



HUR MAN TÄNKER OM

STRESS

3 ENKLA STEG



Stressättning är vanligt och kan leda till ohälsosamma matval och viktökning. Flera studier visar att många känner ett sug efter mat när de är stressade, vilket kan påverka både deras mentala och fysiska hälsa.

Att förstå vad som stressar dig och hur du reagerar gör det lättare att hantera stress. Följ de här stegen för att få bättre koll på din stress och skapa en plan för att hantera den. Här är en enkel checklista för att hjälpa dig:

#1 - Tänk på din kropp

Håll koll på fysiska tecken på stress som huvudvärk, muskelspänningar, trötthet, aptitförändringar eller sömnproblem. När du märker dessa, tänk på vad som kan orsaka dem.

Lägg också märke till ditt humör under dagen – känner du dig irriterad, orolig eller överväldigad i vissa situationer eller med vissa personer?

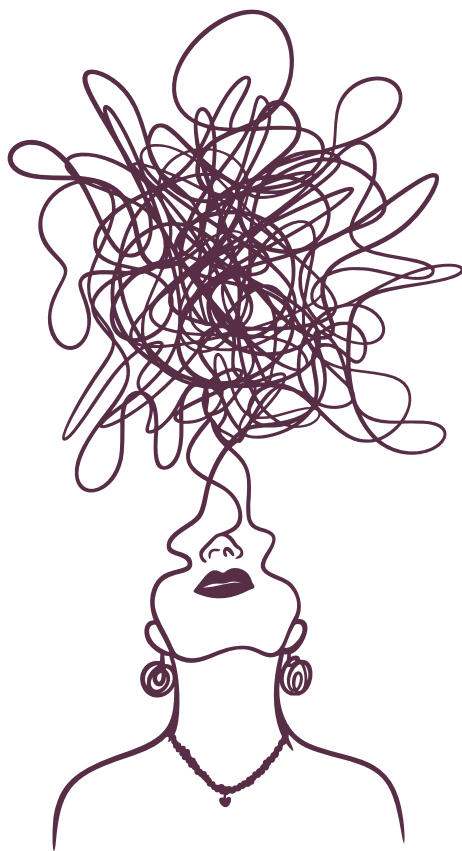
En humördagbok kan hjälpa dig att se mönster.



#2 - Utmana dina tankar

Ibland kan vår uppfattning om en situation bidra till stress. Katastroferar du? Använder du negativt självprat? Utmana dessa tankemönster och omformulera stressiga situationer i ett mer positivt ljus.

När du känner igen dina fysiska och känslomässiga stressreaktioner, peka ut de situationer eller händelser som utlöser dem. Är det deadlines, argument, offentliga tal eller ekonomiska bekymmer?



#3 - Utforska dina hanteringsmekanismer

Om du märker att du hanterar stress genom att isolera dig, äta för mycket eller skjuta upp saker, kan det vara bra att prova nya sätt. Några hälsosamma alternativ är att träna, använda avslappningstekniker som djupandning eller meditation, eller bara spendera tid utomhus för att få en paus och återhämta dig. Att hitta något som funkar för just dig kan verkligen göra skillnad.



- ☐ **1. Känn efter:** Lägg märke till hur stress påverkar ditt ätande. Sträcker du dig efter mellanmål när du är stressad eller uttråkad? Känn igen mönstret och förstå varför stress utlöser dessa begär.
- ☐ **2. Paus:** Innan du tar ett mellanmål, pausa en stund. Fråga dig själv om du svälter eller bara är stressad. Ta ett djupt andetag för att lugna ditt sinne och bedöma din hungernivå.
- ☐ **3. Välj smart:** Välj hälsosammare mellanmål som frukt, nötter eller yoghurt istället för chips eller godis. Håll dem till hands när stressen slår till så att du är förberedd med näringsrika alternativ.
- ☐ **4. Håll dig hydrerad:** Drick vatten hela dagen för att hålla dig hydrerad. Ibland kan törst misstas för hunger, så att hålla sig hydrerad kan hjälpa till att minska onödigt mellanmål.
- ☐ **5. Rör din kropp:** När stressen slår till, gå, sträck på dig eller dansa till din favoritlåt. Fysisk aktivitet kan hjälpa till att lindra stress och dämpa begär, vilket gör att du känner dig pigg och pigg.

Genom att följa dessa enkla steg kan du börja ta itu med stressätning, spotlight triggers och respons och må mentalt och fysiskt bättre! Är du redo att ta kontroll och övervinna stress en gång för alla?

Dyk in och upptäck hur du kan återta din hälsa och vitalitet!



SUSSIS
FITNESS

«sedan 2008»