



” Kickstarta din hälsohöst!

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

## Kost är så mycket mer!

**J**ag minns när jag var liten och när pappa kom hem från jobbet, då la han alltid en liten godisbit i min speciella låda. Jag fick inte titta i lådan förrän efter maten, för godisbiten skulle vara som en liten överraskning.

**Kunde det vara en plopp eller en tablettask, självklart var jag nyfiken!**

Så min vana att äta godis varje dag startades i ung ålder, men där bullar och kakor aldrig blev så intressant, utan mer att det är alldeles för tråkigt för min smak. Kanske det inte är den bästa vanan att ge sitt barn, men min pappa ville vara snäll och han ville ge något litet. Jag tror också att det var ett sätt för honom att tala om för mig att han brydde sig om mig, även om han aldrig sa det med ord.

**Så mat och sötsaker, jag vet att det säkerligen är många som ”måste” dra åt svångremmen efter sommarens matäventyr, men det är ju så tråkigt och svårt eller hur? Så tänkt om vi istället kunde hitta andra tankar, än dom där gamla in tjatade och istället göra en må bra resa istället? För jag tror att må bra eller må bättre, det är ju det vi vill eller hur?**

Jag tänker så här att om vi istället tar och ändrar lite fokus och tänker mer kreativt istället, så kan vår må bra resa bli så mycket roligare. Som ta en titt på hur vi äter och hur mycket? Jag själv har insett att när jag äter och speciellt när jag sitter framför tv:n och äter, så försvinner maten väldigt snabbt. Jag vet att stress äta inte är nyttigt på något sätt och egentligen inte alls kul, för jag missar en matupplevelse.

Jag tänker välj mindre storlek på tallriken och besticken? Gör en extra matlåda istället för att knö ner för mycket. Möjligheterna är många, så bryt mönster och testa att äta mer medvetet.

**Hur länge tar det innan jag känner en mättnadskänsla?**

**Testa ta tid!**

Sen hur kan vi tackla fikaasterna eller när jag blir sugen där hemma? Jag säger smoothies! Smoothies är något jag har upptäckt och som är smaskens och speciellt när jag tar frysta hallon och en bit fryst banan tillsammans med babyspenat, en apelsin, gurkmeja, lite rödbetspulver och lite annat nyttigt. Helt plötsligt

har jag en färgstark röd sorbeglass som smakar himmelskt.

Tänkt att en blandning av både goda och nyttigt kan förgylla en fikastund så enormt. Så om du inte upptäckt magin med smoothies, testa! Du behöver inte köpa en stor mixer utan jag kör en mixerstav i en burk, det går också. En smoothies är ju också något vi kan ta med oss till jobbet eller skolan eller hur? Så förgyll din stund när som på dagen och den kommer få dig att må så mycket bättre, än en bulle eller två eller hur?

**Maten ska få mig att må bra, inte må dåligt eller hur?**

**Så vad får mig att må bra?**

Funder gärna över vilken kost som får dig att må bra? Vilken kost får dig att hålla dig pigg? Vilken kost får dig att bli trött? Vilken kost ger dig stress? Så ta chansen att tänka tanken, att idag väljer jag ett kostfokus för att stärka mitt hälsokonto!

**Så vad innebär det att må bra?**

Det jag har insett och förstått är att det är en kombination av flera vägval och där kosten är en del i att må bra. Så fundera över vad innebär det att må bra för dig? Vad får dig att må bra? Vilka må bra faktorer skulle du vilja lägga till i ditt liv? Vilka må dåliga faktorer skulle du vilja ta bort ur ditt liv? Så börja tänka att idag väljer jag ett må bra fokus för att stärka mitt hälsokonto!

Jag tror att just nu i tider som dessa har vi möjligheten att bryta många mönster, så vilka mönster vill du ta chansen att bryta just här och nu? Nya vanor tar tid att skapa, men med ett medvetet val om att jag vill må bra och jag gör det här för att må bättre, så kommer det att gå lättare.

**Visst har ni sett kakreklamen?**

Nu handlar det inte om kakor, men hur svårt är det inte att säga nej när det bjuds på tårta på jobbet? Ta en bit nu då, duger det inte eller bantar du? Kan vi inte istället ändra attityden och enbart acceptera ett nej tack, det är bra för min del.

**Så i höst vill jag äta mer medvetet för att må bra. Hoppas du vill hänga på?**

*Ta hand om er och hör gärna av er!  
Hälsoinspiratören Tina Persson*