



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 15 - Að standast freistingar á mannamótum

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða:

- Heilsufarsmæling
- Áskoranir sem fylgja því að fara út að borða, á mannamót eða yfir hátíðir
- Hvernig má að takast á við slíkar áskoranir

Áskoranir vikunnar:

- 5 dagar án skyndibitufæðu og sætinda

[Heilsuvera](#) og [greinar](#) í SÍBS blaðinu.

Góð ráð:

- Fáðu upplýsingar um innihald rétta á matseðlinum
- Fáðu þér hollt snarl áður en þú ferð á viðburði (ekki vera svöng/svangur)



Heilsufarsmæling

Það sem er mælt:

- Blóðfitur
- Blóðþrýstingur (efri og neðri mörk)
- Púls
- Blóðsykur
- Súrefnismettun
- Mittismál

Getum skráð gildin okkar í heilsuappi svo sem SidekickHealth eða SamsungHealth



Dæmisaga - Siggi

Siggi borðar hollan morgunmat alla morgna en öðru máli gegnir um hádegisverðinn. Siggi er smiður sem er sjaldan að vinna á sama stað og í hádeginu fer hann oftast á næsta skyndibitastað með vinnufélögunum.

Siggi elskar að borða með fjölskyldunni en finnur að hann á erfitt með velja hollan mat þegar fjölskyldan er saman komin. Mamma hans eldar dýrindis mat sem er alls ekki hollur og hann vill ekki móðga hana með því að segja nei.

Siggi ákveður að borða hollari mat þegar hann er ekki heima. Hann reynir að útbúa nesti kvöldið áður fyrir hádegismat. Ef hann kaupir mat í hádeginu þá velur hann hollasta valkostinn á matseðlinum og í stað þess að drekka gos með fær hann sér vatn. Hann segir stundum já við góðgætinu hennar mömmu en hvetur hana í leiðinni að breyta uppskriftunum aðeins til að styðja við hann og sleppir feitum sósunum.



Á veitingastaðnum

Það er líklegra að finna hollan mat:

- Þar sem boðið er upp á salatbar
- Þar sem hægt er að setjast niður
- Á grænmetisstöðum

Ólíklegra er að þú finnir hollan mat á:

- Hlaðborðum (all-you-can-eat)
- Skyndibitastöðum
- Pizzastöðum

Skoðaðu eldunaraðferðir skv. matseðli, bakað, steikt, grillað, hollt, lágt í fitu, gufusoðið, djúpsteikt, heilkorna o.s.frv.

Þú getur spurt?

- Hvernig er rétturinn eldaður
- Hvað er notað í réttinn?

Þú getur beðið um að:

- Skipta yfir í bakaða kartöflu í stað franskra
- Fá meira grænmeti í stað osts á samlokuna/borgarann
- Fá ávexti í eftirrött eða sleppa eftirréttnum
- Fá sódavatn í staðinn fyrir gos með tilboði
- Fá minni skammt
- Sleppa brauðkörfunni
- Fá að taka með þér afganginn heim



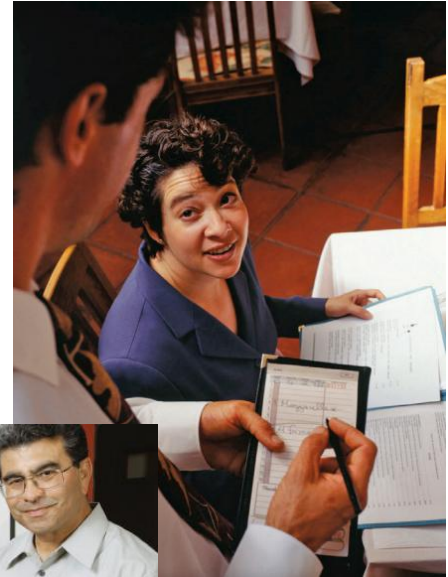
Á mannamótum

Að vera undirbúin(n):

- Fáðu þér hollt snarl áður en þú ferð
- Segðu e.t.v. gestgjafa að þú sért á sérfæði
- Komdu jafnvel með hugmyndir að hollum mat
- Þjóðast til að koma með hollan rétt með þér
- Æfðu þig í að segja “nei takk”

Að borða vel (passlega) á mannamótum:

- Leyfðu þér að smakka
- Spurðu um hráefnið
- Borðaðu holla matinn sem þú komst með
- Vertu dugleg(ur) að drekka vatn
- Takmarkaðu áfengisneyslu
- Segðu öðrum gestum frá þínu mataræði ef þér finnst það hjálpa



Þangað til næst - heimaverkefni

Í vikunni ætla ég að:

- vera 5 daga án skyndibitafæðis
- Fylla inn matardagbók. Hvaða freistingar komu upp og hvernig gekk að standast þær?

Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Hvað gekk vel?
2. Hvaða hindrunum mætti ég?
3. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

