

Ät med mindfulness, förändra din livsstil

Hittills har mindfulness mest handlat om hur människor kan bli fria från stress genom att öva medveten närvaro i nuet - istället för att reagera på tankar och känslor med den nedärvda autopilot, som evolutionen har byggt in i våra kroppar. För första gången i Sverige tillämpas nu mindfulness konsekvent på vår mathållning: läkaren Åsa Palmkron Ragnar, specialist inom psykiatri, och socionomen Katarina Lundblad släpper boken "Mindful eating – Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT" (Palmkrons förlag). Boken finns även som e-kurs på www.mindfuleating.se.

Med fakta om hur kroppen fungerar, många övningar, intervjuer och recept utgör den ett åttaveckors program för livsstilsförändring. Men alla som vill följa programmet kan göra det i sin egen takt, och ge sig själva tid, ro och insikt att lyssna på vad den egna kroppen säger. Att känna efter med sina sinnen vad maten verkligen smakar, hur den känns och ser ut.

- Vårt program vill väcka en ny upplevelse av frihet i dina måltider, säger Åsa Palmkron Ragnar. Den som följer programmet ska inte ska vara sträng och dömande mot sig själv. Tvärtom! Om något är svårt, och du vill klara av det: ställ upp för dig själv, bli din egen bästa kompis. Inom mindfulness kallas det *compassion*, medkänsla eller självmedkänsla.

Bokens program för livsstilsförändring har få måsten. Inga dietlistor finns. *Mindful eating* kan börja tillämpas med vilken kost som helst, vilket avspeglas i bokens receptförslag. I princip är den enda regeln att inte äta för mycket snabba kolhydrater.

- Vår kropp och vår hjärna var färdigutvecklade för hundratusen år sedan. Våra reaktionsmönster, till exempel vår dragning till sött, salt och fett, är desamma som på stenåldern. Hur vi levde då och hur vi lever nu går naturligtvis inte att jämföra. Därför kan man nästan säga att vi måste lära oss att äta *från början* igen, säger Åsa Palmkron Ragnar. Börja med en tomat! *Hur smakar den?*

Författarna ger just nu den första kursen i Sverige om Mindful eating inom sjukvården, på Aleris psykiatri i Lund. Till våren ger de en utbildning i Malmö och Stockholm, tillsammans med Sverigehälsan. Då kommer det främst att handla om hur man lär sig att inkludera mindful eating i hälsosamtal i patient- och klientarbetet.

För kontakt och information:

Åsa Palmkron Ragnar, läkare, telefon 070-678 54 89

Katarina Lindblad, socionom, telefon 070-201 23 10

Presskontakt: Lars Åkerkvist, Palmkrons förlag, telefon 0703-61 10 24