



# LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

**Tími 11 - Hvað skal varast?**

# Yfirlit

## Í þessum tíma munum við ræða:

- Innkaup og óhollusta
- Mataræði og óhollusta
- Kyrrseta og óhollusta

## Áskoranir vikunnar:

- 5 dagar án sætra drykkja
- 5 dagar án sætinda og skyndibitafæðis

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

## Góð ráð!

- Í stað þess að kaup sætindi handa þér og þínum, gefðu ykkur tíma saman
- Smærri skammtar af snakki eða óhollustu
- Stattu upp í auglýsingahléi ef setið er fyrir framan sjónvarpið
- Ekki borða fyrir framan sjónvarpið eða tölvuna



# Algengar kveikjur

- Við erum alltaf með pizza-kvöld á þriðjudögum
- Það eru alltaf nammidagar á laugardögum
- Ég vil eiga smákökur handa ömmubörnunum
- Þegar mér líður illa þá er ekkert betra en ís
- Mig langar alltaf í sætindi með kaffinu og eftir mat
- Eftir mat þá horfi ég á uppáhaldspættina mína í sjónvarpinu
- Ekkert er betra en gos og snakk á bíókvöldi
- Þjór er lykilatriði með leiknum



# Ráð til að takast á við kveikjur

## Þegar farið er að versla:

- Ef þú finnur til svengdar - gott er að fá sér hollan bita fyrir verslunarferð
- Ef þú finnur til depurðar eða leiða - prófaðu að anda, slaka og bíða þar til betur liggur á þér
- Afslættir á óhollustu - finndu frekar holla vöru á afslætti
- Freistingar - forðastu hillurnar með óhollustu
- Fremur en að festast í vananum - haltu þig við innkaupalistann og minntu þig á af hverju
- Kaupi fyrir maka og börn - sýndu ást þína með því að velja hollari matvöru handa þeim

## Þegar þig langar til að borða:

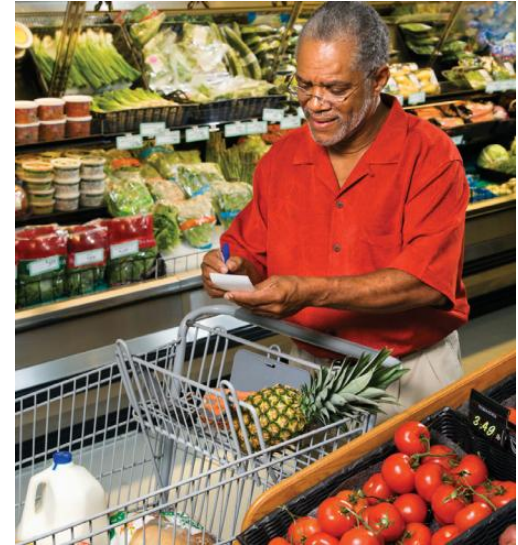
- Þegar þú finnur til svengdar - borðaðu hollt, hættu að borða þegar þú ert södd/saddur, notaðu litla diska og minni skammta
- Yfir sjónvarpinu - minnkaðu skammtana, vertu virkur í öðru t.d. þrjóna eða gera æfingar, veldu hollara s.s. grænmeti eða ávexti
- Ef þú finnur til depurðar - talaðu við vin, fjölskyldu, farðu á mannamót, taktu þátt í félagsstarfi
- Þegar eitthvað freistar þín - losaðu þig við freistingar úr skápunum
- Þegar nóg er til og ég vil ekki henda mat - eldaðu minna, nýttu, frystu eða gefðu afganga



# Ráð til að takast á við kveikjur

## Hvað er hægt að gera við kyrrsetu:

- Þegar þú finnur til þreytu - sofðu lengur eða taktu stuttan lúr yfir daginn
- Þegar þér líður illa (streita) - prófaðu að fara út að ganga
- Þegar þú ert með verki í liðum eða líkamanum - prófaðu mjúka hreyfingu, jóga eða sund
- Þegar vaninn kallar á að horfa á sjónvarpið eftir kvöldmat - prófaðu að gera æfingar yfir sjónvarpinu eða í auglýsingarhléum eða farðu frekar út að ganga.



## Hverjar eru þínar kveikjur?

# Þangað til næst - heimaverkefni

## Í vikunni ætla ég að:

- Skrá niður freistingar sem verða á vegi mínum
- Skoða mína valkosti við þessar freistingar
- Halda áfram að hreyfa mig og borða hollan mat

## Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

