



# TROMSØ INDREMEDISINSKE SPESIALISTSENTER as (TIS as)

Modifisert fra Norsk Elektronisk Legehåndbok 2009

## Overvekt og slanking - hvordan lykkes?

---

### Du kan!



I all forandring er starten den vanskeligste. Slik er det også med livsstilsendringer, og man må regne med at veien mot en stabil og lavere vekt kan by på problemer, særlig i begynnelsen.

Mange har forsøkt forskjellige slankekurer med varierende hell. Noen lykkes ved hjelp av slike kurer, men svært mange gjør det ikke. Kanskje har du opplevd at du har gått ned i vekt, men at du i neste øyeblikk har gått like raskt opp igjen. Dette er ikke spesielt motiverende! Målet bør derfor være en forsiktig, men merkbar vektreduksjon. Da slipper du at kroppen kommer med protestreaksjoner som at blodsukkeret faller, du blir svimmel, trøtt, får hodepine, sover dårlig om natten og er kjempesulten. Det er ikke rart at noen og enhver sprekker. Da blir spørsmålet: Hvordan motiverer jeg meg til å endre spisevanene? Kanskje finnes det noen måte jeg kan gi meg selv belønning på? Tenk gjerne over dette for deg selv, og skriv ned noen forslag.

### Hvordan blir maten mer spennende?

Alle som spiser mindre, tenker på mat - ofte. Tenk gjerne på mat, men prøv å variere mellom ulike typer. Hva med litt mer fargerik mat for eksempel? Drikk ett eller to glass vann med sitron før du spiser og kjenn at du har roen i kroppen når du setter deg. Lag et hyggelig bord, pynt det og spis gjerne sammen med andre. Tenk over for deg selv hvordan du kan gjøre maten mer spennende, og skriv gjerne ned noen forslag.

### Det hjelper å bevege seg, men hvor er motivasjonen

Din nye livsstil bør også innebære økt fysisk aktivitet. Er du av dem som gruer for at det er et forferdelig slit? Da må du begynne i det små, slik at det du gjør er på nivå med det du klarer. Du trenger ikke å drive med regelrett trening i begynnelsen, du kan heller ta utgangspunkt i dine daglige gjøremål for å få inn mer fysisk aktivitet. Her er noen tips:

- Gå en tur
- Rak løv i hagen
- Delta i lek sammen med barna
- Bruk trappen i stedet for heisen

- Gå av bussen eller trikken litt tidligere, og gå det siste stykket
- Vask hus og vinduer
- Bruk bilen mindre, for eksempel gå til butikken

## **Det er menneskelig å sprekke**

En verden med mindre mat er en farlig verden. Full av fristelser og med en motivasjon som i det ene øyeblikket er på topp, og i det neste på bunn. Orker ikke mer tenker du. Kanskje er du omgitt av hyggelige mennesker og deilig mat. De fråtser, du pirker i deg og føler at alles blick er rettet mot deg. Da føler du deg alene og presset. Det finnes mange andre slike situasjoner. En dårlig dag, en trist nyhet, lavt selvbilde. Hva gjør du da? Tenk gjerne over dette for deg selv, og skriv ned noen forslag.

Hvis du først sprekker

Alle kan som sagt føle at de ikke orker mer og kanskje sprekker. Da er det lurt å finne ut hvorfor. Neste gang kan det bli lettere å unngå det som skjedde sist gang. Samtidig slipper du følelsen av skyld og avmakt. Dessverre gir en sprekk også vektøkning. Se på det som en mulighet til å bevise at du likevel klarer det!

**Lykke til!**