



## Verklig & Lustfylld hunger

# Så kan du hantera cravings och känslomässigt ätande

Äter du när du är stressad, ledsen, uttråkad eller bara för att du är sugen på något? Att äta när man egentligen inte är hungrig är helt normalt, men det går att ändra på.

Nedan meditationsövning är ingen permanent lösning, men om man övar på att känna igen och acceptera det som driver oss att äta, så kan det hjälpa oss att återta kontrollen och tillåta att suget går över av sig själv. På samma sätt som en våg passerar förbi och försvinner.

### Testa det här!

1



Sätt dig bekvämt och blunda.

Fokusera på din andning.

2



Föreställ dig havet med dess böljande vågor.

Lägg märke till hur vågorna stiger, faller och försvinner. Igen och igen.

3



Föreställ dig varje våg som det som driver dig att äta.

Det kan vara en stressig dag på jobbet eller bara allmän frustration. Se hur varje tanke, känsla, eller själva suget passerar förbi som en våg.

4



Erkänn och acceptera vad du känner och tänker.

Efter två minuter, ta tre djupa andetag och återvänd till nuet.

# Nordafrikansk linssoppa

2-5

4 port



2 morötter  
2½ dl röda linser  
7 dl vatten  
1 förp krossade tomater  
1 tsk spiskummin  
¼ tsk svartpeppar  
salt  
1 knippe koriander  
2 dl turkisk yoghurt 3,5%

1. Dela morot i mindre bitar.

2. Lägg linser, morötter, vatten, krossade tomater, spiskummin och svartpeppar i en gryta och koka upp. Sänk värmen och låt sjuda utan lock tills morötterna och linserna är mjuka, ca 25 minuter.

3. Smaka av med salt och blanda ner hackad koriander. Servera med en klick yoghurt.

