



Tegning: Philip Ytournal

**Praktisk strategi:** Spis langsomt. Og lad være med at lave noget andet samtidig. Mange ser fjernsyn eller læser, mens de spiser, men alt, hvad der fjerner dit fokus fra selve måltidet, vil få dig til at spise mere. Lær at 'lukke ned', selv om du stadig er lidt sulten.

#### Brug mindre tallerken

Forskning viser, at jo større tallerken, glas, skål og bestik, man bruger, jo mere spiser man.

**Praktisk strategi:** Køb mindre skåle, tallerkener og glas. Og høje, slanke glas er bedre end små og tykke.

Det lyder måske vanvittigt at ændre på størrelsen på servicet, men ved du hvad, når statistikkerne viser, at over 90 procent af alle, der prøver at tabe sig, fejler, så synes jeg ikke, at nogen effektiv strategi er vanvittig.

#### Fjern fristelserne

Hvis folk kan se slik på slikhylderne, så vælger de det cirka 70 procent oftere end ellers (Wansink, 2006. International Journal of Obesity Vol. 30).

Hvis du kan se det, er chancen for, at du vil spise det, altså super høj. Alle kender: 'vi er, hvad vi spiser', men 'vi spiser, hvad vi køber' er ligeså relevant, og det er 'vi spiser, hvad vi putter på tallerkenen' og 'vi spiser, hvad vi kan se' også.

Viljestyrke er en begrænset ressource, så jo mindre vi behøver at trække på den, jo bedre.

**Praktisk strategi:** Hav hverken slikskåle eller andet junk food stående synligt hjemme og på arbejde. Lad være med bare at gemme det af vejen, for du vil finde det! Den bedste strategi er simpelthen ikke at have det i huset.

#### FØLG MED I SLANKE-SKOLEN

Chris MacDonalds slanke-skole begyndte i søndags om, hvordan information og inspiration fører til motivation. Følg med de næste tre uger. På søndag er temaet hormoner og appetitregulering. Dernæst kommer diæt og motion på skemaet.

#### Gør det sunde let

Mennesker er naturligt dovne. Hvis folk skal over i en anden kø i frokostkantinene for at betale for slik og andet junk food, så køber de mindre af det (Meiselman, 1994. Appetite vol. 23). Og er salatbaren længere væk fra bordene, så spiser vi også mindre salat. Vores hjerner er indrettet til at være drøndovne.

**Praktisk strategi:** Hav et sundt alternativ ved hånden. Tag det, du har brug for, med på arbejde. På den måde bliver det sunde valg det, der kræver mindst af dig.

#### Pas på madhygge

Mad og sociale arrangementer gør os glade. Ikke underligt, at vi er så vilde med begge dele. Det er samtidig vigtigt at forstå, at vi har tendens til at spise mere, når vi spiser sammen med andre. Når vi spiser sammen med en anden person, vil vi

spise cirka 35 procent mere, og med tre andre personer er vi helt oppe på 75 procent flere kalorier. 7 personer eller flere ved middagsbordet vil resultere i, at vi spiser 95-100 procent oveni! (DeCastro, 2000. Ingestive Behavior and Obesity vol. 16).

**Praktisk strategi:** At spise alene er en dum strategi. Men vær opmærksom på, at når du spiser sammen med andre, har du langt større sandsynlighed for at spise mere, end du har brug for.

sondagsliv@pol.dk

#### Lektier til næste uge:

**Diskuter de fakta, der er blevet præsenteret i artiklen, med mindst to andre, der også er interesserede i at tabe sig, og prøv at indarbejde minimum to af de praktiske strategier i din hverdag.**

Læs også brevkassen på næste side.

Svar på quizen: A) Cirka 200 mad-relaterede valg om dagen. B) Folk lægger typisk ikke mærke til, hvis de har fået for mange kalorier. Selv ikke, hvis de har spist mere end 250 kcal for meget. C) Det tager typisk 20-30 minutter før kroppen fortæller dig, at du er mæt D) Ja, forskning viser, at stoffer med mild narkotisk virkning findes i en række fødevarer, og at f.eks. chokolade, sukkerholdige sager og endda ost kan give afhængighed. E) Absolut! Små strategiske valg kan gøre en stor forskel!