

Sunde madvaner

Formål:

Du skal tabe dig!

Sæt dig et mål for hvor meget og forestil dig hvordan du ser ud og hvordan du føler dig veltilpas når du har nået dit mål. Lyt til modulet. I lydfilen har vi pakket 5 effektive ændringer sammen til dig og her er en øvelse der kan hjælpe dig på vej – Det er nemme skridt at tage og du skal bare holde ud i 14 dage – derefter bliver de nye vaner lettere og dit fundament for et sundt liv. Det er ikke en diæt – det er en livsstil

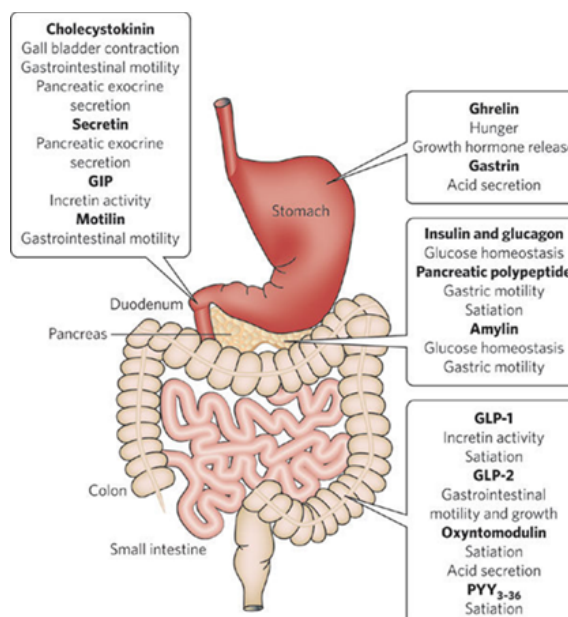
Facts:

1. Sunde madvaner er din vigtigste nøgle til at opnå langvarig sundhed.
2. U hensigtsmæssige madvaner er også noget af det sværeste at gøre op med. Udvikling af svær overvægt eller fedme tager typisk 10-15 år med en vægtøgning på 3-5 kg pr år.
3. Dine madvaner er det VIGTIGSTE at ændre hvis du vil tabe dig også vigtigere end motionsvanerne i modsætning til hvad mange tror
4. Snyder du på madvanerne synder du dig selv for et godt resultat

Videnskaben siger..

Maven og tarmene er et enormt vigtige hormon producerende (Endokrine) organer.

Størstedelen af de hormoner der regulerer vores sult og mæthed kommer fra maven-tarm kanalen. Det udnytter man i udviklingen af medicin til fedme – men det kan du også selv gøre med disse simple øvelser



Øvelser

En vigtig del af at ændre spisevaner er at blive bekendt med - og gode venner med - de følelser der relaterer sig til mad. Det er Sultfølelsen, Mætheds- og Overmætheds følelsen.

Den bedste kontakt med følelserne relateret til mad får du hvis du har god "kontakt" mellem maven og hovedet. En rigtig god øvelse til at skabe den kontakt er "mavemotionsøvelsen" der også forbedre din fordøjelse.

Det er egentlig ikke motion men afslapning og går i alt sin enkelthed ud på at lægge sig på maven med en skum rulle eller sammenrullet yoga måtte under navlen og trække vejret dybt mens du slapper helt af, synker ned i gulvet, lader tyngdekraften motionere mave og tarme

Læg den på navlen eller lige under og gør det til en vane at gøre det umiddelbart inden hvert måltid når det kan lade sig gøre men mindst en gang om dagen.

Træk vejret roligt og så dybt du kan og slap helt af.

Giv slip og focuser på dit åndedræt. Ingen spændinger i maven og du vil mærke en helt ny kontakt etablere sig hvor du bliver gradvist bedre til at mærke din maves signaler og tage magten tilbage over de følelser de skaber.