

# Så använder du boken

Välkommen till 8 veckor med mindful eating.

- **Åtta teman**

Du kommer att möta åtta teman och åtta mindfulness-attityder. Du kan arbeta med varje avsnitt en vecka eller så länge du har lust.

- **Kroppens signaler**

Du kommer att träna att uppmärksamma och förhålla dig till kroppens signaler, bland annat olika sorters hunger.

- **Övningar**

Du får övningar att göra i varje avsnitt, några av dem finns inspelade som ljudfiler. Du kan lyssna till dem på [www.mindfuleating.se](http://www.mindfuleating.se)

- **Träna under veckan**

Till varje avsnitt finns uppgifter att träna under veckan. En av dem är kroppsscanning som du gärna kan göra varje dag. Den finns som ljudfil på [www.mindfuleating.se](http://www.mindfuleating.se)

- **Recept**

Recepten ger inspiration att utforska smaker. Inte en dietplan. Du kan träna mindful eating med vilken kost som helst. Det enda du behöver komma ihåg är att inte äta så mycket snabba kolhydrater.

- **Intervjuer**

Intervjuerna är inspirationstexter där du möter åtta personer som berättar om sina erfarenheter och tankar om mat och mindful eating.

Nu börjar vi!

# Mindful eating

Så underbart det skulle vara om vi kunde lova dig att bli smalare, snyggare och friskare på åtta veckor. Ge löften och bevis om vikt-nedgång, blodtryckssänkning eller andra hälsoeffekter.

Vi kan inte ge dig några löften, men vi kommer att berätta om mindfulness, en mer än tusenårig stresshanteringsmetod som handlar om att öka sin medvetna närvaro i nuet.

Det finns mycket forskning om mindfulness positiva hälsoeffekter på stress, smärta, ångest, nedstämdhet och ätstörningar. Det är mer än trettio år sedan mindfulnesssträning som stresshantering introducerades i väst av den amerikanske professorn Jon Kabat-Zinn.

Mindful eating bygger på mindfulness och handlar om att bli medveten om kroppen, tankar, känslor och impulser, och lära sig lyssna till vad kroppen säger. Bli mer medveten om hur mat och ätande påverkar.

Du tränar att förstå *varför, när, var, vad* och *hur* du äter. Vad som triggar dig. Hur vanor styr och hur du kan bryta ovanor. Du övar att minska stress och känslolätande och att njuta mer av mat.

Smaklökarna är viktiga vägvisare och att uppleva med sina sinnen är en av grundpelarna i mindful eating, så en del av övningarna handlar om att uppleva direkt med sina sinnen.

Men smaklökarna kan också leda oss på villovägar, eftersom vi i det moderna samhället lever i en tillvaro som skiljer sig från den vi är skapta för. Överflödet av mat, och inte minst skräpmat, skapar loopar i hjärnan som leder oss fel eftersom vi inte är konstruerade för att leva i en tillvaro med obegränsad tillgång på socker, salt och fett.

Modern hjärnforskning och evolutionsmedicin går hand i hand med mindful eating. Vi behöver ha med oss kunskaper om vad som är ursprungligt och naturligt när vi smakar och upplever, för annars kommer vi att tro att chips, som är både söta, salta och feta, är just vad kroppen mår bra av. Med kunskaper om hur kroppen och hjärnan fungerar, och om vilken mat som är nyttig, kan du fatta klokare beslut.

Mindful eating ger dig upplevelser och insikter som grund för medvetna beslut.

# Mindful eating-programmet

## Mindfulness, compassion och KBT

Basen i mindful eating-programmet är mindfulness, compassion och inslag av KBT, modern hjärnforskning och evolutionsmedicin.

### Hur vi väljer, tillagar och äter mat

Mindful eating handlar om hur vi väljer, tillagar och äter mat. Hur det känns när vi har ätit och hur det påverkar oss. Om tankar, känslor och beteenden som vi kanske inte är medvetna om.

### Upplev med sinnen

Syn, lukt, smak, känsel och hörsel samverkar i matupplevelsen. Våra fem sinnen är en direkt väg till njutning, glädje och närvaro i nuet.

Du tränar att uppmärksamma sinnesintryck som gör att du njuter mer av mat och dryck.

### Lyssna till kroppen

Kroppen signalerar vad den behöver och mår bra av. Genom att lyssna på den lär du känna vilka behov den har och vad du behöver för att ha hälsan och må bra. När du lär känna din kropp kommer du uppskatta den mer och ta bättre hand om den.

I programmet övar du kroppsmedvetenhet och tillit till kroppen.

Kroppen signalerar hunger på olika sätt. Du kommer möta *ögonens hunger*, *näsans hunger*, *munns hunger*, *magens hunger*, *cellernas*, *sinnets*, *hjärtats*, *öronens* och *fingertopparnas hunger* och övar att tillfredsställa dem på olika sätt för ökad njutning och glädje.

### Uppmärksamma tankar, känslor och förnimmelser

Träningen ger tillit och inre klarhet och hjälper dig att släppa autopiloten, det omedvetna ätandet.

Du övar att uppmärksamma hur tankar, känslor och förnimmelser påverkar dig, vilka impulser de väcker och ökar förmågan att skilja mellan hunger, sug, rastlöshet, irritation och andra känslor.

## **Förstå sina vanor**

Det handlar också om att förstå sina vanor och hur man reagerar på olika triggers, som att själva biolokalen ger ett våldsamt sug efter popcorn eller vi släpper spärrarna i vissa situationer och äter mer än vi hade tänkt oss. Har du någon gång varit med om att äta för mycket av en buffé eller hotellfrukost? Det har vi alla, så du är inte ensam. Är du medveten om hur dina känslor ibland styr ditt ätande? Grattis! Medvetenhet är nyckeln som ger möjlighet att göra nya val i nuet. Det är här förändringsmöjligheten finns.

## **Fakta och inspiration**

Mindful eating-programmet innehåller fakta och inspiration. Enkla basfakta om vilken mat som är nyttig, om kroppen och hjärnan och om urgamla reaktionsmönster, stenåldersperspektivet, som bekräftas av modern hjärnforskning. I ökad medvetenhet om när, vad, hur, och kanske varför, du äter finns en utmaning. Du kan ta den om du vill.

## **Komma närmare dig själv**

När du lär känna dig själv kommer du inte bara närmare din kropp utan också ditt hjärta. Njutningsfulla matupplevelser ger glädjefyllda och behagliga stunder i vardagen. Du över också självmedkänsla, compassion, med en medveten avsikt att komma närmare dig själv, ditt hjärta och dina behov.

## **Samhörighet**

I ett större perspektiv handlar mindful eating också om ökad medvetenhet om människan under evolutionen, samhörighet mellan människor och om att ta tillvara jordens resurser.

# Kan man gå ner i vikt med mindful eating?

Kan man gå ner i vikt med mindful eating? Ja, det kan man. Men mindful eating är ingen turbobantning eller rivstartsmetod. Det är en livsstilsförändring, ett nytt förhållningssätt.

Målet behöver inte alls vara att gå ner i vikt, även om väldigt många är intresserade av det och skulle må bra av att gå ner några kilo. Mer än hälften av alla svenskar är överviktiga.

Du är kanske intresserad av att njuta mer av mat, stressa mindre kring mat och kunna äta på ett naturligt sätt med andra? Allt detta är möjligt. Du bestämmer själv vilken din intention att följa mindful eating-programmet är. Vad du vill. Och du kan ändra din intention under resans gång.

Kan man gå upp i vikt med mindful eating? Ja, det kan man. Av samma skäl som att man kan gå ner. Till följd av livsstilsförändringar som följer av ökad medvetenhet.

## Forskning i USA

I USA, som i stora delar av västvärlden, är övervikt och fetma ett ökande folkhälsoproblem. National Institutes of Health, NIH, världens största finansierare av medicinsk forskning, stöder forskning om mindful eating för behandling av fetma, ätstörningar och diabetes.

Forskningen är ännu i sin linda, men det finns stöd för att mindful eating har effekt vid behandling av flera ätmönster som är förknippade med fetma, framför allt *känslöatande*, *att äta på yttre triggers*, *hetsätning*, och *äta utan spärrar*.

Läs mer på [www.nih.gov](http://www.nih.gov)