



20 tips til større vægttab.

1. Sæt dig realistiske mål
2. Tænk positivt
3. Start med 10 %
4. Et fortsæt om ugen
5. Lav en plan for fester
6. Bær over med dig selv
7. Skriv små lapper til dig selv
8. Slap af
9. Drik vand
10. Drik alkohol med måde

11. Undgå at drikke sodavand
12. Bliv bedre til at vurdere mængder
13. Reducer portionerne
14. Spis oftere
15. Spis lidt flere proteiner
16. Giv maden et løft
17. Nyd din mad
18. Find bedre alternativer
19. Indbyg "pauser"
20. Tæl til 10

1. Sæt dig realistiske mål.

Skriv dit mål ned. Et mål der ikke er skrevet ned er kun et ønske. Husk at fejre dine sejre på vej mod målet.

2. Tænk positivt.

Bliv god til at fokusere på dine stærke sider i stedet for dine svagheder. Meget ofte fører lavt selvværd til overspisning. Køb tøj som passer og klæder dig i forhold til den vægt du har. Få en ny frisure og et par gode råd fra en imagekonsulent, så du altid føler dig flot og velplejet.

3. Start med 10 %.

Hav som dit første mål, at du vil tabe 10 % af det samlede ønskede vægttab. På den måde har du større chancer for at nå målet. Da det som regel er mavedefdet der forsvinder først, er det de første kilo, som giver det største sundhedsmæssige løft.

4. Et fortsæt om ugen.

Lav ikke om på alt fra den ene dag til den anden. Tag små skridt af gangen. Det tager ca. 28 dage at ændre en vane. Kan du holde en ny og god vane i 3 måneder, er du godt på vej til at lykkes.

5. Lav en plan når du skal til fest.

Tænk over din mulighed for at indbygge pauser (se råd 19) eller brug en god visualiserings teknik, så du inden festen kan begynde at forestille dig, hvad du gør når du kommer til festen. Det er OK at levne eller sige nej tak til flere portioner.

6. Bær over med dig selv.

Hvis du falder i og overspiser så vær ikke for hård ved dig selv. Det er naturligt at træde ved siden af en gang imellem. Vindere ved at ting tager tid. Tag et skridt af gangen og ros dig selv for alle de dage, hvor det er gået godt.

7. Skriv små sedler til dig selv

Sæt sedlerne, hvor du har brug for dem og hvor de bliver set. Sæt en seddel på køleskabet, spejlet, lågen eller på maden. Sæt et lille stopskilt op eller skriv et spørgsmål " Er det mad med mening, eller tomme kalorier"? Lav en dette gør mig slank liste og dette gør mig lyk liste.

8. Slap af.

Mange har tendens til at spise for meget, når de er stressede. Det har vist sig, at de kvinder som udskiller mest af hormonet kortisol når de er stressede, spiser den fedeste mad efter, at de har følt sig stresset. Kombinationen af kortisol og insulin sætter kroppen i gang med at oplagre fedt, som forberedelse på en mulig sultperiode. Ikke lige det man har brug for. Hvis du ofte føler dig stresset kan du have glæde af at lære yoga, meditation eller nogle enkle vejrtrækningsteknikker.

9. Drik vand

Er du sulten eller bare tørstig? Prøv at tage et glas vand næste gang du føler dig lækkersulten. Vand fylder i maven. Start dagen med et glas vand med friskpresset citronsaft, det renser kroppen og giver en frisk start på dagen.

10. Drik alkohol med måde.

Husk, at alkohol er en kilde til kalorier. Hold dig til vand, hvis du vil tabe dig.

11. Undgå at drikke sodavand.

Sodavand og læskedrikke er en af de største kilder til tomme kalorier. Ulempen er, at sodavand og læskedrikke ikke stiller sulten lige så effektivt som mad. I et forsøg gav man deltagerne 450 kalorier om dagen, enten som vingummi eller som sodavand. Resultatet var, at forsøgspersonerne som drak sodavand tog meget mere på, mens dem som fik vingummi kompenserede for de ekstra kalorier ved at skære ned på andre fødevarer. Hvis du har du trang til noget sødt er det bedre at spise sødt end at drikke sødt.

12. Bliv bedre til at vurdere mængder.

Det er let at fejlvurdere mængder. Det er en god ide at lære kalorieindhold og mængder at kende. Du kan finde en god guide på <http://samvirke.dk/mad-sundhed/gallerier/styr-paa-portionstoerrelserne-kalorieerne.html>

13. Reducer portionerne.

Bliv god til at levne. Brug mindre skåle, glas og tallerkener. Prøv at servere en tredjedel mindre når du spiser hjemme, det kan let spare dig for 500 kalorier om dagen.

14. Spis oftere.

Mennesker som holder deres vægt år efter år spiser i gennemsnit 5 gange om dagen. Hvis du springer måltider over går forbrændingen på lavblus. Flere lette måltider sætter stofskiftet i vejret.

15. Spis lidt flere proteiner.

Det kræver flere kalorier at forbrænde proteiner. Forskningsresultater har vist, at proteiner forlænger mæthedfølelsen bedre end kulhydrater og fedt. Det vigtige er at lade være med at overdrive.

16. Giv maden et løft.

Bliv glad for at bruge krydderier. Gør maden mere farverig med frugt og grønt i mange forskellige farver og få masser af vitaminer.

17. Nyd din mad.

At spise på vej fra det ene sted til det andet, eller at spise når du ser fjernsyn eller mens du læser, bevirker ofte overspisning. Dæk i stedet et pænt og hyggeligt bord og vælg bevidst at sætte dig til bords og virkelig nyde hver eneste bid.

18. Find bedre alternativer.

Byt de kalorierige produkter ud med sundere alternativer. Download f.eks. guider fra http://www.diaetistforum.dk/Aktuelt/Materialer/Download_af_powerpoint_og_pdf_filer.aspx#

19. Indbyg "pauser"

Du kan give dig selv lov til at spise lige hvad du vil to 2 måltider om måneden uden , at det har negativ indflydelse på dit væggtab. Intet er forbudt når bare du har tænkt dig om.

20. Tæl til ti.

Flere undersøgelser tyder på, at lækkersult i gennemsnit varer ca. 10. minutter. Inden du giver efter for lækkersulten, kan du bruge 10 minutter på noget andet end at spise. Vælg ting som du godt kan lide at lave og som får dit fokus væk fra at tænke på mad.