



”...för det är så lätt att vi glömmer bort det där lilla, men det är det där lilla som gör att vi blir starkare några sekunder för varje gång..”

KRÖNIKA

Tina Persson

Tanka ditt hälsokonto med **Kost & Träning**

Det jag tänker skriva om idag är inga nyheter utan egentligen gammal skåpmat, men kanske på ett annat sätt och från en annan vinkel. Helt enkelt från hälsoinspiratören Tinas vinkel i livet.

Kost ett måste!

Ibland skulle jag kunna önska att jag slapp äta!

Ibland känns ätandet mest jobbigt och jag kan tom bli ledsen av att jag måste äta.

Tänkte om jag kunde slippa äta, men jag vet så väl att om jag inte äter så blir jag helt konstig och jag tycker inte om mig själv och allt blir mest fel. Nä, det här med mat är inte alltid lätt och jag blir så avis på är folk som älskar att laga mat och mat som gör att jag mår bra det är inte alltid lätt, men ändå.

Jag brukar ibland berätta om Patricia Tudor Sandahl, som skriver i en av sina böcker att den här big macken kommer nu att bli en del av mig och hur går mina tankar då?

Det jag själv har jobbat med under flera år är att äta mindfulness. För att äta medvetet och långsamt är något helt annat än att stressäta och där jag kanske inte ens hann med att känna om det smakade gott så är det borta.

Vad hände?

Det är så lätt för mig som lever ensam att jag fixar maten sätter mig framför tv:n och så var tallriken tom.

Vad hände? Vad var det jag åt egentligen och hur smakade det?

Visst det är skittråkigt att äta ensam det tycker jag också, men nu är livet så och då måste jag ändå göra mitt bästa för att jag ska må bra eller hur?

Så ett kosttips är att bli mer medveten när jag äter och känna in smakerna och tugga lugnt och njutbart.

När jag sedan har ätit klart känna tacksamhet över den mat jag fick och att jag nu nyfiket känner efter hur mår jag? Vad händer hos mig när jag ätit på ett sätt som detta? Fick jag en känsla av en positiv mättnad och en känsla av tacksamhet att jag tagit del av maten på ett bra sätt?

Mat vill gärna bli en belöning och speciellt skräpmat, men vad är det som jag stoppar i mig då och hur mår jag efteråt?

Ibland är vår belöning något för stunden, men vad händer sen? Jag brukar säga när vi har tagit oss igenom gympapasset att gå nu hem och fixar en gofika och oftast så

kommer det ett skratt från någon.

För vad är det första vi tänker på när någon säger gofika?

Jag själv tänker på en härlig smoothie fylld med energi och att den är riktigt krämig, mums vilken gofika eller hur?

Träning för både kropp, knopp och själ!

Träning är har också sina sidor och jag har nyligen lärt mig mer om att träning är viktigt för oss alltid och speciellt när vi har mycket stress i kroppen, men när jag fick min rosa resa blev jag istället rädd för att träna.

Jag gick helt enkelt i baklås och istället för att komma ut och röra på mig så sopade jag mig själv under mattan och fick helt enkelt fel tankar.

Dom tankarna som fastnade var att jag kunde må sämre och få ändå ondare i min kropp.

Men det jag visste, men inte kunde få fart på är att det egentligen blir så mycket bättre att träna och visst det kan bli ont och ont igen, men det är än så mycket bättre. Vilken typ är du?

Borde veta bättre!

Jag som hälsoinspiratör med över 20 års erfarenhet borde veta bättre, men även jag är enbart en människa som fastnar i tankar, som snärjer in mig och där jag verkligen får bråka med mina tankar till att hitta den positiva frekvensen igen.

Det jag måste lära mig är att kroppen blir äldre och efter stukade fötter och sned rygg så kan jag inte sätta fart på mig som om jag vore före och yngre.

Det jag istället måste är att känna in vart befinner jag mig nu och det är därifrån jag får börja.

Därefter gäller det att ge sig massa beröm och uppskattning. Å, bra jobbat Tina. Du är grym Tina. Kolla vad du nu klarade av härligt Tina. Du orkade några sekunder till vad du är stark Tina.

Kanske låter det löjligt, men oj vad det stärker mig, för det är så lätt att vi glömmer bort det där lilla, men det är det där lilla som gör att vi blir starkare några sekunder för varje gång.

Jag brukar säga att ok du klarade sidoplankan 5 sekunder förra gången och idag kanske du orkar 6 kann dig då supernöjd. Du är starkare än sist eller hur?

Börja här och nu och så hörs vi vidare på 89,3!

Hälsoinspiratören
Tina Persson