

GOURMEGA

inspirasjon & matglede

nr 1 2008

Tema: Sunnhet og Helse, økologi og matsikkerhet.

41 nye sunne oppskrifter

Moderne økologisk gårdsbruk

Side 36

Coop Megas økologiske satsing

Fakta, tips og oppskrifter

Coop Mega Askim

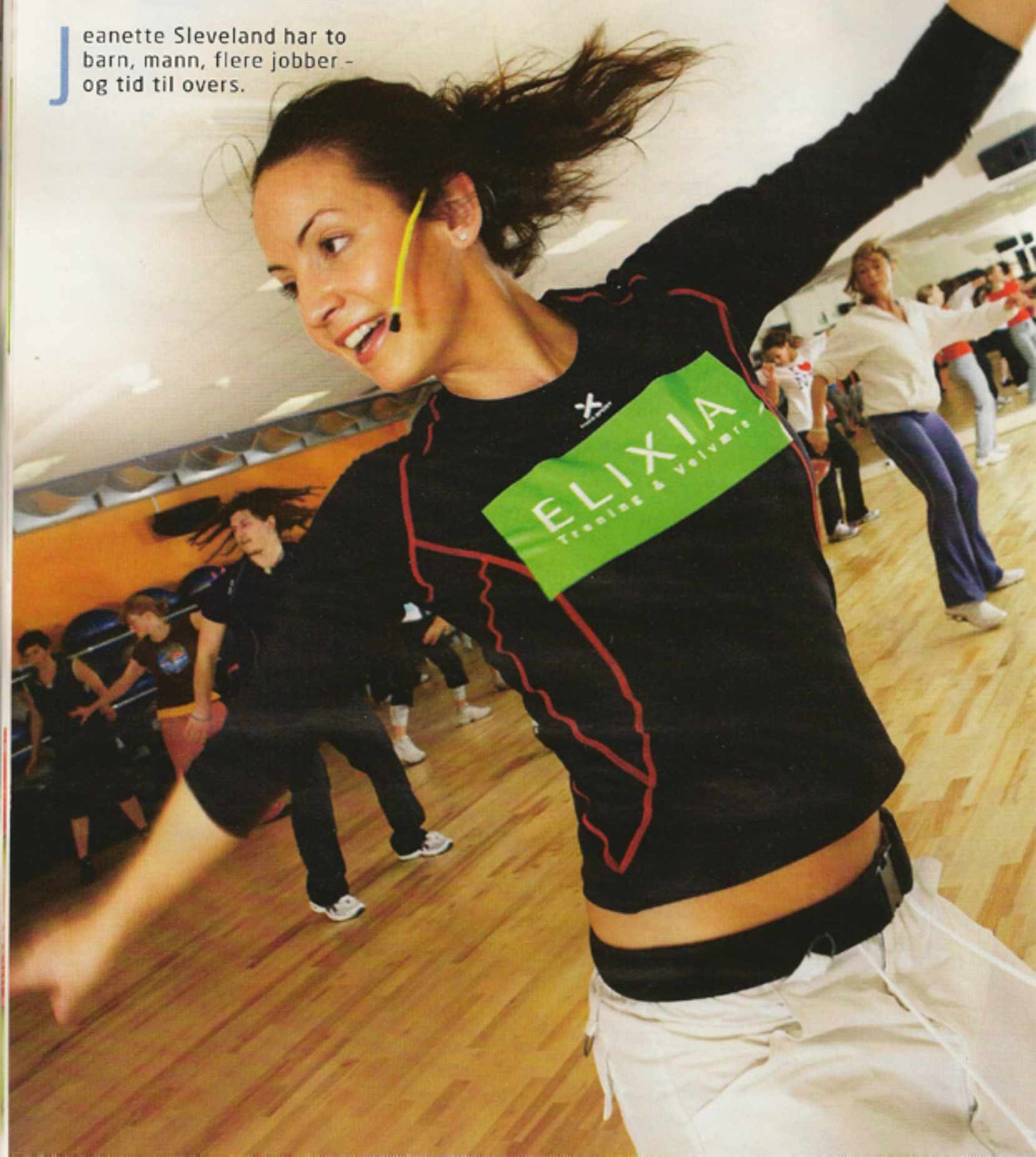
Moderne, innbydende og innholdsrik

coop
mega

god middag!

Coachens råd til deg som vil gjøre livet lettere

Jeanette Sleveland har to barn, mann, flere jobber - og tid til overs.



Hun har bakgrunn som prosjektleder i reklamebyrå, personlig trener og kostholdsveileder. Erfaringene fikk Jeanette Sleveland til å innse at kosthold, fysisk aktivitet og livssituasjon må ses i sammenheng hvis et menneske skal endre kurs i livet. I dag jobber hun med mental trening som Coach, kursleder og foredragsholder i Coach Team, samtidig som hun underviser i dans og pilates på Elixia. I tillegg tilbyr Jeanette kurset «Lettere Livsstil», som hjelper deltakerne med å endre sin livsstil.



Overskudd er drivkraften

- Overskudd og lyst må ligge bak enhver forandring, sier Jeanette. - Enten du vil slanke deg, kutte ut røyken eller komme i bedre form, er det fåfengt å satse på tiltak som i utgangspunktet byr deg imot. Det er dødfødt å anbefale jogging til en person som hater å løpe. Min jobb er å få dem til selv å finne ut hva som må til for å skape den ønskede forandringen. Hvis de heller vil spille fotball med gutta enn å løpe, så hjelper jeg dem til å bestemme seg for det. Fotball er langt bedre enn å være fysisk inaktiv, sier Jeanette.

Innta en positiv innstilling

- Hvordan fungerer en mental treningsseanse?

- Det er en blanding av samtale og øvelser som hjelper deltakeren med å komme i kontakt med alle følelsene og finne uante ressurser i det ubevisste. Målet er å få folk til å finne løsningene selv og gjerne uttrykke dem høyt. Små mål for noen, er store skritt for andre. Det er individuelt. Det er holdningene som avgjør om en person er eller blir positivt innstilt til å forandre sin livsstil. Som personlig trener og kostholdsveileder fokuserte jeg kun på fysisk aktivitet og matinntak. Men det må mer til. Mental trening og coaching tar hensyn til hele livssituasjonen; fysisk aktivitet, kosthold, søvn, forholdet mellom arbeid og fritid, hvile osv. Jeg gir ingen konkrete råd, men forslag til alternative løsninger. Så må hver og en selv prioritere hva de ønsker å endre. Lysten er viktig. Det er ikke vesentlig hvor man starter en prosess. Det viktige er å starte, sier

Jeanette, og legger til at negative innstillinger kan vendes til positive gjennom atferd. De som erfarer at det er moro å jogge hvis de får gjøre det i sitt eget tempo, kan ende opp med å synes at jogging er knallgøy!

Samsvar mellom liv og lære

- Hvordan overfører du denne kunnskapen til din egen situasjon?

- Min familie har alltid vært opptatt av hva vi spiser og hvordan vi lever. Vi er ikke fanatiske, men sjekker innholdet og unngår i størst mulig grad sukker, transfett og en del annet som ingen trenger. Alle drikker vi vann, og ingen av oss savner brusen. Vi ofrer ingenting, for ingen av oss har lyst på brus. - Ellers er vi opptatt av variasjon, sørger for å ha fisk noen ganger i uka, holder oss til lette varianter av smør, ost og melk og spiser mye frukt og grønt. - I tillegg snakker vi hver dag om hva som har vært det beste med dagen og hva vi er takknemlige for. På den måten fokuserer vi på det positive. Bonusen er god stemning rundt middagsbordet.

- Handler du mye økologisk mat?

- Ja, der det er mulig. Men jeg ingen fanatiker, jeg kjører ikke omveier for å få tak i dem. Men tanken bak den økologiske produksjonen tiltaler meg, sier Jeanette.

Fang maten selv!

- Hvordan får du ungene til å spise fisk?

- Hemmeligheten med å få barn til å spise riktig, ligger i å involvere dem i matlagingen. Fisker de selv, spiser de fisk. Plukker de bær,



spiser de bær. Mine barn deltar på kjøkkenet. De kutter ferske grønnsaker og frukt og får dermed et nært forhold til råvarene og et sunt forhold til mat.

Det unyttige sukkeret

- Spiser familien godterier og snacks?



- Det hender. Vi lever jo ikke i et vakuum, og ungene tilbys godterier i mange situasjoner. Men siden vi spiser så mye frukt, er søtbehovet ganske godt dekket. Barna mine er ikke spesielt opptatt av å hive innpå godterier selv om de får sjansen. Men det er ingen katastrofe om de skulle spise en sjokolade. Det er lov å kose seg, men sukkerforbruket blant de unge er bekymringsfullt, sier Jeanette.

- Når mannen min samler kompis foran TV'en for å se fotball, må det være mannfolk-snacks på bordet. Men vi setter også frem oppskåret frukt og grønnsaker. Og tenk, frukten og grønnsakene forsvinner alltid, mens saltsnacksen står igjen. Det viser at alle kan dirigere kostholdet i en sunnere retning. At sunt er kjedelig, er tullprat. Det finnes sunne alternativer til det meste. De er minst like gode og foretrekkes ofte fremfor det søte, fete eller kunstige. Som foreldre eller verter må vi bare huske å tilby alternativene.

Hva har du lyst til å gjøre noe med?

- Hvis du skulle gi folk ett eneste råd om kosthold og livsstil?

- Bruk tid på å få oversikt over livssituasjonen din. Sett opp et «helsejul», der du rangerer endel viktige faktorer fra 1 - 10, for eksempel kosthold, fysisk aktivitet, søvn, forholdet mellom fritid og jobb, hvile og egentid, emosjonell kontroll. Gi ærlige poeng etter hvordan du synes du takler de forskjellige områdene. Så velger du et område du har lyst til å gjøre noe med - og gjør det! Når du merker fremgang, er du inne i en god sirkel og kan gyve løs på neste utfordring, sier Coach Jeanette Sleveland.