

MEKANISK SPISNING



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE



indholdsfor- tegnelse

OM GUIDEN

3

LIDT OM MIG OG DENNE LILLE GUIDE

MEKANISK SPISNING KORT OG GODT

4

MEKANISK SPISNING I PRAKSIS, SAMMENSÆT
DIT MÅLTID, TALLERKENMODELLEN

KOSTDAGBOG

8

KOSTDAGBOGEN ER ET VIGTIGT REDKSA, NÅR
MAN SPISER MEKANISK

BONUS VÆRKTØJER 10

FLERE VÆRKTØJER DU KAN BRUGE, NÅR DU ER I
GANG MED AT BEKÆMPE EN
SPISEFORSTYRRELSE

OM Guiden



HEJ

MIT NAVN ER ELITSA. JEG ER UDDANNET PSYKOTERAPEUT
OG EJER VIRKSOMHEDEN "THERAPEA".

DENNE LILLE GUIDE KOM TIL VERDEN EFTER EN AFTEN MED
GRUPPETERAPI, HVOR FLERE AF MINE DELTAGERE
EFTERLYSTE LIDT MERE INFO OM MEKANISK SPISNING.

GRUNDIGE UNDERSØGELSER OG MIN FAGLIGE VIDEN BLEV
SÅ SAT SAMMEN TIL DETTE LILLE HÆFTE.

HÅBER, DU OGSÅ KAN FÅ GLÆDE AF DET!

xoxo
Elitsa Holm



by Elitsa Holm

Mekanisk Spisning

MEKANISK SPISNING HJÆLPER MED AT UNDGÅ DE REGLER OG RESTRIKTIONER EN SPISEFORSTYRRELSE KAN HAVE MED SIG.



KORT OG GODT

MEKANISK SPISNING
BESTÅR AF 6 MÅLTIDER OM
DAGEN:
3 HOVEDMÅLTIDER + 3
MELLEMMÅLTIDER

MEKANISK SPISNING
HJÆLPER DIG MED AT:

SPISE
REGELMÆSSIGT OG OPFYLDE
KROPPENS BASALE BEHOV
FOR NÆRING

SAMMENSÆTTE DINE
MÅLTIDER KORREKT

KOMME I EN REGELMÆSSIG
DØGNRYTME

FORSTÅ KROPPENS SIGNALER
OG NORMALISERE
FORBRÆNDINGEN



Hvordan fungerer det

Trin 1

MORGENMAD - SENEST EN TIME EFTER DU ER VÅGNET

Trin 2

MELLEMMÅLTID - 2-3 TIMER EFTER MORGENMADEN

Trin 3

FROKOST - 1-2 TIMER EFTER MELLEMMÅLTIDET

Trin 4

MELLEMMÅLTID - 2-3 TIMER EFTER FROKOSTEN

Trin 5

AFTENSMAD - 3 TIMER EFTER MELLEMMÅLTIDET

Trin 6

MELLEMMÅLTID - 2 TIMER EFTER AFTENSMADEN



by Elitsa Holm



sammen
sæt dit
måltid

ALLE NÆRINGSSTOFFER ER
VIGTIGE.

KULHYDRATER OG PROTEIN
GIVER ENERGI TIL KROPPENS
CELLER. FEDT ER VIGTIG FOR
NERVECELLER OG HORMONER,
SAMT BESKYTTER INDRE
ORGANER.
SAMMENSÆT DIT MÅLTID EFTER
TALLERKENMODELLEN.

1

KULHYDRATER 45-60%

KULHYDRATER KAN DU BLANDT ANDET FÅ FRA
BRØD, RIS, PASTA, KARTOFFEL, BULGUR, FRUGT
OG GRØNT, GRYN, CORNFLAKES, SPELT.

2

PROTEIN 10-20%

PROTEINER KAN DU BLANDT ANDET FÅ FRA
KØD, FISK, MÆLK OG MÆLKEPRODUKTER, OST,
ÆG OG BÆLGFRUGTER.

3

FEDT 25-40%

FEDTSTOFFER KAN DU BLANDT ANDET FÅ FRA
SMØR, FLØDE, OLIE, DRESSING, NØDDER, OST,
AVOCADO, OLIVEN, PESTO.

tallerken - modellen

1

3 HOVEDMÅLTIDER

FORDEL MADEN SÅ DER ER EN TREDJEDEL KULHYDRATER, EN TREDJEDEL PROTEIN OG EN TREDJEDEL FRUGT/GRØNT. TILSÆT 2 SPISESKEFULDE FEDTSTOF.

2

3 MELLEMMÅLTIDER

SPIS CIRCA HALVDELEN AF ET HOVEDMÅLTID.

3

INTET ER FOBUDT

SAMMENSÆTNINGEN AF MÅLTIDERNE GIVER DIG MÆTHED, STABILITET OG RO.

4

TÅLMODIGHED

NYE RUTINER TAGER TID - VÆR TÅLMODIG MED DIG SELV. DU ER I GANG MED EN FORANDRING!



by Elitsa Holm

Kostdagbog

UDFYLD DIN KOSTDAGBOG DAGLIGT - DET ER DIT PERSONLIGE REDSKAB TIL AT REFLEKTERE OG LÆRE DIG SELV OG DINE SPISEVANER BEDRE AT KENDE.

Mad

TIDSPUNKTER

MAD

MÆTHED

SULT

OVESPISNING

SØVN

MOTION

Tanker

TANKER

FØLELSER

REFLEKTIONER

OPLEVELSER



Kostdagbog

DATO:



Mål Tracker

SÆT KRYDS FOR HVER DAG, DU HAR SPIST MEKANISK

Mål: **MEKANISK SPISNING**

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

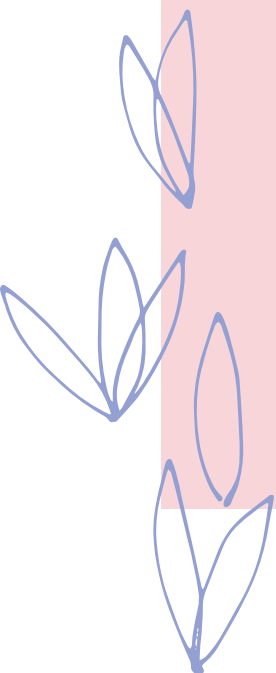
Noter



by Elitsa Holm

Vigtige Noter

HER KAN DU NOTERE DINE VIGTIGSTE OPDAGELSER, TANKER, FØLELSER.

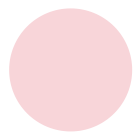
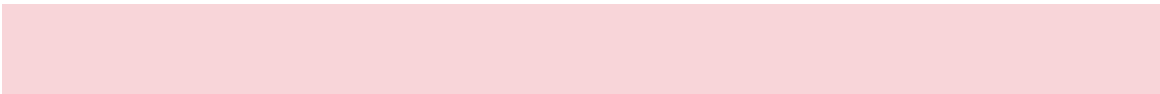
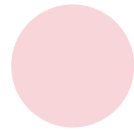
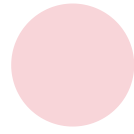
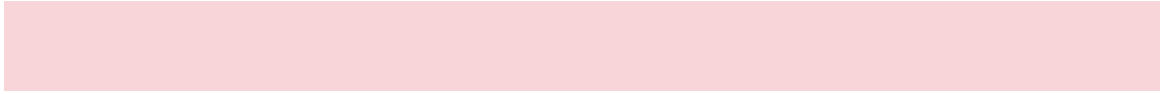
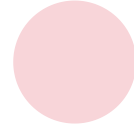
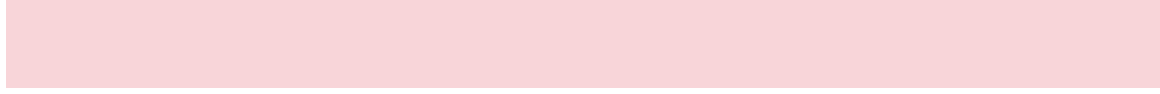
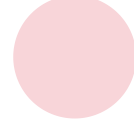
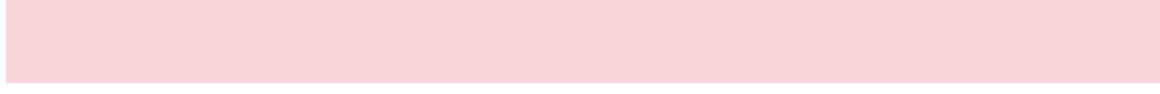


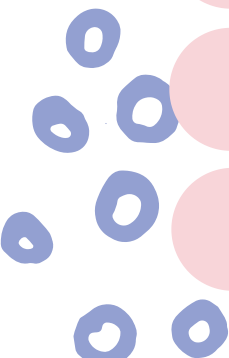
by Elitsa Holm

Taknemmeligheds dagbog



NOTER ÉN TING HVER DAG, DU ER TAKNEMMELIG FOR.
INTET ER FOR STORT ELLER FOR SMÅT.



Aldrig mere slankekur

SUNDT FORHOLD TIL MAD

MÅLET ER AT FÅ ET SUNDT FORHOLD TIL MAD. DERFOR ER SLANKEKURE DET ENESTE DER ER FORBUDT UNDER MEKANISK SPISNING.

NÅR DU ER I GANG MED AT BEKÆMPE EN SPISEFORSTYRRELSE, SKAL DU UNDER INGEN OMSTÆNDIGHEDER PÅ SLANKEKUR.

FOKUS ER DERIMOD AT FÅ RO OG FÅ ETABLERET SUNDE VANER SAMT NORMALISERE DIT FORHOLD TIL MAD.



DET VAR EN FORNØJELSE AT FØLGES MED DIG!

HAR DU SPØRGMÅL OM DENNE LILLE GUIDE ELLER OM DEN ONLINE GRUPPETERAPI SOM JEG TILBYDER, ER DU ALTID VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE MIG.

HUSK:

YOU GOT THIS! JEG ER ALLEREDE SÅ STOLT AF DIG!