



Hitta balans

Är du snabbätare? Så sänker du tempot.

När vi är distraherade, stressade eller uppspelta brukar det sluta med att vi äter fortare. Detta kan leda till att vi äter mer än vi planerat. Men om vi saktar ner och äter mer medvetet kan det hjälpa oss att äta mindre och njuta mer av maten.

ATT GÖRA

Kastar du i dig maten (även när du inte har bråttom)? Testa något av tipsen nedan för att hjälpa dig själv äta långsammare.

1

Välj ett sätt att sänka tempot och fokusera på måltiden.



Stanna upp och lägg märke till färgerna på din tallrik.



Ät med din icke-dominanta hand de första minuterna.



Matcha tempot med den som äter långsammast vid bordet.



Lägg ner besticken och växla mellan att prata och äta.

2

Reflektera över det.

Hjälpte strategin dig att äta långsammare, eller påverkade den hur mycket du åt? Om inte, prova en annan.



Polkagrischoklad

3

64 bitar



300 g mörk choklad
några droppar
pepparmintarom
300 g vit choklad
50 g polkagrisar (gärna
stänger)

1. Smält mörk choklad i ett vattenbad. Blanda ner några droppar pepparmyntaarom och bre ut i en form (ca 25x25 cm) med bakplåtspapper. Ställ in i kylen 20 minuter.

2. Smält vit choklad i ett vattenbad och bre ut över den mörka. Krossa polkagrisar och strö över. Ställ in i kylen ca 20 minuter.

3. Skär upp i 64 bitar (alltså 8x8 skivor) och servera.