

## INTELLIGENT VÆGTTAB

### IDENTIFICER DINE FALDGRUPPER

Hvilke situationer synes du er risikofyldte?



Du spiser når:	Næsten altid	Ofte	Af og til	Sjældent
<b>FØLELSMÆSSIGT</b>				
Du er alene	4	3	2	1
Du føler dig ensom	4	3	2	1
Du keder dig	4	3	2	1
Du føler dig nedtrykt og trist	4	3	2	1
Du er frustreret	4	3	2	1
Du føler dig afvist	4	3	2	1
Du er i dårligt humør	4	3	2	1
Du føler dig stresset	4	3	2	1
<b>Sum - Følelsesmæssigt</b>				
<b>TANKEMÆSSIGT</b>				
Du gruer for noget	4	3	2	1
Du opnår ikke det, du har sat dig for	4	3	2	1
Du bekymrer dig om din vægt	4	3	2	1
Du skal forandre på en vane eller gøre noget nyt	4	3	2	1
Du skal løse et problem eller tage en beslutning	4	3	2	1
Du forsøger at undgå at spise en vis type mad	4	3	2	1
Du spiser noget udenfor det planlagte	4	3	2	1
Du føler du må have en speciel type mad (f.eks chokolade)	4	3	2	1
Du tænker på "fejl" ved din krop	4	3	2	1
Du bekymrer dig om hvad andre tænker og mener om dig	4	3	2	1
<b>Sum - Tankemæssigt</b>				

# INTELLIGENT VÆGTTAB



## IDENTIFICER DINE FALDGRUPPER

Hvilke situationer synes du er risikofyldte?

Du spiser når:	Næsten altid	Ofte	Af og til	Sjældent
<b>SOCIALT</b>				
Du er sammen med andre	4	3	2	1
Du er til fest eller anden sammenkomst	4	3	2	1
Du er på restaurant	4	3	2	1
Du fejrer noget sammen med andre	4	3	2	1
Du prøver at behage andre	4	3	2	1
Du er i en konfliktsituation med andre	4	3	2	1
Du har at gøre med personer som du ikke kan lide	4	3	2	1
<b>Sum - Socialt</b>				
<b>VANEMÆSSIGT</b>				
Du er i bilen	4	3	2	1
Du rydder af bordet	4	3	2	1
Du vasker gryderne af	4	3	2	1
Du laver mad	4	3	2	1
Du er på vej hjem fra arbejde	4	3	2	1
Du ser TV	4	3	2	1
<b>Sum vanemæssigt</b>				

# INTELLIGENT VÆGTTAB

## FØLELSESMÆSSIGT

For kategorien følelsesmæssigt, mangler du at lære , hvordan du skal tackle de situationer, der bliver stimuleret af dine følelser eller lære at forholde dig til de problemer, der skaber følelsesmæssig stimulans

## TANKEMÆSSIGT

Du mangler at arbejde mere med dine tankemønstre og få dem ind på et positivt spor.

## SOCIALT

Du kan ikke eliminere alle risikofyldte situationer, men du kan lære at håndtere dem mere effektivt, når de opstår. F.eks hvis selvskabelighed og sammenkomster er risikofyldte situationer for dig, så kommer du højst sandsynligt ikke til at undgå dem resten af livet. Men, hvis du er bevidst om situationen , kan du lære ikke at overspise. Men,Hvordan? Først må du sætte dig et realistisk mål. Visualiser målet.Det er ikke sandsynligt, at du kun kommer til at spise et salatblad,når du går ud. Se hvad der findes af mad når du kommer,vælg så noget ud du virkelig sætter pris på og kan lide. Begynd med frugt og grøntsager . Visualiser dette sammen med hvordan du har det, hvordan du ser ud, føler dig osv.

## VANEMÆSSIGT

Du må lære at arbejde med og træne mere med de gode vaner og få ændret på uvanerne der dukker op i dine daglige gøremål.

Det er vigtigt , at du forstår , hvordan tilbagefald opstår og hvordan de ser ud, samt har gode strategier forberedt, når du mærker du nærmer dig en faldgruppe. Forsøg at klare de risikofyldte situationer og find ud af, hvilke du ønsker at gøre noget ved først.

## HVILKE RISIKOFYLDTE SITUATIONER VIL DU BEGYNDE AT ARBEJDE MED?

Koncentrer dig kun om de spørgsmål, som du har givet 4 eller 3 point.

**Hvad er situationen?**

**Hvad kan du gøre i stedet?**