än innan du började prenumerera på dem.

Om du vill bli fri måste du bli mer medveten om vad som påverkar dig mest i vardagen. Hur många timmar per dag lägger du ner på att läsa om olika dieter, metoder och kosttillskott? Lyfter eller trycker det ner dig?

ATT VARA MEDVETEN ÄR INTE ATT VARA FIXERAD

Tajta regler och ramar suger. De kan ge en trygghet men de funkar inte på lång sikt. De lär dig ingenting om vem du är och vad just du behöver. Regler är något mycket opersonligt och det saknas små nyanser. Det som däremot kan hjälpa oss är att ifrågasätta hur vi mår och hur det vi gör känns: blir vi bättre eller blir vi sämre?

Mindfulness kan hjälpa dig med att svara på denna fråga och många andra. Mindfulness är förmågan att observera, notera, identifiera och välja hur vi vill betrakta en situation oavsett våra känslor och situationen i sig. Att vara mindful innebär att tänka på något specifikt här och nu. Det handlar om att vara närvarande och medveten. Fixering dränerar oss, men mindfulness ger oss känslan av att vi äger situationen och friheten.

Om vi överför mindfulness till frågan om mat så får vi mindful eating. Mindful eating hjälper dig att lära dig se hur din kropp svarar på maten du äter, matsituationen du befinner dig i, vad du triggas av och hur du går vidare med det du har noterat.

Mindfulness handlar också om att samarbeta med sig själv. Och ska du bli bra på det behöver du ju börja. Vad sägs om att starta idag, här och nu?

Uppgift

Observera, notera, identifiera

Fundera och skriv ner följande:

1. *Observera* vad du tycker om en viss sorts mat, ta till exempel din fredagsmiddag. Hur känns det att inta maten? Vilka tankar dyker upp? Bli mer medveten om vad du tänker.
2. *Notera* din reaktion och ditt beteende efter att du ätit. Vad vill du göra? Fortsätta äta? Träna extra mycket dagen efter för att bränna bort kalorierna eller straffa dig? Äta mindre dagen efter?
3. *Identifiera* matregeln. Vilka livsmedel/beteenden orsakade känslostormen och reaktionen?

Till exempel:

Du har ätit strikt hela veckan. Fredag kväll vill du slappna av och tilllåter dig själv att äta något extra, till exempel glass och ett glas vin. Direkt efter börjar du tänka (observera) på vad du har gjort, och skuldkänslan smyger sig på. Du börjar (notera nu din reaktion) planera morgondagens träning och bestämmer dig för att dricka gröna drinkar för att detoxa bort glassen och vinet (nu kan du identifiera regeln).

Ledtrådarna här är att i din värld är det bra med gröna drinkar. Du tror på detox, och glassen och vinet är något dåligt som du inte borde intagit. Lägg till att du kommer väga dig på morgonen och redan nu

vet att du kommer gå upp i vikt. Så det är glassens och vinets fel att du går upp i vikt. Och eftersom detox är bra, är sockret i glassen dåligt. Puh! Det är många matregler för enbart två livsmedel!

Ta nu en stund och skriv ner vad du observerar, noterar och identifierar kring ditt matbeteende enligt frågorna på föregående sida.

Uppgift

Ifrågasätt matreglerna!

Bocka av det som stämmer in på dig:

☐ Jag utesluter mat som innehåller fett och kolhydrater.
☐ Socker är inte bra och borde uteslutas.
☐ Mejeriprodukter är slembildande.
☐ Jag äter inte efter ett visst klockslag.
☐ Jag har en mental lista med förbjuden mat.
☐ Jag har behov av ett intensivt träningspass efter att jag ätit något från listan.
☐ Jag väger mig ofta.
☐ Jag tillåter inte mig själv att äta mer än det jag har planerat för.
☐ Jag pratar mycket om min kosthållning med andra och diskuterar andras sätt att äta.
☐ Jag dricker vatten fast jag vet att jag är hungrig.
☐ Jag har ätardagar.
☐ Jag måste hålla mig smal för att "räknas".

Välj nu en av ovan matregler som du vill jobba med (fortsätt sedan med en regel i taget). Fyll i på s 20. Du anser till exempel att äta efter ett visst klockslag är ohälsosamt och leder till viktuppgång. Omformulera ditt tänkande kring påståendet genom att ifrågasätta det så här:
Är det sant?
Är jag verkligen säker på att det är sant?
Hur skulle jag mått och känt mig om jag inte trott det?

DAG 1.

Meny:

FRUKOST:
Ägg Benedict (s 112)

LUNCH:
Hasselbackskyckling (s 122)

MELLANMÅL:
Banan och keso (s 117)

MIDDAG:
Renskavsgryta (s 131)

MELLANMÅL:
Grapefrukt med valnötter (s 121)

Checklista mående:

JAG KÄNDE MIG MÄTT:	1	2	3	4	5
JAG HAR BRA ENERGI:	1	2	3	4	5
MITT HUMÖR ÄR STABILT:	1	2	3	4	5

KOMMENTAR:

DAGENS FYSISKA AKTIVITET:

IDAG ÄR JAG TACKSAM ÖVER: