

Drop slankekuren og tag i stedet udgangspunkt i dig selv og dine vaner



Af Christina Bendix

Klinisk diætist, NLP praktitioner, mentor og skribent.
indehaver af Lyngby Kostklinink.dk
Speciale: at hjælpe mennesker til, at få etableret eller genetableret et naturligt og afslappet forhold til mad, krop og vægt – og finde vejen mere selvkærlighed.

”Sult er ok og helt naturligt, men at faste for at få resultater, er som at skyde dig selv i foden. Faste bygger for mange op til overspisning, fordi du bliver FOR sulten og dit blodsukker bliver lavt.”

Januar er en måned hvor vi i den grad bombarderes med slankeløsninger og efter min mening skaber det mere forvirring end gavn.

Jeg møder mange der i den grad er forvirret, de er triste og de har opgivet modet. De venter på den næste løsning byder sig, i håb om, at ”næste slankekur er løsningen”.

Jeg forstår virkelig den frustration. Jeg forstår at man gerne vil sætte handling på, og jeg forstår smerten og længslen efter at komme ned i vægt. Derfor er du også sårbar, og mange lader sig forføre, af de mange løsninger der tilbydes. For hånden på hjertet, hvem ønsker ikke at de irriterende kilo bare blev ”smeltet af”.

Der findes desværre ingen genveje – eller hurtige løsninger, og når man ser på statistikken ser den ikke for god ud.

96 % af alle slankekure virker ikke.

Problemet med slankekure er, at når man går PÅ noget, så går man også AF noget igen. Ved godt at mange oplever fine og måske store resultater på vægten, i den periode de overholder slankekurens principper.

Men efter noget tid, begynder du enten at kede dig, syntes slankekuren er for hård og restriktiv, du giver måske mere og mere slip, du begynder måske at belønne dig selv med lidt mere lækkert, for nu har du jo ”lidt” i så lang tid osv. Flere og flere belønninger kommer ind og /eller overspisninger der er fyldt af dårlig samvittighed. Tanker som: ”Bare i dag, også lader jeg være i morgen” ... ”På mandag starter jeg bare igen”

”Jamen det skal jo heller ikke være for surt”... ”Nu har jeg jo tabt mig, så kan jeg jo godt liiiiige”... ”NU må jeg også tage mig sammen.”

Slankekure fører meget sjældent det ønskede resultat med sig. Jo, kortvarige resultater – men ikke langvarige. Mange udvikler i stedet et svært forhold til mad, krop og vægt – og tanker om mad kommer til at fylde det hele.

So...what to do?

Da vi er forskellige som mennesker, er det også individuelt hvilken løsninger der passer netop til dig.

Mange fortæller at de oplever at det er svært at være på ”slankekur”. Mange gange skal der siges nej, slankekuren er fyldt af restriktioner og forbud, og mange især sociale sammenkomster bliver til dårlig samvittighed, eller måske undlader du helt at tage med.

Når man spiser ”forkert” fyldes man med skyld og skamfølelse – for så at tage sig sammen igen. Humøret bliver påvirket af tallet på vægten, og hvor godt man syntes man har klaret sig. Mange fortæller, at de oplever at blive ramt på livsglæden, og forholdet til mad og krop bliver anstrengt. Tanker om mad kommer til at fylde det hele – og nogle udvikler desværre også en spiseforstyrrelse.

Jeg vil huske dig på, at der andre veje du kan tage.

Du har et VALG. At komme naturligt ned i vægt behøver ikke betyde, at du skal på slankekur. Du kan i stedet tage små skridt og kigge på dine vaner. Brug evt. et par uger på at observere dig selv. Skriv evt. en vane-dagbog eller lav et skema, hvor du tager et overblik over dit spisemønster. For eksempel kan du undersøge og spørge ind til følgende:

Hvornår spiser du, hvad spiser du, hvor lang tid går der imellem måltiderne, er du sulten når du spiser, er du tilpas mæt efter et måltid. Hvad drikker du af væske, hvordan er din søvn – er du træt/uoplagt i løbet af dagen. Er du en alt eller intet type – sort/hvid type? Der enten overspiser når du har givet op, for så at blive restriktiv når graden af dårlig samvittighed og selvhad har fyldt dig op. Hvor du altså svinger fra en ene pol til den anden.

Måske skal du i gang med at træne vane og tilliden til, at du godt kan spise det du kan lide – men at det oftest handler om mængden af det du spiser.

Observation af din sult og mæthed.

Du kan også kigge nysgerrigt på din sult og mæthed. Har du kontakt til din sultfølelse? Kan du mærke at du bliver mæt?

En god måde at mærke efter på kan være, at du begynder at spise langsomt. At du smager ekstra meget på maden. Tygger din mad flere gange. Tage små pauser undervejs. Du kan også portionsanrette din tallerken, og lade gryderne stå i køkkenet. På den måde skal du lave en aktiv handling for at få mere mad.

Mange kan heller ikke mærke sult, og det kan skyldes mange ting. Blandt andet at man småspiser dagen lang eller overspiser og spiser på forhånd, for ikke at blive sulten. Nogle fortæller endda at de er "bange for sult". Andre elsker sulten, som et bevis på kontrol.

Sult er ok og helt naturligt, men at faste for at få resultater, er som at skyde dig selv i foden. Faste bygger for mange op til overspisning, fordi du bliver FOR sulten og dit blod-sukker bliver lavt.

Tag pauser imellem dine måltider, så du ikke spiser hele tiden. Nogle er glade for at spise 3 måltider, mens andre har brug for at supplere med mellemmåltider. Prøv dig frem, og find ind til, hvad der er godt for dig. Det behøver altså ikke være et fast system du spiser efter – men det kan være godt for dig at vide, hvordan du fungerer bedst.

Mætter maden dig GODT NOK?

Læg mærke til om du bliver mæt efter et måltid – mæt på en god og behagelig måde, hvor din energi er god efter måltidet. Eller er du måske stadig sulten, til trods for, at du har spist meget?

Måske kan du skifte lidt ud til andre varianter. For eksempel kan du gå fra hvid pasta/ris til fuldkornsvarianter, spise rugbrød i stedet for lyst brød, ellers skal der mon flere grøntsager på din tallerken?

Mængden af mad er også afgørende.

Mange har svært ved at tabe sig, fordi de spiser for store mængder. Du kan evt. skifte dine tallerkener ud til nogle mindre eller du kan portionsanrette.

Spørg også dig selv, hvorfor du spiser en evt. stor mængde mad? Er du sulten? Er du træt? Er du stresset? Er det en vane?

Sidst vil jeg opfordre dig til at kigge på dine indkøbsvaner. Mange handler ind om eftermiddagen på vej hjem fra arbejde – og her er du ikke alene sårbar overfor de mange fristelser, du er også flad for overskud og energi fordi det er mange timer siden, at du sidst har spist.

Det kan være en god strategi at handle ind på tidspunkter, hvor du føler dig frisk og stærk. Lav også en indkøbsseddel eller du kan overveje at handle ind online. Tag små skridt og prøv dig frem. *

"Nu har jeg jo tabt mig, så kan jeg jo godt liiiiige"...

