

SPIS EN BALANCERET KOST

Både den mængde mad du spiser og hvad det er for en slags mad kan udløse følelsesmæssig ustabilitet.

Her er et par råd om hvordan du kan spise mere balanceret:

- **Undgå for meget sukker.**

Fødevarer der indeholder meget sukker (sodavand, slik, kager, etc.) skaber en voldsom stigning i blodsukkeret, som gør dig i godt humør, men når blodsukkeret umiddelbart derefter falder drastisk, bliver du irriteret, anspændt og nedtrykt.

- **Undgå store mængder fedt (friturestegt mad, hotdogs, etc.).**

Disse fødevarer "trøster" umiddelbart, men skaber efterfølgende tyngdefornemmelse, ugidelighed og nedtrykthed.

- **Undgå koffein så meget som muligt (findes i kaffe, te, cola, etc.).**

Koffein gør det mere sandsynligt at du hidser dig op eller reagerer ængstelig. Og når koffein-effekten fader ud, kan du ende med at føle dig træt og trist.

- **Lad være med at springe måltider over.**

Når du springer måltider over, får det dit blodsukker til at falde, hvilket gør dig ængstelig og følelsesmæssigt sårbar.

- **Spis moderate portioner.**

Overspisning har en umiddelbart beroligende effekt, men skubber dig efterfølgende i retning af dvaskhed og nedtrykthed.

- **Sørg for at spise fuldkorn, grøntsager, frugt og protein hver dag.**

Hvis du ikke spiser en balanceret kost, har du det ikke så godt fysisk, hvilket gør dig mere følelsesmæssigt sårbar.

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange om dagen du spiser på en balanceret måde.