



Viltu öðlast betri heilsu og líðan?

Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir
næringarfræðingur
doktor í heilbrigðisvísindum

heilraedi@gmail.com

www.heilraedi.is

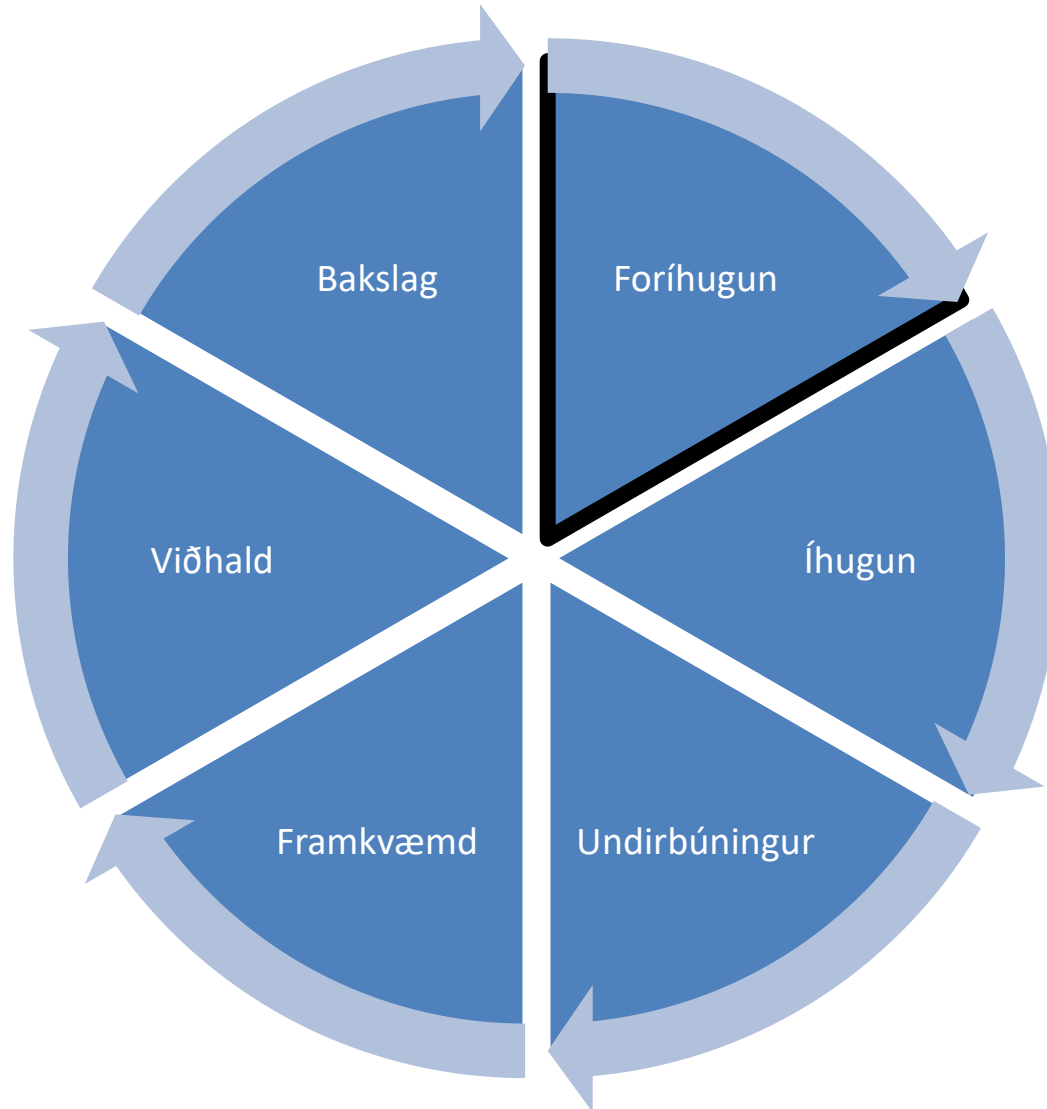
Breyta hegðun sinni

- Meira en að segja það
- Gefa breytingaferlinu tíma
 - Betri árangur
- Gjörbylta lífinu óundirbúin
 - Ávísun á misheppnaða breytingu
 - Rennur út í sandinn
 - Okkur finnst við misheppnuð



k27605582 fotosearch.com

Ferill lífsstílsbreytinga

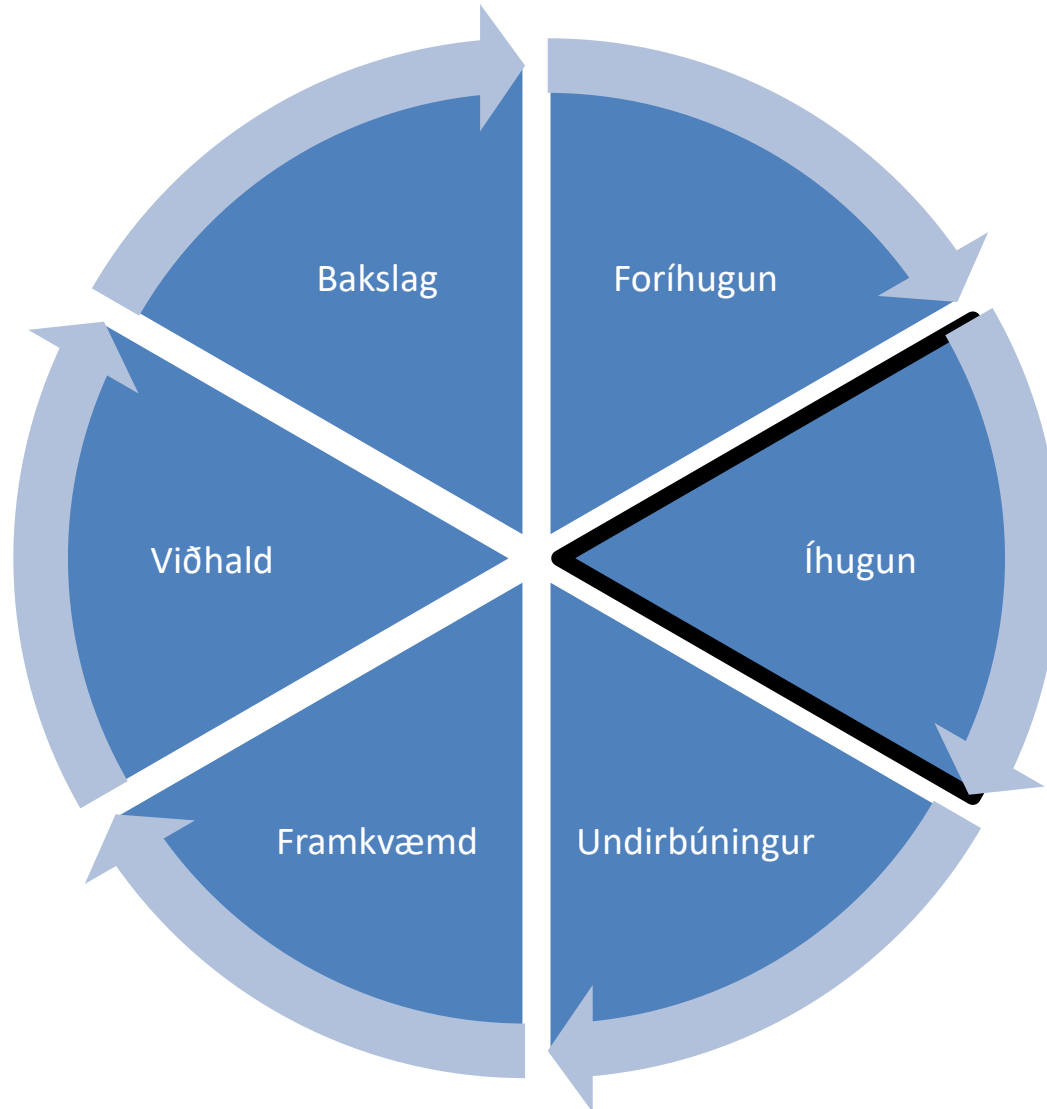


1. Stig Foríhugun

- Afneitun
 - Þarf engu að breyta
- Uppgjöf
 - Búin að reyna svo oft
 - Vonleysi



Ferill lífsstílsbreytinga



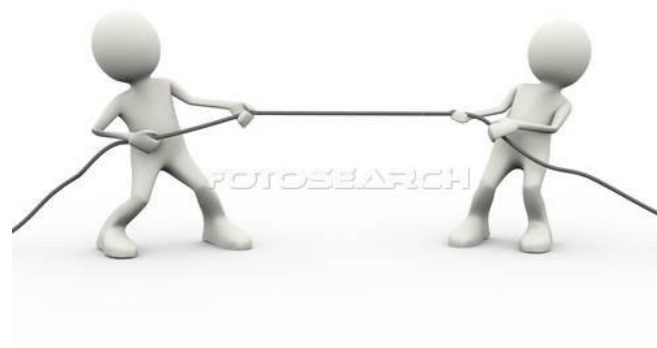
2. Stig Íhugun

- Gera sér grein fyrir þörfinni á breytingu
- Farnir að íhuga málið
- Lesa heilsupistla
- Ræða málin við félag
- 6 mánuðir eða lengur



Innri togstreita

- Vilja öðlast betri heilsu
- Mótprói
 - Ómeðvitaður
- Vilja ekki missa það sem þeir hafa
 - Nautn og leti, þægilegt kæruleysi
- Ótti við að mistakast
- Óbreytt ástand auðveldast



Leysa úr togstreitunni



k6258327 www.fotosearch.com

- Er eitthvað sem þú veist þú gætir gert?
- Kostir núverandi lífsstíls?
- Gallar núverandi lífsstíls?
- Hversu mikilvægt að breyta lífsstílnum?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

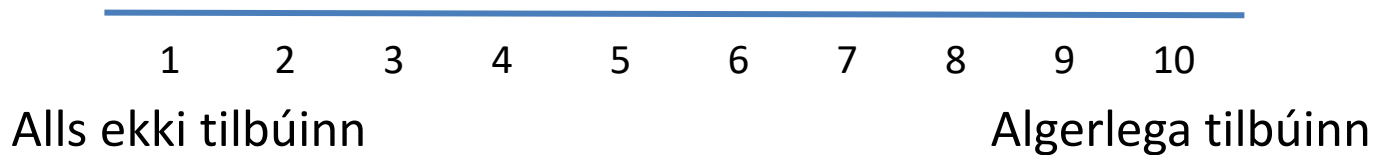
Ekkert mikilvægt Svakalega mikilvægt



k6258327 www.fotosearch.com

Leysa úr togstreitunni

- Hversu tilbúinn ertu núna?



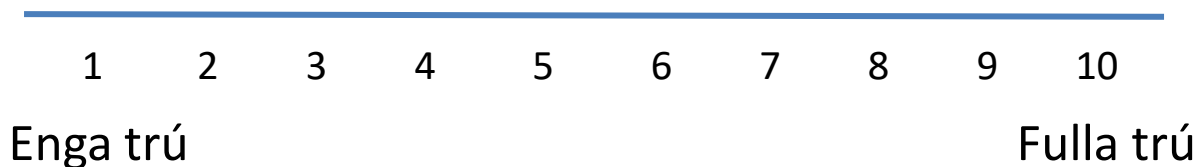
- Ástæða til að halda lífsstílnum óbreyttum?
- Ástæða til að breyta lífsstílnum?
 - Til skamms tíma, til langs tíma?
- Hvað kemur í veg fyrir að þú breytir lífsstílnum?



Trú á eigin getu

- Tekst mér að breyta lífsstílnum?
- Rennur út í sandinn eins og í öll hin skiptin?
- Allt of erfitt, leiðinlegt.
- Of flókið, of mikið átak.

– Hversu mikla trú hefur þú á eigin getu?



Efla trúna á eigin getu

- Þú þarft ekki að breyta öllu í einu.
 - Getur tekið í skrefum, jafnvel hænuskrefum.
- Þú þarft ekki að neita þér um allt sem þér finnst gott.
 - Borða oftast hollan mat
 - Stunda skemmtilega hreyfingu í góðum félagsskap
 - Hugleiða flesta daga í 10 mínútur.





k6258327 www.fotosearch.com

Trú á eigin getu 2

- Hversu mikla trú hefur þú núna á eigin getu?

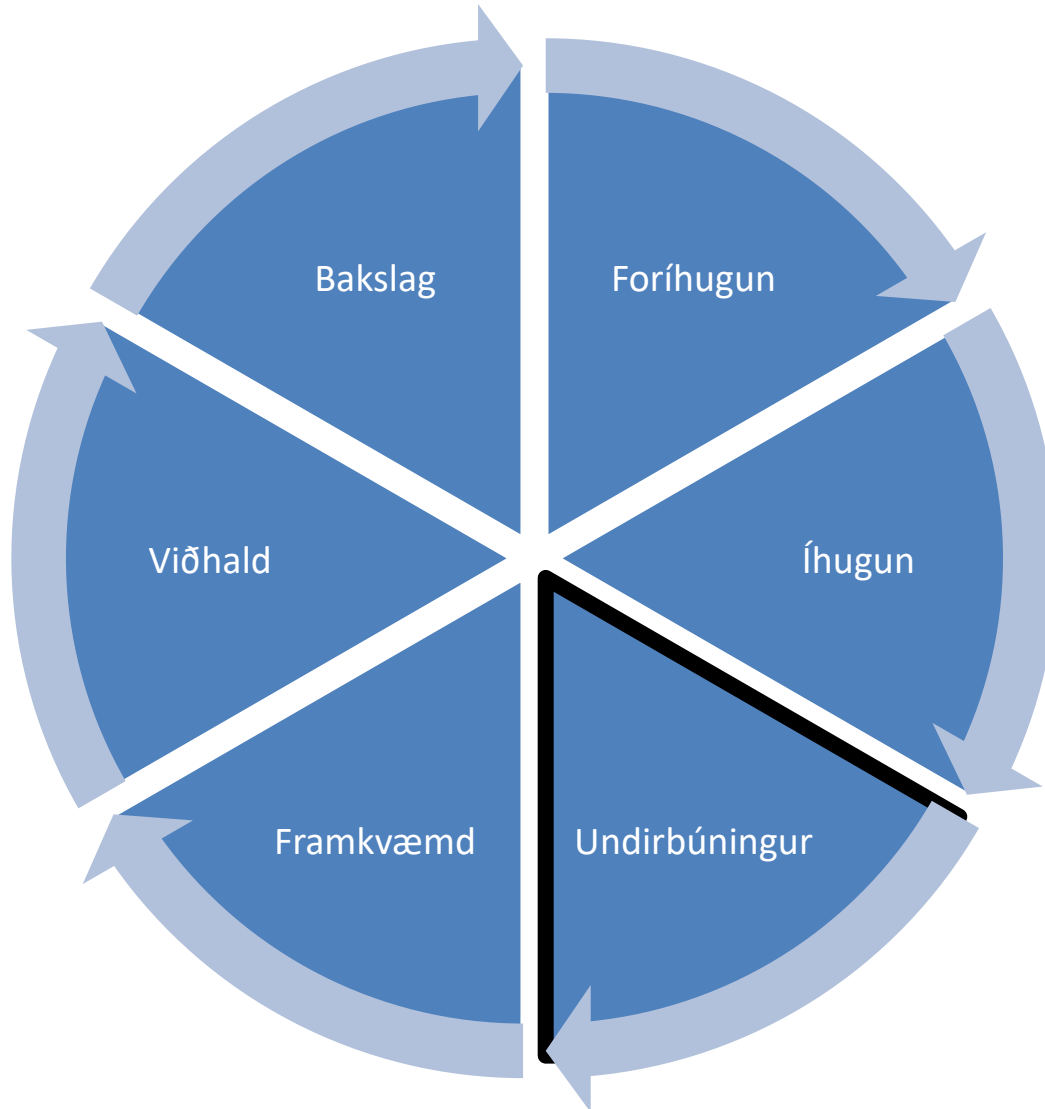


• Enga trú

Fulla trú

- Eitthvað fleira sem getur aukið trú á eigin getu?

Ferill lífsstílsbreytinga



3. Stig Undirbúningur

- Hefja breytingu innan mánaðar
 - Stuðningur
 - Æfa með vinum sínum.
 - Hjón breyta mataræðinu saman.
 - Sjálfshjálparfundir.
 - Viðtöl við fagaðila.
 - Tillitssemi aðstandenda.



Hindranir

- Hvernig við ætlum að mæta þeim?
 - Leti, leiði, vani
 - Skipulag, lítil skref, nýjar venjur
 - Félagslegur þrýstingur
 - Undirbúningur
 - Tillitsleysi
 - Setja mörk
 - Freistingar í umhverfinu



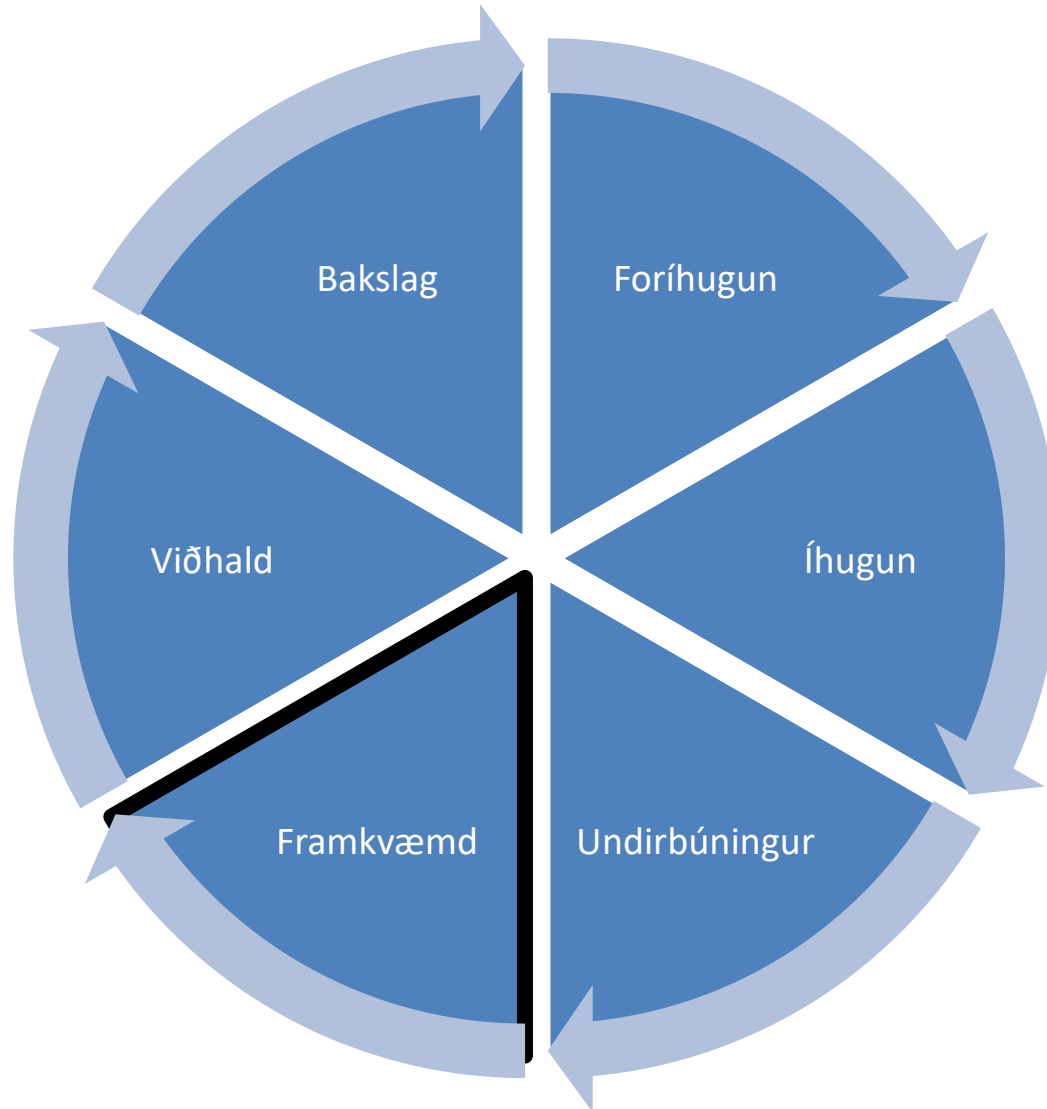


k6258327 www.fotosearch.com

Skrifa niður lista

- Íhugaðu hvað myndi hjálpa?
 - Lista yfir allt sem gæti hjálpað og stutt þig.
- Hvaða staðir, aðstæður eða tilfinningar myndu kveikja löngun til að detta í gamla farið?
 - Lista
- Hvernig myndir þú mæta lönguninni?
 - Lista

Ferill lífsstílsbreytinga

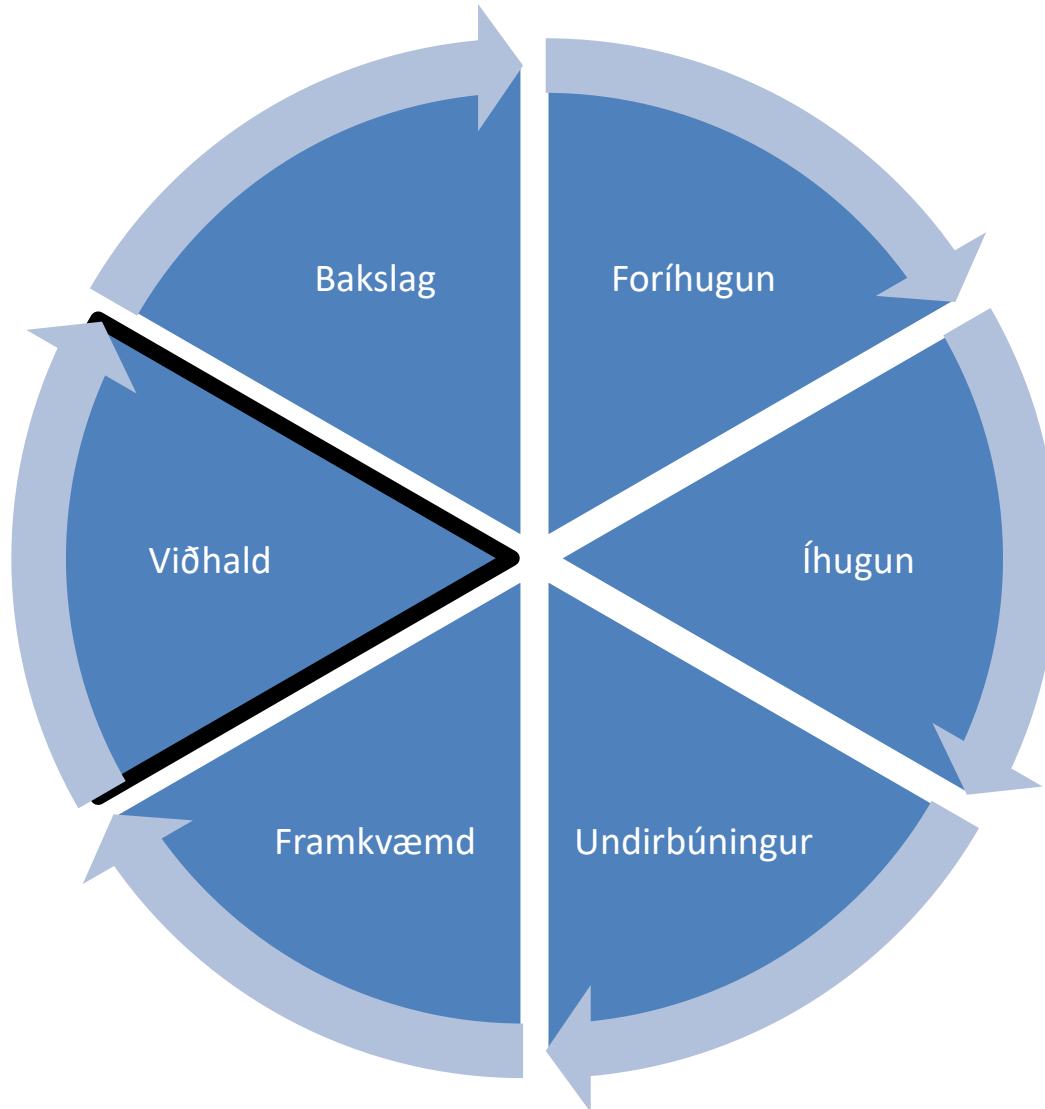


4. Stig Framkvæmd

- Byrjaðir að breyta lífsstílnum.
 - Láta hvert skref taka sinn tíma.
 - Endurtekning, heilinn lærir.
 - Kemst upp í vana, daglega rútínu.
- Skrefin mega vera mörg.
 - Alltaf hægt að bæta sig.



Ferill lífsstílsbreytinga

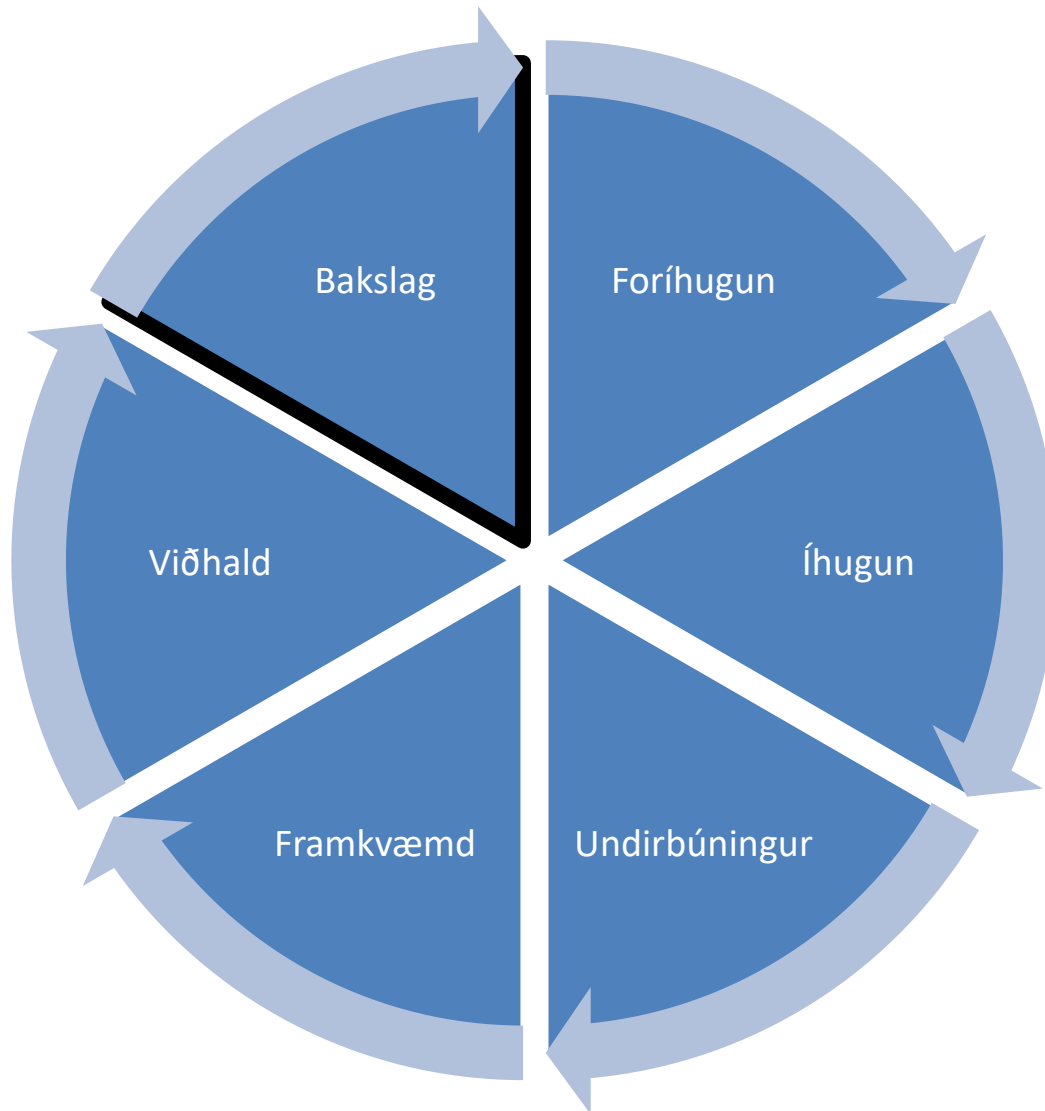


5. Stig Viðhald

- Fyrstu 6 mánuðirnir.
- Nota verkfærin frá undirbúningsstiginu.
 - Mæta ytri og innri hindrunum.
 - Tímaskortur, freistingar, leti...
 - Stuðning.



Ferill lífsstílsbreytinga



6. Stig Bakslag



k4403592 www.fotosearch.com

- Missa ekki móðinn þó bakslag eigi sér stað.
 - Eðlilegur hluti af bataferli.
 - Skoða af forvitni án þess að dæma sig.
 - Tækifæri til að læra meira um sjálfan sig.
 - Líka þó verði mörg bakslög.
 - Sjálfsmildi.



k5282104 www.fotoresearch.com

Dæma, skamma, refsa hefur öfug áhrif

- Hrösun getur orðið „fall“ ef við gerum of mikið veður út af henni.
 - Hindra „Skítt með það“ hugsunina.
 - Ef við dæmum okkur vonlaus við fyrsta bita getum við alveg eins klárað.



Lesefni

- www.heilraedi.is



Hvernig getur þú öðlast betri heilsu og líðan?

Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir
næringarfræðingur
doktor í heilbrigðisvísindum

heilraedi@gmail.com

www.heilraedi.is

Fjölbreytt og næringarrík fæða

- Úr öllum fæðuflokkum
- Sem minnst unnin



0302164 www.fotosearch.com

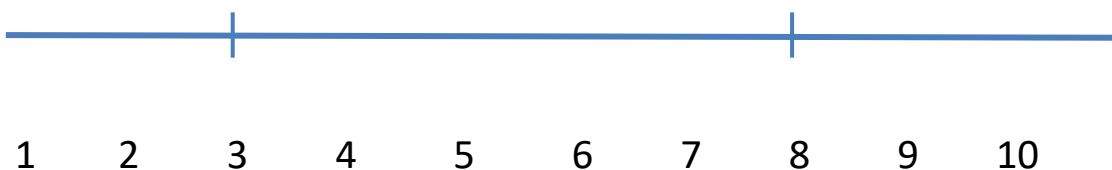
- Eldum frá grunni
- Hreinar mjólkurvörur
- Heilir ávextir frekar en ávaxtasafi
- Heilkornabrauð, hafragrautur, ósætt músli
- Ósaltar hnetur
- Ferskt kjöt frekar en reykt/saltað



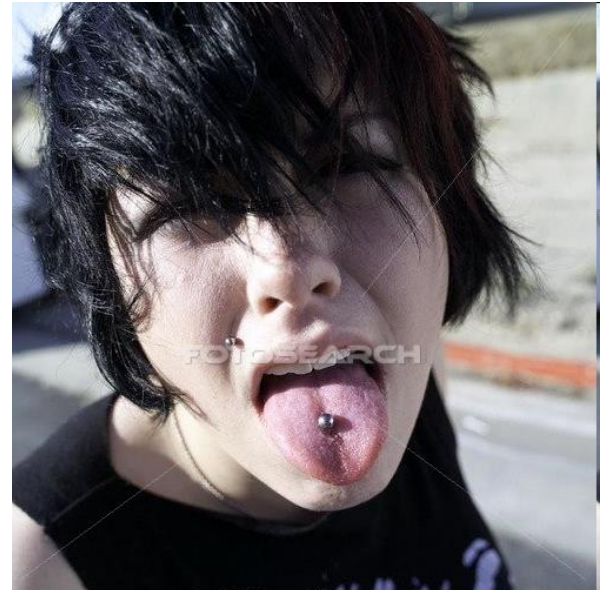
k15934858 fotosearch.com

Magn og máltíðaskipan

- Reglulegar máltíðir
 - 3 aðalmáltíðir. Millibitar?
- Hæfilegt magn í hverri máltíð
 - Svengdarmælir



Bragðlaukar



bxp47895 www.fotosearch.com

- Frumur á tungu og í nef- og munnholi
 - Lifa bara í 3 vikur
- Við getum vanið okkur af t.d. sykurbragði, súkkulaðibragði, fitubrasi, skyndifæði, sjoppufæði
- Við getum vanist bragði og ilmi af gulrótum, eplum, hnetum, fiski...

Hreyfing



pe0058245 fotosearch.com

- Bætir heilsu þó ekkert þyngdartap verði
- Bætir líkamlega og andlega líðan
- Bætir sjálfstraust, sjálfsmynd
- Líta á þyngdartap sem bónus, markmiðið er betri líðan, hraustari líkami

Geðrækt

- Útivist, tengsl við náttúruna
- Núvitund
 - Stilla símann þrisvar á dag
 - 1-5 mínútur
 - Hlusta á andardráttinn
 - Finna fyrir líkamanum
 - Samþykkja tilfinningar og hugsanir



k0036302 www.fotosearch.com



u14238090 fotosearch.com

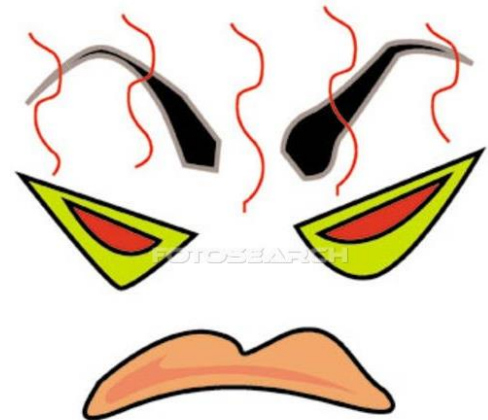
Lífsstílsbreytingar

- Tilgangur/markmið
 - Megrun
 - Flestir gefast upp
 - Vonleysi
 - Lengja lífið, fyrirbyggja sjúkdóma
 - Markmiðið fjarlæggt
 - Bæta líðan í dag og til framtíðar
 - Öflugast



Ytri stýring

- Boð og bönn - sjálfsagi
 - Strangar matarreglur
 - Pína okkur í ræktinni
 - Tæma hugann með afli
- Dómharka, sjálfsniðurrif
- Þreyta, uppgjöf
- Erfiðara og erfiðara með tímanum



Innri stýring

- Hlustað innávið
 - Svangur eða saddur?
 - Hress eða þreyttur?
 - Kyrr eða órólegur?
 - Sjálfsmildi, samkennd, skynsemi
 - Kemur með æfingunni
 - Auðveldara og auðveldara með tímanum



bcp023-49 fotosearch.com

Upphaf máltíðar

- Meðvituð ákvörðun um að byrja að borða
 - Svöng/svangur
 - Langar að borða
 - Matur til staðar



Borða meðvitað

- Næring í núvitund
 - Taka eftir
 - svengd
 - lit, lögun, samsetningu
 - ilmi, hitastigi
 - bragði, áferð
 - tilfinningu í munni, koki, vélinda, maga
 - Seddu



k14725219 fotosearch.com

Lok máltíðar

- Meðvituð ákvörðun um að hætta að borða
 - Södd/saddur
 - Langar ekki í meira
 - Matur búinn





Hrós og umbun

- Styrkja hegðunarbreytingu sem við erum að reyna að tileinka okkur
 - Hrósum okkur þegar við stöndum okkur vel, fyrir hvert einasta skref í rétta átt
 - Umbun fyrir góða frammistöðu

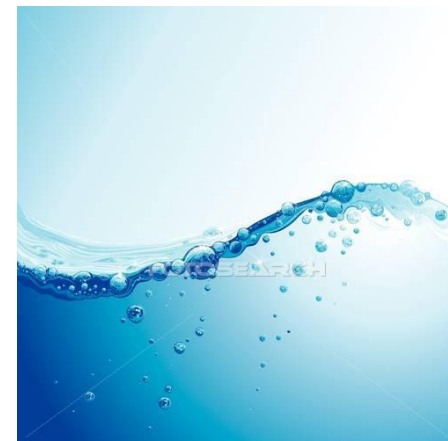
Freistingar

- Sterk löngun í gamla munstrið
 - Óhollan mat
 - Sleppa æfingu
 - Sleppa hugleiðslu



Óviðráðanleg löngun

- Of ströng
 - Mýkja rammann
- Leiða hugann að öðru
- Leyfa tilfinningu að vaxa og dvína
- Taka meðvitaða ákvörðun



Setja sér markmið

- S M A R T (S)
 - S (sértækt)
 - M (mælanlegt)
 - A (alvöru)
 - R (raunhæft)
 - T (tímasett)
 - S (sjálfsprottið)



S = Sértækt



k6396377 www.fotosearch.com

- Að bæta mataræðið – ekki sértækt.
- Að borða einn ávöxt á dag – sértækt.

M = Mælanlegt



k1555644 fotosearch.com

- Komast í betra form – ekki mælanlegt.
- Komast upp að Steini – mælanlegt.

A = Alvöru

- Ekki allt of auðvelt.
- Eitthvað sem skiptir þig verulega miklu máli.

FOTORESEARCH



k4286890 www.fotosearch.com

R = Raunhæft

- Ekki allt of erfitt.
- Getur náð ef þú leggur þig fram.



k9338955 www.fotosearch.com

T = Tímasett



- Hvenær á lokamarkmiðið að nást?
- Hvenær fyrsta skref, annað skref osfrv?

S = Sjálfsprottið

- Markmið sem þú vilt ná fyrir sjálfan þig.
- Á þínum hraða þegar þú vilt.



00915430 www.fotosearch.com

Lokaorð

- Breytum lífsstílnum í litlum skrefum, með kærleika gagnvart okkur sjálfum
- Eflum heilsuna óháð útlitinu
- Beitum innri stýringu frekar en ytri stýringu



Lesefni

- www.heilraedi.is