

DR. SUSAN PEIRCE THOMPSON

SPIS DEG FRI

med Bright Line Eating

Originalens tittel: *Bright Line Eating*

© 2017 Susan Peirce Thompson
Hay House, Inc.

Norsk utgave:

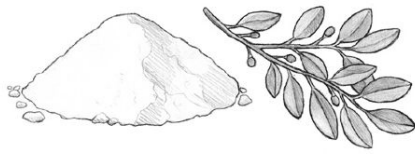
© 2017 Skriptor AS
www.skriptor.no

Oversatt av Tove B. Gulbrandsen

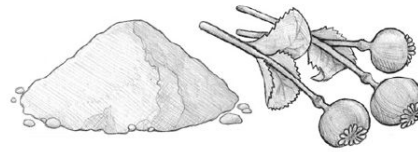
Illustrasjoner: Cinzia Damonte

[skripto•r]

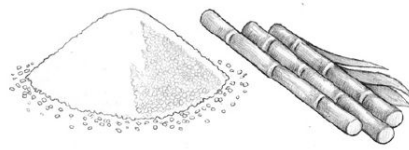
KAPITTEL 3: Når matbegjær overtar styringen



KOKAIN



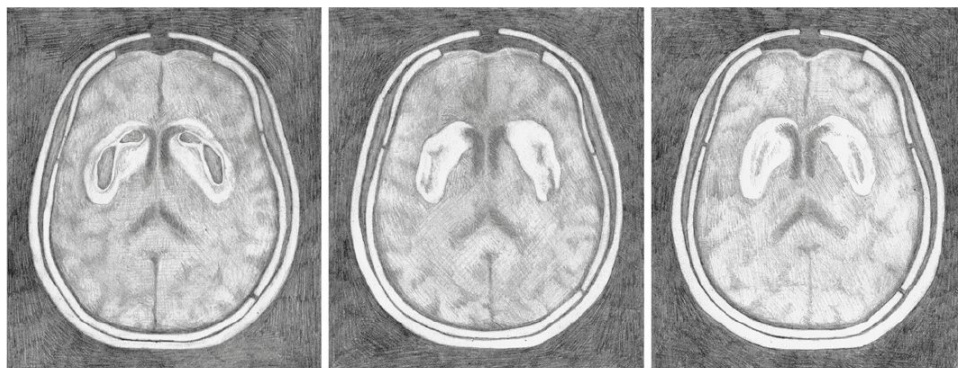
HEROIN



SUKKER



MEL

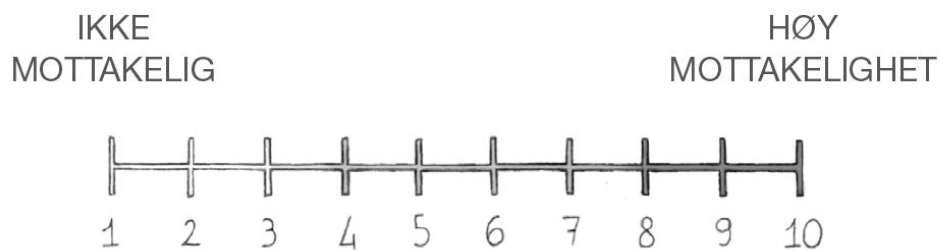


NORMAL

KOKAIN-
AVHENGIG

OVERVEKTIG

KAPITTEL 4: Hvor disponert er du?

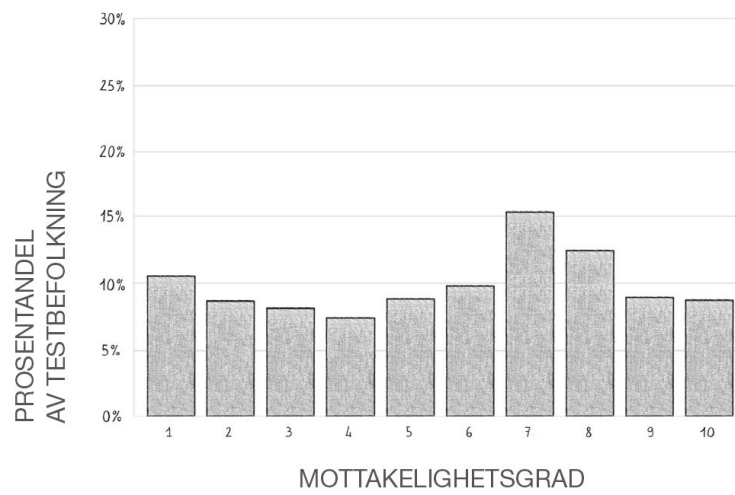


Side 76

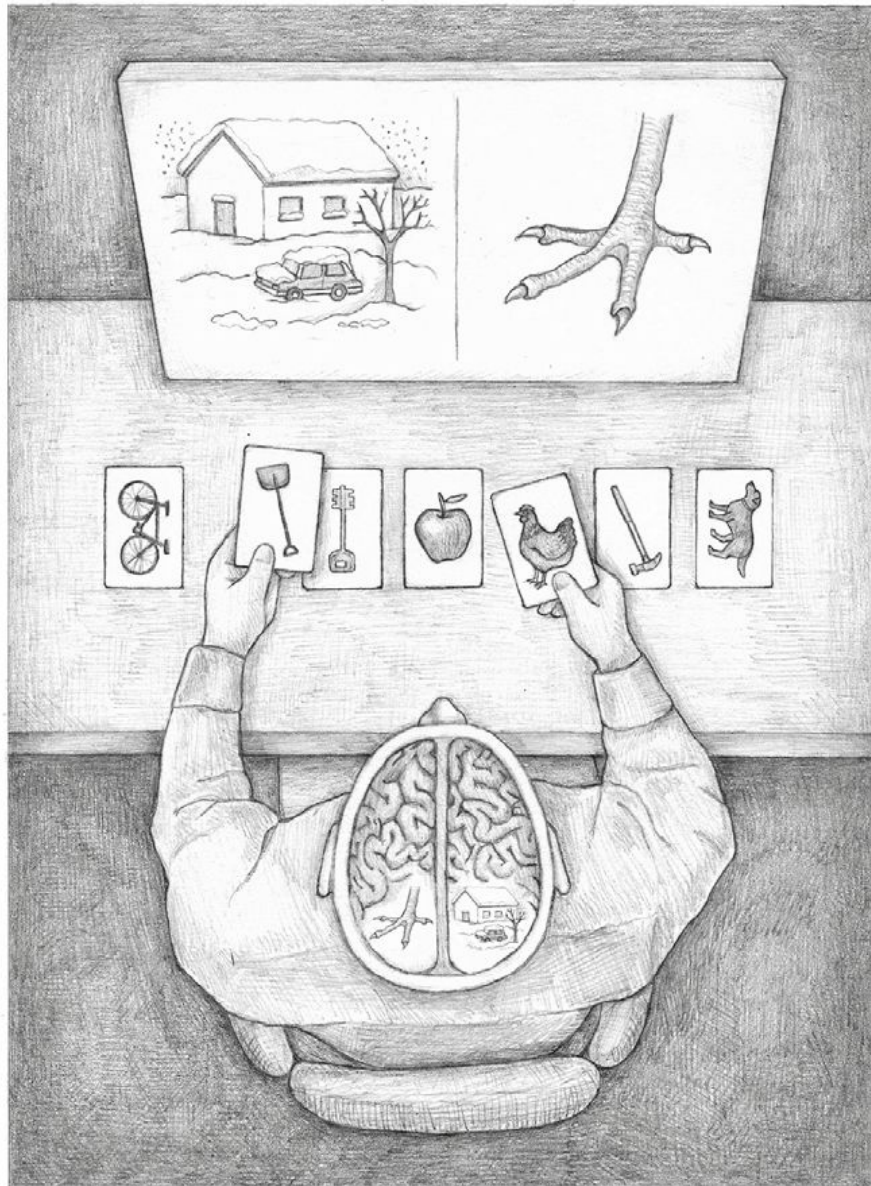
BMI-TYPE	Lav mottakelighet	Middels mottakelighet	Høy mottakelighet
UNDERVEKTIG	26%	27%	47%
NORMALVEKTIG	34%	44%	22%
OVERVEKTIG	32%	43%	25%
STERKT OVERVEKTIG	19%	48%	33%
SYKELIG OVERVEKTIG	12%	32%	56%

Side 82

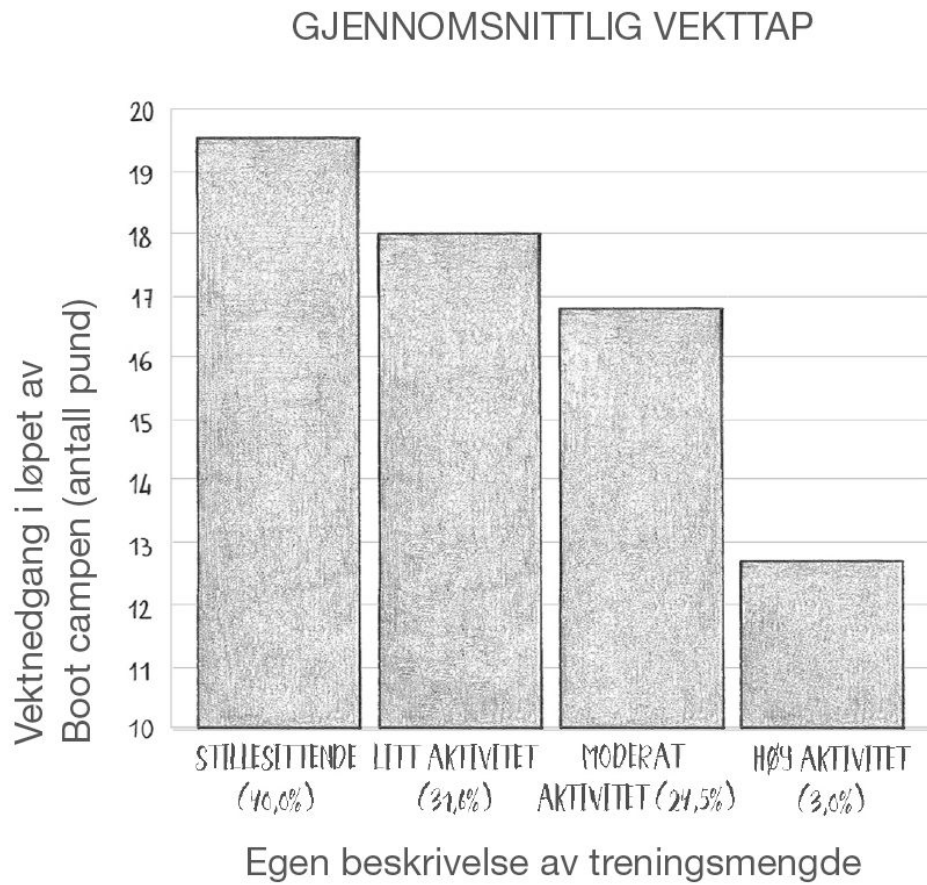
FORDELING AV MOTTAKELIGHETSGRAD



KAPITTEL 5: Sabotøren



KAPITTEL 7: Automatikken: din nye bestevenn



KAPITTEL 8: Vektreduksjonsplanen: Slik spiser du deg slank

VEKTREDUKSJONSPLANEN	
FROKOST	1 PROTEIN 1 KORN 1 FRUKT
LUNSJ	1 PROTEIN 6 OUNCES GRØNNSAKER 1 FRUKT 1 FETT
MIDDAG	1 PROTEIN 14 OUNCES GRØNNSAKER * 1 FETT
* Det er mulig å overføre 4 ounces grønnsaker fra middag til lunsj, og spise 10 + 10 ounces grønnsaker til disse måltidene.	

Side 142

KORN TIL FROKOST	
Forhåndskokt varmt (vei opp 4 ounces etter koking) Tørt - kaldt eller varme (vei opp 1 ounce tørt, kok deretter)	
POTET (4 OUNCES KOKT)	HAVREGRYN (1 OUNCE TØRT)
SØTPOTET (4 OUNCES KOKT)	HAVREKLI (1 OUNCE TØRT)
RIS (4 OUNCES KOKT)	GRYN (1 OUNCE TØRT)
QUINOA (4 OUNCES KOKT)	QUINOAFLAK (1 OUNCE TØRT)
HIRSE (4 OUNCES KOKT)	

Side 143

PROTEINER KVINNER	PROTEINER MENN
FRA DYRERIKET	FRA DYRERIKET
8 OUNCES YOGHURT NATURELL	8 OUNCES YOGHURT NATURELL
8 OUNCES MELK	8 OUNCES MELK
4 OUNCES COTTAGE CHEESE	6 OUNCES COTTAGE CHEESE
4 OUNCES RICOTTAOST	6 OUNCES RICOTTAOST
4 OUNCES KYLLING (uten skinn)	6 OUNCES KYLLING (uten skinn)
4 OUNCES KALKUN (uten skinn)	6 OUNCES KALKUN (uten skinn)
4 OUNCES SVIN	6 OUNCES SVIN
4 OUNCES OKSE (karbonade, biff, mørbrad-strimler)	6 OUNCES OKSE (karbonade, biff, mørbrad-strimler)
4 OUNCES LAM	6 OUNCES LAM
4 OUNCES FISK ELLER SKALLDYR	6 OUNCES FISK ELLER SKALLDYR
4 OUNCES KJØTTPÅLEGG	6 OUNCES KJØTTPÅLEGG
4 OUNCES LEVERPOSTEI	6 OUNCES LEVERPOSTEI
2 OUNCES SPEKEMAT	3 OUNCES SPEKEMAT
2 OUNCES OST	3 OUNCES OST
2 EGG	3 EGG
FRA PLANTERIKET	FRA PLANTERIKET
8 OUNCES USØTET SOYAMELK	8 OUNCES USØTET SOYAMELK
8 OUNCES USØTET MANDELMELK	8 OUNCES USØTET MANDELMELK
8 OUNCES USØTET ANNEN TYPE MELK (hirse, linfrø, ris e.l.)	8 OUNCES USØTET ANNEN TYPE MELK (hirse, linfrø, ris e.l.)
6 OUNCES LINSER	6 OUNCES LINSER
6 OUNCES BØNNER (eller 2 ounces ristede bønner f.eks. kikerter)	6 OUNCES BØNNER (eller 2 ounces ristede bønner, f.eks. kikerter)
4 OUNCES TOFU	6 OUNCES TOFU
4 OUNCES HUMMUS	6 OUNCES HUMMUS
4 OUNCES TEMPEH	6 OUNCES TEMPEH
4 OUNCES SKALLFRIE EDAMAMEBØNNER	6 OUNCES SKALLFRIE EDAMAMEBØNNER
4 OUNCES VEGETARBURGER	6 OUNCES VEGETARBURGER
2 OUNCES SOYAKORN	3 OUNCES SOYAKORN
2 OUNCES SOYANØTTER (eller tørristede edamamebønner)	3 OUNCES SOYANØTTER (eller tørristede edamamebønner)
2 OUNCES NØTTER (eller nøttesmør)	3 OUNCES NØTTER (eller nøttesmør)
2 OUNCES FRØ	2 OUNCES FRØ

Denne listen er kun forslag til hvilke proteiner du kan spise til frokost, lunsj og middag. Alle typer protein kan brukes til alle måltider.

FRUKT			
TA 1 STYKK	TA 2 STYKK	TA 3 STYKK	VEI OPP 6 OUNCES
EPL	PLOMME	APRIKOS	BÆR (alle slag)
PÆRE	KIWI		DRUER
APPELSIN	PERSIMON		ANANAS
GRAPEFRUKT			MORELLER/
BANAN			KIRSEBÆR
FERSKEN			MANGO/PAPAYA
NEKTARIN			MELON (alle slag)
			FERSKE FIKEN

DIVERSE GRØNNSAKER	
ARTISJOKKHJERTER	PURRE
ASPARGES	BLADSALAT
RØDBETBLADER	SOPP
RØDBETER	LØK
BOK CHOY (PAKSOI)	PAPRIKA
BROKKOLI	RADICCIO SALAT
BROKKOLI RABE	REDDIKER
ROSENKÅL	KINESISKE SUKKERERTER
KÅL	SPAGETTIGRESSKAR
BLOMKÅL	SPINAT
GULROT	SUKKERERTER
SELLERI	BLADBETE
GLATTBLADET GRØNKÅL	TOMATILLO
SLANGEAGURK	TOMATER
LØVETANNBLADER	TURNIPSBLADER
AUBERGINE	ENGELSKKARSE
GRØNNE BØNNER	GULT (SOMMER)GRESSKAR
KINESISK NEPE	ZUCCHINI (SQUASH)
GRØNNKÅL	
STIVELSESRIKE GRØNNSAKER – 6 OUNCES (BEGRENSET BRUK)	
MAIS	
TURNIPS/KÅLROT	
PASTINAKK	
VINTERSQUASH (FLASKEGRESSKAR, DELICATA SQUASH, EIKENØTTERSQUASH, GRESSKAR)	
ERTER	

FETT
AVOCADO (2 OUNCES)
SMØR (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
MARGARIN (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
MAJONES (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
NØTTESMØR (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
NØTTER (0,5 OUNCE)
OLIVEN (2 OUNCES)
OLJE (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
SALATDRESSING (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
FRØ (0,5 OUNCE)
TAHINI (1 SPISESKJE ELLER 0,5 OUNCE)
CRÈME FRAÎCHE (1 OUNCE)
LETT CREME FRAICHE (2 OUNCES)
LETTRØMME (2 OUNCES)
PESTO (0,5 OUNCE)
SETERRØMME (1 OUNCE)

Side 150

SMAKSTILSETNINGER	
KAPERS (2 OUNCES PER MÅLTID)	SITRONSAFT
SENNEP	SOYASAUS
KANEL	LIMEJUICE
EDDIK (INKLUDERT BALSAMICO)	KRYDDER
URTER	TOMATSAUS
SALSA (2 OUNCES PER MÅLTID)	(2 OUNCES PER MÅLTID)
KRYDDERSAUS	NÆRINGSJÆR
SALT OG PEPPER	(0,5 OUNCE PER MÅLTID)

Side 153

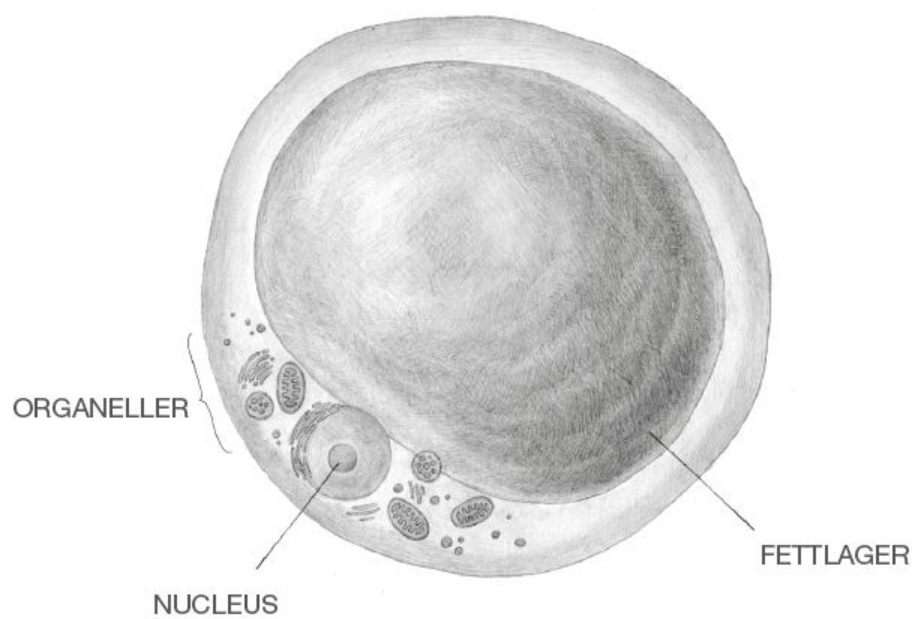
KAPITTEL 10: Verktøy som virker

TELEFONKONFERANSE FOR MASTERMINDGRUPPE (90 MINUTTER, 4 PERSONER)

1. ØNSKE HVERANDRE VELKOMMEN. (4 MINUTTER)
2. Gruppeleder spør hvem som ønsker å snakke først, som nummer to, nummer tre og nummer fire den dagen. (1 minutt)
3. Åpningsrunde: Gruppeleder ber hver deltaker fullføre følgende utsagn: (10 minutter)
 - a. Akkurat nå føler jeg _____
 - b. Min «seier» denne siste uken var _____
 - c. Min forpliktelse fra forrige uke førte til _____
4. Gruppeleder stiller en tidtakerklokke på 16 minutter, og første deltaker bruker den tiden til å beskrive hvordan vedkommende har det, diskutere eventuelle strevsomme eller utfordrende situasjoner og få støtte fra de andre deltakerne. Å dele i 10 minutter og sette av 6 minutter til tilbakemeldinger og støtte er en god ordning. Når tidtakersignalet høres, er det neste deltakers tur. (64 minutter)
5. Avsluttenderunde: Gruppeleder ber hver deltaker fullføre følgende utsagn: (8 minutter)
 - a. Mitt «utbytte» fra denne ukens samtale er _____
 - b. Denne uken forplikter jeg meg til _____

(En deltaker skriver ned disse forpliktelsene og tar vare på dem til etterfølgende uke. Ellers kan det lett skje at folk glemmer.)
6. Timeplan. Sørg for at alle kan delta på det vanlige møtetidspunktet den følgende uken, eller finn et alternativ. Velg gruppeleder for etterfølgende uke. (3 minutter)]

KAPITTEL 11: Livet med de klare grensene



HANDLINGSPLAN FOR Å TILLATE SEG Å VÆRE MENNESKELIG

Å lære å leve som LYKKELIG, SLANK OG FRI er en prosess. Det er ikke noen enkel, rett linje frem til suksess. Det er en reise, og enhver reise medfører bratte oppoverbakker, greie nedoverbakker og behagelige flate strekninger. Det kommer vakre utsiktspunkter og voldsomme uværsdager. Du får gnagsår. Du får se soloppganger. Du holder det gående til du ikke tror du orker et eneste skritt til ... Og så går du noen til. Ganske snart blir du en erfaren reisende.

En ting som kan føre oss bort fra sporet, er tanken på at vi må være perfekte.

Det er ikke noe som heter å være perfekt.

Men det er noe som heter fremgang.

Denne handlingsplanen for å tillate seg å være menneskelig tilbys deg herved med kjærlig omtanke, som et veikart å følge i tilfelle du har forvillet deg bort fra Bright Line-grensene og gjerne vil tilbake på sporet.

STILL DEG SELV FØLGENDE SPØRSMÅL:

1. Hvilken situasjon befant jeg meg i? Hva skjedde?
2. Hva skjedde i forkant? Hvordan følte jeg meg da?
3. Hva slags saboterende tanker hadde jeg rett før jeg tok den matbiten?
4. Hvordan føler jeg meg nå da jeg har brutt Bright Line-grensene?
5. Skrev jeg ned matplanen min i går kveld?
6. Har jeg benyttet kveldssjekklisten min og andre verktøy?
7. Tok jeg noen forholdsregler for å sikre Bright Line-grensene før jeg spiste?
8. Hva kan jeg gjøre annerledes neste gang?
9. Hva har jeg lært?
10. Hva slags handling kan jeg forplikte meg til AKKURAT NÅ som kan støtte meg videre på Bright Line Eating-reisen min?

KVELDSSJEKKLISTE

Dette er et forslag til hva du kan inkludere på din sjekkliste, som du kan fylle ut hver kveld. La listen være en veileder og gjenspeile det du har forpliktet deg til å gjøre. Det betyr at du kan lage din egen liste.

- ☐ Jeg forpliktet meg til maten i dag.
- ☐ Jeg ba om styrke til å spise meg fri.
- ☐ Jeg veide meg kun én gang.
- ☐ Jeg redde opp sengen min.
- ☐ Jeg leste noe åndelig inspirerende.
- ☐ Jeg mediterte i ____ minutter.
- ☐ Jeg skrev ned i dagboken hva jeg skal spise i morgen.
- ☐ Jeg skrev i takknemlighetsdagboken min.
- ☐ Jeg skrev i femårsdagboken min.
- ☐ Jeg går til sengs tidnok til å få 7–8 timers søvn.