

/ Anslut till det som är viktigt /

# Så kan du äta mer medvetet – även när du är distraherad

Kommer du ibland på dig själv med att du ätit upp utan att egentligen lagt märke till vad det smakade eller att du ens ätit? Välj en av "bli-medveten-strategierna" nedan och prova den under din nästa måltid - oavsett vad som pågår runt dig.

## Testa det här



### Hantera distraktioner

- Lägg undan din telefon och annat som kan distrahera dig under måltiden.
- Skifta mellan att fokusera på samtalet och att fokusera på hur maten smakar.

### Fokusera på maten

- Stanna upp innan du börjar äta för att lägga märke till färgerna på din tallrik.
- Lägg märke till texturen och ljudet av varje tugga.



### Sakta ner

- Lägg märke till vem i sällskapet som äter långsammast och matcha dennes tempo.
- Använd din icke-dominanta hand när du äter.

**Att försöka sakta ner tempot** och vara närvarande i måltiden ger din kropp tid att signalera till hjärnan när den är mätt, och det ger dig möjlighet att känna både smak och textur vilket kan bidra till att du känner dig mer nöjd. Att öva mindful eating kan hjälpa dig på din viktresa när annat pockar på din uppmärksamhet.



## Smördegsbitar med fikon och pekannötter

4

/ 16 st



250 g kylt smördeg  
1 uppvispat ägg  
100 g ädelost 30%  
4 fikon  
4 msk hackade pekannötter  
2 tsk flytande honung  
färsk timjan

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Dela smördegen i 16 bitar. Pensla kanterna med ägg.
3. Smula över ost. Dela fikon i fyra klyftor och lägg på snittarna. Toppa med pekannötter, ringla över honung och sätt in i ugnen tills de puffat upp och är gyllene, ca 10 minuter.
4. Ta ut och toppa med timjanblad.