

Heilsusamlegt samband við mat

Heilsusamlegt mataræði

- Reglulegt máltíðarmynstur
- Fjölbreytt fæðuval
 - Velja mat sem er næringarríkur og fjölbreyttur án þess að sleppa mat sem maður nýtur að borða
- Hlusta á boð líkamans um svengd og seddu
- Afslappað viðhorf
 - Góð næring sem leyfir sveigjanleika
 - Enginn kvíði eða samviskubit í tengslum við mat
- Matur notaður að engu/litlu leyti til að takast á við erfiðar tilfinningar

Reglulegt máltíðarmynstur

- Lykilatriði til að
 - ná heilbrigðu samband við mat
 - geta tekið meðvitaðar ákvarðanir um fæðuval
 - hafa skammtastærðir hæfilegar
 - geta borðað rólega og hlustað á boð líkamans um svengd og seddu
 - Þrjár vel samsettar máltíðir daglega með 1-3 millibitum