



September 2010

NYHETS BREV

Spontant ätande

Jag läste nyligen en intressant artikel från en amerikan vid namn Dr Brian Wansink som är specialist på *ätbeteenden* och tänkte idag dela med mig av några av hans kloka tankar.

Han menar att många av oss inte inser *hur* mycket vi äter, *vad* vi äter eller inte ens *varför* vi äter!

Tillhör du skaran som äter samtidigt som du tittar på TV eller jobbar vid datorn? Många människor stoppar något i munnen utan att tänka på det och många har även svårt att lyssna på kroppens mättnadssignaler och därmed sluta äta i tid.

Med dessa råd minimerar du risken att ett *spontant ätande* orsakar viktuppgång!:

1. *Sitt alltid ner* när du äter, även när det gäller mellanmål. Stäng av TV:n eller datorn och läs ingenting. Låt maten vara det enda du har fokus på.
2. Ta två djupa andetag innan du börjar äta. Stanna upp och *reflektera* över vad det är du ska äta.
3. Tugga varje *tugga eftertänksamt* och lägg märke till alla smaker. Lägg ner besticken mellan tuggorna.
4. Om du vet med dig att du äter snabbt, försök att äta med pinnar eller med "fel hand", dvs. är du högerhänt så ät med vänster hand.
5. Lägg upp en *normalstor portion* på tallriken – varken för liten eller för stor.
6. *Ät sakta* och låt måltiden ta åtminstone 20 minuter.

Gå ner i vikt, enkelt och hälsosamt

Starta din viktminskningsprocess med hjälp av Prenet och oss på BraKropp. Vi erbjuder dig *personlig stöttning* och vägledning för att du på bästa sätt skall nå din målvikt. Viktminskningen sker på ett *enkelt* sätt och alltid med *hälsan i fokus*.

Prova på Prenet under 14 dagar till *25 % rabatt*. Följande delar ingår:

- Inledande BIA-mätning, där vi tar reda på kroppens sammansättning, dvs. fördelningen mellan muskler, fett och vätska. Vi lägger tillsammans upp en kostplan för vanliga måltider och Prenet måltidsersättning.
- Prenet måltidsersättning för två veckor, då du byter ut 2 måltider per dag mot en välsmakande milkshake och äter en ordentlig, vällagad måltid per dag – lunch eller middag.
- Efter 14 dagar följer vi upp dina värden med en ny BIA-mätning. Du lär dig att äta rätt i lagom mängd för att få till en sund och varaktig viktminskning.

Pris: 1070 kronor

Erbjudandet gäller de 10 första anmälningarna t.o.m. 3/10-2010

Titta gärna in på www.prenet.se om du vill ha mer information och läsa vad våra kunder tycker om programmet.

Kontakta Caroline för bokning på 070-680 48 39 eller info@brakropp.se

BraKropp

Caroline Wijk