

Genfind glæden  
ved din krop



# Tab dig med

# INTUITIV SPISNING

*Genfind nydelserne ved at spise*

*Genopbyg glæden ved din krop*

*Drop opslidende slankekur*

E-guide skrevet af

*Marie Steenberger*

## SKAL DECEMBER VÆRE MÅNEDEN, HVOR DU NYDER ALT DEN LÆKRE JULEMAD UDEN AT TAGE PÅ?

Jeg har ikke ejet en vægt i de 20 år, hvor min vægt har været stabil. Dengang jeg ejede en vægt røg min vægt op og ned, og jeg levede i nogle perioder restriktivt med mange madregler og i andre perioder gav jeg helt slip – men led af dårlig samvittighed. Konstant med det ene øje på vægten og det andet øje i spejlet.

Det var ikke en rar måde at leve på. Særligt ikke fordi jeg faktisk elsker mad – alt slags mad. Så jeg besluttede at smide vægten ud, tillade mig selv alt slags mad, smide kaloriregnskaberne i vasken og lade kroppen og dens signaler styre, hvornår jeg var sulten, og hvornår jeg var mæt. Det har holdt min vægt stabil i over 20 år.

Før i tiden ville jeg have det meget ambivalent med december måned. Jeg glædede mig på den ene side til hyggen, selskabet og juleaften med min familie.

På den anden side frygtede jeg maden, kalorierne og den konstant dårlige samvittighed over at spise flæskesteg, sovs, kartofler, konfekt, pebernødder og småkager.

I dag er det anderledes. Jeg glæder mig til den gode julemad. Takket være min måde at spise på, kan jeg nyde maden uden at tage på og få det dårligt med mig selv.

Skåret helt ind til benet lader jeg min krop bestemme, hvordan jeg skal spise. Jeg spiser, når jeg er sulten og jeg stopper med at spise, når jeg er mæt. Jeg vælger mad jeg har lyst til at spise uden skelen til sundt og usundt. Og på den måde er jeg faktisk blevet sundere og slankere end før i tiden.

Den måde jeg spiser på i dag kalder jeg for intuitiv spisning.



---

## Hvad er intuitiv spisning?

Intuitiv spisning er en naturlig måde at spise på, hvor du lader kroppen og dens fornemmelse regulere hvad og hvor meget du spiser - i modsætning til det, som mange kvinder gør i dag, nemlig at lade regler og forskellige kost-trends diktere, hvad, hvornår og hvor meget de må spise. Det vil sige, at du med intuitiv spisning lytter efter kroppen frem for hjernen.

Du kan også lære at spise intuitivt og slippe for endeløse slankekure, strikse madregler, trøstepisning og dårlig samvittighed.

Du og alle mennesker ved nemlig godt, hvad det vil sige at spise intuitivt, da det er sådan børn spiser. Intuitiv spisning er altså en evne du allerede besidder, som du tager i brug, når du spiser og skal vælge det, der er bedst for dig og din krop. Måske har du glemt, hvordan du gør. Måske har du længe ikke lyttet til dig selv. Måske overhører du dine mæthedssignaler og opdeler mad i tilladt og forbudt, så du den ene dag kun spiser broccoli og tørstegt kylling og den anden dag angriber flødeskumskagen og lakridserne.

---



# 4 TRIN TIL AT NYDE JULEMADEN

*uden at tage på*

Her får du fire trin til intuitiv spisning. Jeg har valgt at bruge eksempler fra julemåneden, så du kan begynde at træne med det samme. På den måde bliver denne december helt anderledes end tidligere.

# #1 Værdsæt din sult

Mange er bange for at spise for meget til julefrokosten allerede inden, de skal ud af døren. Enten bliver de hjemme eller også gør de en masse uhensigtsmæssige ting af i løbet af dagen i et forsøg på at styre kalorieindtaget om aften. Måske har du prøvet at faste hele dagen op til en julefrokost eller også har du prøvet at spise en masse sundt lige inden du skal have æbleskiver og gløgg og ender alligevel med at blive alt for mæt af æbleskiver, fordi du faktisk var mæt til at starte med.

At faste eller spise på forhånd er en dårlig idé af tre årsager:

- **Når du faster, bliver du alt for sulten og risikerer at overspise fordi dit blodsukker er i bund. Når dit blodsukker er lavt ryger fornuften. Du vil med alt sandsynlighed spise hurtigt og meget allerede fra starten af julefrokosten, så du kommer til at ignorere kroppens naturlige mæthedssignaler.**

- **Du risikerer at overspise, fordi du gør dig fortjent til alt den gode mad, når du har fastet hele dagen. Når vi belønner os selv med mad, ignorerer vi hurtigt kroppens naturlige signaler om sult og mæthed.**

- **Når du spiser på forhånd er du mæt allerede inden du starter på den første æbleskive. Spis gerne lidt mad et par timer inden, så du hverken er mæt eller bliver for sulten, når du skal i gang med julemaden.**

Fordelen med at respektere kroppens signaler om sult og mæthed er, at du har en gratis slankerådgiver lige ved hånden hele tiden, hele livet. Kroppen sender så mange signaler hele tiden. Men af forskellige grunde vælger mange at overhøre signaler om sult og mæthed. Mange overspisere har en vane med at spise lidt hele tiden for at undgå at blive sulten. Det kan have stået på i årevis, og de har fuldstændig glemt, hvordan det føles at være sulten. Andre ignorerer de små sultsignaler i forsøget på at spare kalorier og spiser først, når sultsignalerne er så stærke, at de overspiser, når de endelig får mad.

Øvelsen går ud på at mærke de forskellige grader af sult, og lade dem bestemme, hvilken type mad, du har brug for og om du har brug for en lille snack eller et ordenligt måltid mad. For at kunne det skal du måske arbejde med tanken om, at sult ikke farligt at mærke og at sult faktisk er udgangspunktet for at føle mæthed. For hvis du ikke er sulten til at starte med, hvordan vil du så kunne mærke at du er tilpas mæt? At værdsætte din sult og respektere din mæthed ved at stoppe med at spise, er at respektere og ære din krop og den signaler.

Du kan sammenligne det lidt med at lytte til en symfoni. Som helt utrænnet klassisk koncerttilskuer kan du skelne mellem violiner og trommer. Når du har lyttet til meget klassisk musik, kan du skelne mellem bratschen og celloen og oboen og fagotten. Som med et instrument, der kan spille kraftigt eller svagt, kan dine sultsignaler også være svage eller stærke.

## #2 RESPEKTER DIN MÆTHED

Kroppen er sådan indrettet, at sultsignalerne er stærkere end mæthedssignalerne. Det giver god mening set i et evolutionært perspektiv, da urmennesket havde brug for sult til at finde mad og derfor skulle signalet være tydeligt nok til at få jægeren ud af hulen.

Udover biologien udfordres din evne til at stoppe, når du er mæt (og ikke overmæt) af en masse ting, der er tilstede, mens du spiser. Når det gælder julefrokoster, så kan du blive så udfordret, at du spiser til du ikke kan spise mere, og ikke fordi du mærker, at du faktisk er mæt.

At respektere din mæthed er på én og samme tid både det mest simple råd og det sværeste råd for mange. Men når du mestrer dette har du nøglen til at spise alt slags mad uden at tage på. Tjek her om du kan genkende en eller flere af de klassiske udfordringer:

- du udfordres af smagen, fordi det er svært at stoppe med at spise, når maden smager godt.
- du udfordres af det gode selskab, fordi mad og selskab så uløseligt er knyttet sammen, så det at stoppe med at spise, kan føles som at melde sig ud af et fællesskab.
- du udfordres fordi du har vænnet os til, at mæt betyder overmæt, og du har derfor glemt, hvad det vil sige bare at være tilpas mæt.
- du udfordres af at mad repræsenterer alt andet end kun næringsstoffer og kalorier. Mad er også trøstemad, hyggemad, pausemad, kedsomhedsmad og festmad, og når vi spiser på følelser, er det svært at mærke mæthed, fordi følelser ikke forsvinder med mad.
- du udfordres af et lavt blodsukker og spiser derfor så hurtigt, at du kommer til at spise for meget, før du mærker, at du er mæt.

## #3 TILLAD DIG SELV ALT SLAGS MAD

December måned er den måned hvor flest mennesker spiser mad, som de ikke spiser resten af året. Derfor er december perfekt til at træne princippet ”at tillade dig selv alt slags mad”.

Ville det ikke være dejligt, hvis du kunne spise både risalamande, konfekt, kartofler og and uden dårlig samvittighed og uden at spise for meget - så du ikke tager på?

Et af de vigtigste elementer i intuitiv spisning er at du giver dig selv total tilladelse til at spise alt denne dejlige julemad. Sundt som usundt. Det er også et af de principper i intuitiv spisning, der bliver misforstået allermost. Dette princip handler nemlig ikke om, at du skal slippe alle tøjler og spise rå mængder af alt det usunde. Men det handler om, at du dropper tanken om god/ond julemad, forbudt/tilladt julemad, rigtig/forkert julemad, eller hvad du nu kalder den mad, du ikke må spise, men spiser alligevel.

Det lyder måske lidt bagvendt, at det er åbne sluser til den lækre mad, der skal få dig til at undgå at overspise. Og måske frygter du, at overspisningen går helt grassat omkring julebordet.

Men prøv et øjeblik at vend det om. Har det nogensinde hjulpet dig at holde fast i tanken om at f.eks. konfekt er forbudt og gulerødder er sunde? Spiser du sundere af den grund? Er du blevet slankere? Er dit forhold til mad blevet mere naturligt?

De fleste vil svare nej - tværtimod. De svarer, at den firkantede opdeling af tilladt og forbudt mad har givet dem et anstrengt forhold til mad, hvor mad bliver brugt som enten belønning eller straf. Og hvor dét, at dømme noget mad ude, gør lysten til lige akkurat den mad større. At kun en lille bid af det forbudte mad, kan få slankeuren til at ryge i skraldespanden, fordi det føles som en fiasko ikke at kunne holde sig på dydens smalle sti.

Alligevel er de fleste også bange for, at de tager på, hvis de ophæver tilladt og forbudt. Det modsatte sker dog, når mine klienter for alvor giver slip på restriktionerne. De taber sig ved at de undgår overspisning og de begynder at nyde alt slags mad i de rette mængder.

# #4 HÅNDTER DIN FØLESESMÆSSIGE SULT

Der kan være mange følelser på spil i december måned der påvirker din måde at spise på. Sociale sammenkomster og familiesammenkomster kan for nogle være sjovt og for andre hårdt. Du ved, at du spiser på følelser, hvis du spiser for meget, fordi du har det sjovt i venners lag (hyggespisning) eller omvendt, hvis du spiser, fordi det er svært at være i familiens skød (trøstespisning).

Når du spiser på følelser, er du langt fra at spise intuitivt. Talrige studier viser, at du spiser mere fedt og mere sukker, når der er følelser på spil. Du spiser ikke på kroppens signaler om sult og mæthed, men spiser på en masse andre følelsesmæssige impulser – gode som dårlige. Og det tager man altså på af.

**For at tabe dig med intuitiv spisning, er det derfor essentielt, at du lærer:**

- **At identificere de hvilke følelser du spiser på.**
- **At kunne mærke, hvorfor du spiser på følelser?**
- **At imødekomme dine følelser uden mad.**
- **At håndtere svære situationer, tanker og følelser uden mad på en selvkærlig og omsorgsfuld måde.**

## Test

**Hvis du er i tvivl om du spiser på dine følelser, så test dig selv her:**

- **Spiser, når du er ked af det, føler dig svag, ensom, lille eller utilstrækkelig.**
- **Spiser, når du synes, det er synd for dig.**
- **Spiser af kedsomhed eller fordi du "keder dig i livet".**
- **Har svært ved at bede andre om hjælp, og får du sagt ja til for meget.**
- **Har svært ved at vise sårbarhed eller svaghed.**
- **Har svært ved at sætte dine personlige grænser.**
- **Spiser for at få en "pause" fra hverdagen, fra tanker og følelser.**
- **Spiser fordi det er hyggeligt.**
- **Spiser typisk kalorierigt, fedt- og sukkerholdig mad, når du spiser på dine følelser.**
- **Er normalvægtig eller overvægtig.**



# VIL DU VIDE MERE OM INTUITIV SPISNING?

Hvis intuitiv spisning er for dig, så glæd dig til januar, hvor jeg lancerer onlineudgaven af Tab dig med intuitiv spisning, et digitalt program til dig, som vil være slank uden restriktioner med din krop som guide. Læs mere på [mariesteenberger.dk](http://mariesteenberger.dk).

*Du får bl.a.*

**Visualiseringer, der kan hjælpe dig med at implementere de fire trin**

**Opskrifter, som kan inspirere dig til at spise mere af det din krop længes efter**

**Interviews med eksperter og klienter, som har haft succes med intuitiv spisning, så du kan inspireres**

**Masser er brugbare værktøjer der hjælper dig til at hive fat i din intuition og bruge den til at tabe dig med et afslappet forhold til mad.**

*Kærligst  
Marie Steenberger*