

Motivationen er første skridt til vægttabet

Karin Schultz, Nyborg, skriver føljeton i Lokalavisen med gode råd til varigt vægttab og bedre velbefindende

Af Karin Schultz, sundhedscoach og kostvejleder, Nyborg

SLANK I 2011: Jul og nytår er nu veloverstået, og et nyt og spændende år er begyndt.

Du har vovet dig op på vægten og konstateret, at julen endnu engang var lidt for hyggelig!

Hvad nu?

Jeg vil i de følgende uger her i Lokalavisen give dig gode råd og støtte til at komme i gang med dit vægttab, så du selv kan fortsætte kursen mod målet.

Den sikre vej til et varigt vægttab er IKKE en hård slankekur, der giver et hurtigt resultat, men derimod en kostomlægning og indsigt i sund og almindelig kost, der på længere sigt bliver til en naturlig del af hverdagen, og dermed gør det enkelt at holde den ønskede vægt.

Et vægttabsforløb på denne måde er en længere varende proces og handler ikke kun om

kost og motion. Årsagerne kan nogle gange findes i den måde, vi tænker på, og for at få succes med dit vægttab er det en god idé at starte med at stille dig selv følgende spørgsmål:

Hvad vil jeg helt præcis opnå ved at tabe mig? (i forhold til helbred, følelser, udseende, tøjvalg osv.)

Hvad er konsekvensen, hvis jeg ikke går i gang nu?

Hvad gør dette forsøg anderledes end tidligere?

Hvad har indtil nu forhindret mig i at gå i gang med et vægttab?

Svarene på disse spørgsmål vil give dig dine motivationsfaktorer, som er det første led i processen.

Trin 1:

Tag din beslutning med baggrund i ovenstående motivationsfaktorer, skriv din vægt ned og væbn dig med tålmodighed! - du skal nok bliver klar til sommer.



Karin Schultz giver gode råd til det vare vægttab i Lokalavisen Nyborg. Foto: Johnny Anthon Wichmann

Trin 2:

Tøm køkkenskabene for usunde fødevarer og fyld op med sunde erstatninger, så du kun har gode ting på lager - ex. frugt og grønt (både frisk, fros-

sen, tørret og konserver), groft brød, pasta og mæl, nødder og mandler, gode olier til stegning (ex. olivenolie), havregryn, rørsukker, magre mælkeprodukter, fedtfattigt pålæg osv.

Læs næste gang: Slank uden sult