



Er du fysen?

Du vet DEN følelsen når fysingen kommer og godsakene i skap og skuffer skriker etter deg. Det suget som gjerne kommer etter middag. Når dagen går mot kveld, og vi ikke har tenkt til å gjøre så veldig mye mer fornuftig før sengetid. Da det virkelig er tungt å kjempe mot all fornuft.

Kveldssug er noe de fleste av oss kjenner seg igjen i, og det er gjerne da vi har minst krefter til å handle smart og rasjonelt. Men, hva skjer? Kan vi lære oss noen knep så vi i alle fall av og til overvinne fysingen?

Veldig ofte kommer suget om kvelden fordi vi har vært for «flinke» eller for sparsomme med maten i løpet av dagen. Vi har glemt og fortrent at vi bør innta næring med jevne mellomrom. At dagens matplan bør bestå av frokost, lunsj, middag samt mellommåltider. Har vi nemlig

spist for lite har kroppen lett for å kreve mer næring, og om kvelden kjenner vi signalene godt og vi er mottakelige.

Vi må ikke glemme at vi ofte tyr til noe spiselig selv om det ikke er sult det gjelder. Mat og ulike godsaker forbindes med kos, og etter dagens gjøremål opplever vi ofte at vi fortjener noe å belønne oss med. Eller så har dagen vært tung og vanskelig, og vi har behov for trøst. Dagen kan også ha vært helt knall, og da må vi feire. Og, vi har lett for å spise av ren kjedsomhet. Denne følelssespisingen har de fleste av oss med fra barndommen, så her er det sterke vanehandlinger som vi kjemper mot. Det verste er også at den verste spisetrangen gjerne kommer på kveldstid, og da har vi som regel brukt opp kreftene våre og viljestyrken tidligere på dagen til de ulike aktivitetene som kre-

ver oss hele tiden. Heldigvis finnes det noen enkle triks som forhåpentligvis kan gjøre det litt lettere når suget melder seg:

- Som nevnt er regelmessige måltider er godt utgangspunkt for demping av sug.

- Vi vet at mye spiselig kan gjøre nytten når nøden er for stor, men vi hjelper oss selv langt på vei om vi dropper godteskuffer og -skap. Da slipper vi i alle fall at alle herlighetene popper frem foran oss når vi er på det mest mottakelige.

- Tenk på om det er andre ting enn noe spiselig som kan virke som belønning, ros, kos, trøst.

- Finn på noe der du gjør noe helt annet. Et godt forslag er å lage en liste med aktiviteter som



ikke tar mer enn 15-20 minutter. Det kan være å rydde i roteskuffen, i medisinskapet, i verktøykassen etc. Om du har en liste på 10 aktiviteter så vet du umiddelbart hva du skal gjøre når trangen kommer. Dette er en vinn-vinn situasjon, for du blir distraherert så hjernen tenker på noe annet samtidig som du får ordnet opp i småting som har lett for å hope seg opp.

- Gå ut en liten tur. En runde på 10 minutter kan gjøre underverk og det er så lite ambisiøst at

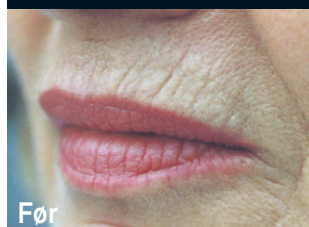
vi alltid kan få til dette – helt uten treningstøy og joggesko!

- Sist, men ikke minst, hva med å innføre et lite kveldsmåltid som er godt for ganen og som ikke fører oss ut mot de store utskielser? En liten bolle med bær og kesam for eksempel, som vi setter opp fast i kveldsrutinen? Godt og helt «innafor». Vi kan ikke hele tiden skvise viljen vår, for «viljemuskelen» blir etter hvert så altfor sliten og da slipper vi helt løs. Vær litt grei mot deg selv og innfør en deilig hverdagsrutine, men vi sparer selvsagt de mer «heavy» godsakene til lørdag!

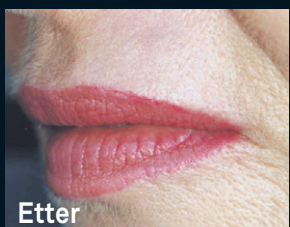
LISE WOLBERG VESTLI

RØYKELINJER? TUNGE ØYELOKK?

Vi tilbyr smertefri og effektiv fjerning av linjer/rynker med fraksjonert CO2-laser. Ingen kirurgi eller injeksjoner.



Før



Etter

TRÅDLØFT ANSIKTSLØFT MED HAPPY LIFT

- Ingen kirurgi
- Øyeblikkelig løfteeffekt
- Ingen rekonvalesens
- Effekten varer i over 3 år



SMARTLIPO FETTFJERNING MED LASER

- Ny kraftig teknologi
- Effektive resultater
- Utføres i lokalbedøvelse av kirurg

FORDELER MED SMARTLIPO:

- Permanent fett fjerning
- Rask og enkel behandling
- Liten risiko for komplikasjoner
- Lite hevelse og blåmerker
- Oppstrammende effekt på huden
- Kort rekonvalesens

Områder:

Mage, hofte, rygg, lår, hake, armer, knær



ZO MEDICAL
BY ZEIN OBAGI, MD



Restylane
ZO SKIN HEALTH
BY ZEIN OBAGI, MD

Karenslyst Allé 12 • Tlf. 21 640 600



Gulskogen Senter
- 2. etg
Tel 32 82 86 82

Ring for
GRATIS
konsultasjon
Tlf. 32 82 86 82

NOVELA  KLINIKKEN
www.novelaklinikken.no