

/ Hantera ohjälpsamma tankar /

# Undvik förbjuda dig viss mat - börja njut av den istället

Har du ibland tänkt att det skulle vara bättre för dig att helt enkelt bara förbjuda pizza, glass eller annan mat du inte kan motstå? Vetenskapen säger att det faktiskt kan slå tillbaka och få helt motsatt effekt. Det är bättre att låta din "kryptonitmat" vara en del av ditt liv - det gäller bara att ha en plan.

## Testa det här



Välj ut någon favoritmat och ställ sedan några frågor till dig själv:

### **VAD** är en lagom portion för dig att äta?

Kolla upp Pointsvärdet och planera för att det ska få plats i din budget.

### **NÄR** kommer du att äta det?

När det är dags att äta, fråga dig själv: "Vill jag verkligen ha det här nu?" Om inte, planera in ett annat tillfälle.

### **VAR** kommer du att äta det?

Att äta den på restaurang eller hos vänner kan hjälpa dig att undvika att se maten varje gång du öppnar kylan, men om du har den hemma, prova att dela upp den i mindre portioner i förväg.

### **VEM** kommer du att vara tillsammans med?

Överväg att dela upplevelsen med dina vänner, de kan hjälpa dig att hålla fast vid din plan.

## SAMMANFATTNING:

Jag ska äta en glass på fredag efter jobbet i glasskiosken med min kollega Kim.

En snabb övning... tänk *inte* på din favoritmat. Du tänker på det nu, eller hur? Det är så våra hjärnor fungerar! De tenderar också att bli överdrivet fokuserade på mat vi älskar när vi börjar tänka på den. Så när vi då förbjuder oss att äta maten vi älskar, kan det istället sluta med att vi blir ännu mer sugna på den och därför också äter mer av den, än om vi inte satt ett förbud.



## Bakade ägg med rökt lax

2

/ 1 portion



1 tsk rapsolja  
75 g kallrökt lax  
5 cocktailtomater  
färsk basilika  
15 g färsk spenat  
3 ägg  
20 g salladsost 10%

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Pensla en form med olja och lägg ner strimlad lax, halverade tomater, basilikabladd och spenat. Knäck i äggen och smula över osten.
3. Sätt in i ugnen tills äggvitan stelnat men gulan fortfarande är rinnig, ca 5-7 minuter.