

# SPIS LANGSOMT

AT SPISE LANGSOMT ER DIT ANKER

Du kan altid vende tilbage til dit anker igennem kurset, hvis du føler du er ved at ryge af sporet.  
Ligegyldigt hvad du spiser.  
Når du spiser.  
Hvor du spiser.  
Eller med hvem du spiser.

Bare spis langsomt, det er faktisk så simpelt at tabe sig

## ARBEJD PÅ DIT NÆRINGSNIVEAU

**NIVEAU 1** Prøv de her taktikker for at gøre opgaven mere simpel og mulig



Sæt 5-10 minutter mere af til dine måltider



Sæt dig ned og nyd din mad



Læg dit bestik fra dig mellem bidder

**NIVEAU 2** Spiser du allerede langsomt? Så kan du tilføje niveau 2 strategierne som går ud på at: Spise langsomt uden forstyrrelser



## Du kan også prøve



BRUG EN TIMER



SPIS UDENFOR BILEN.

FIND ET STED HVOR DU KAN SİDE, SLAPPE AF OG FOKUSERE PÅ AT SPISE



TAG EN DYB VEJRTRÆKNING  
MELLEM BID MAD



VÆR NYSGERRIG PÅ DIN MAD.

HVAD SMAGER DU?  
HVAD DUFTER DU?  
HVORDAN ER MADENS TEKSTUR?  
HVAD NYDER DU VIRKELIG MEGET?



BRUG DIN IKKE DOMINANTE  
HÅND



SÆT TID AF TIL AT SPISE

VÆLG BEVIDST AT HOLDE EN VELFORTJENT PAUSE FRA DIN TRAVLE DAG, I STEDET FOR AT KLEMMER EN PAUSE IND I DIN TRAVLE DAG.

## HJÆLP DIN KROP MED AT GØRE SIT NATURLIGE ARBEJDE



20  
MINUTTER

DET TAGER MINDST 20 MINUTTER FOR DIN MAVEN AT SENDE  
SIGNALER TIL HJERNEN OM AT DU ER MÆT.

## ANDRE FORDELE VED AT SPISE LANGSOMT



DU VIL FORDØJE DIN MAD BEDRE.

SLUT MED LUFT I MAVEN, FØLE DIG OPPUSTET, SURE OPSTØD OG ONDT I MAVEN.



DU VIL FØLE DIG MERE AFSLAPPET

AT SPISE LANGSOMT ER LIGESOM AT SKABE EN OASIS DER GIVER DIG RO I DIT TRAVLE SKEMA.  
DET ER ET ØJEBLIK HVOR DU TAGER DIG AF DIG SELV (TIL FORANDING).  
TÆNK PÅ DET SOM AT TRÆDE UD AF HAMSTERHJULET, BARE ET ØJEBLIK  
SLAP AF, FIND FOKUS OG NYD DET.



DU VIL FØLE DIG MERE TILFREDS.

DU VIL ENDELIG SÆTTE PRIS PÅ GOD HJEMMELAVET OG SMAGFULD MAD  
PÅ MÅDER DU SLET IKKE HAVDE FORESTILLET DIG

NÅR VI I VIRKELIGHEDEN NYDER VORES MAD,  
NYDER VI I VIRKELIGHEDEN OGSÅ VORES LIV.