



Bli sockersmart!

Tips som minskar mat- och sockersug, om att äga sina tankar och sluta lyssna på suget.

Om du kämpar med att inte äta för stora portioner börja göra så här istället:

- Tänk att ”Okey, nu ska jag bara kaka och SEDAN kommer nåt kul, nåt jag ser fram emot”. Att det jag ska göra efter maten är roligt, då vet hjärnan att det kommer nåt kul och då kan det bli att jag slutar tänka så mycket på att ”jaaag villl haaa meeeerrr maaaat eller goootttiss”. Man får liksom busa lite och ge hjärnan nåt annat att tänka på.

Vad gillar du att göra, skriv en lista på KUL SAKER som du kan göra efter maten.

- Tävla med dig själv:
 - Hur många varv kan jag snurra på en fot? Skriv upp resultatet om du vill
 - Hur länge kan jag hoppa på ett ben? Skriv upp resultatet om du vill
 - Spela kort, tex ”Finns i sjön” i 15 min
 - Spela ett parti Yatzy
 - Tävla med dig själv genom att klara av att hoppa hopprep
 - Öva på en rolig dans
 - Lär dig stå på huvudet mot en vägg. Börja träna att stå på händer i sängen
 - Träna på Multiplikationstabellen. Skriv lappar, tex 8x8 på ena sidan och på baksidan svaret 64
 - Be någon i familjen om lite hand-, fot- eller nackmassage i 10 min
 - Skriv en egen lista på kul saker
- ATT ÖVA OCH STÅ UT
 - Du vet, man kan inte få bra kondition utan att bli svettig!
 - Man kan inte bli snabbast i klassen på att springa utan att öva sig på att springa!
 - Man kan inte lära sig skriva på en dag utan att först öva på varje bokstav!
 - Man kan inte cykla första gången man provar!

Du fattar va?! Du kommer att bli sugen och lite hungrig så är det bara, men det är inte farligt eller konstigt.

Det viktiga är att DU står ut!!! Att du ser till att inte fastna i suget. När suget sitter fast i oss tänker vi bara ”jag vill haaaaaaa jag måsstteee haaa”, vi bara tänker äta och mat, men du behöver lära dig säga STOOOOOPPP!

Så NU BARA KÖÖÖR du, när ”jag vill HAAAAA-suget” kommer så bara GÖR du nåt annat, då glömmet du bort suget.

- Låt magen kurra och gnälla lite, inget farligt. Du kommer få all mat precis så att det räcker för kroppen.
- Att få balans, att äta lagom så att kroppen kan ta hand om allt utan att behöva spara för mycket mat eller onyttigt på kroppen.

Det är ju osmart att äta för mycket, eller hur?! Det är dumt eftersom vi ofta blir lite ledsna för att kroppen är för tung. Ja, när den inte gör som VI VILL, när den inte orkar, när inte kläder passar på den. När kroppen är för tung blir vi osnabba. När det är tråkigt att komma sist när man ska springa. När det är jobbigt att inte orka helt enkelt.

KOM IGEN NU! DUUU ÄRR SÅÅÅ BÄÄÄÄÄÄSSSTTT!!!!

Du ÄGER! DU KOMMER FIXA DET! BE DIN FAMILJ HJÄLPA DIG ! DET KOMMER GÅÅÅ och DUUU, om 1 vecka eller i värsta fall 2 veckor kommer du fixa detta superlätt utan att tänka på det, coolt va?!!!!!

Du kommer ju äta FRUKOST, en liten frukt på förmiddage, LUNCH, ett smart mellis på eftermiddagen, MIDDAG på kvällen och en grönsak när det är kväll. Du kommer få i dig precis lagom och din kropp den kommer säga ”TACK KOMPIS, nu fixar jag detta”. Kroppen kommer bli superglad och börja samarbeta med dig! Kroppen vill inget heller än att få ordning på Energibalansen.

Sen´ är det ju det dumma SUGET, ja vi tar det en gång till:

SUGET är en jobbig gnällspik som du behöver börja bestämma över, eller hur?! Så om suget gnäller, ge den något KUL att göra i stället, då lugnar den ner sig, SMART VA?! Och DU, VISSTE DU att om du äter för mycket då kommer suget oftare. Det är jättejobbigt för suget vill bara ha mer MEERR MEEEEERRRRR. Suget blir liksom galen... ALDRIG NÖJD, vill bara ha mer och mer...

SMARTA TIPS som stoppar suget:

1. INTE ÄTA FÖR MYCKET – BÖRJA ÄTA LAGOM
2. ÄTA SOCKERFATTIGT – DÅ SLUTAR SUGET ATT DYKA UPP – bli en socker spanare – lär dig var sockret gömmer sig i vår mat och i våra snacks, godis och sånt som är sött och onyttigt.

Se till att alltid ha med gröna äpplen, morötter, vitkål, pizzasallad, paprika om suget blir svårt. Alla grönsaker är ok.

Drick mycket vatten om det är svårt.

Mys med grönsaksdipp lite gräddfil och en klick ketchup i funkar bra. Gör ett fint fruktspett lyxigt!

Ha 10st mandlar i fickan att knapra på om suget är svårt (obs! Inte i skolan nötfritt, då kan du ha lite solroskärnor i stället)

3. GÖR NÅGOT KUL ISTÄLLET FÖR ATT ÄTA. Snurra, hoppa på ett ben, spela kort, rita, dansa, stå på händer, träna på gånger tabellen, få lite massage, osv.

STORT LYCKA TILL NU.... DU ÄR BÄSTA BÄSTA!!!!