

# Vælg klogt

*Næste kapitel i føljetonen med gode råd til varigt vægttab og bedre velbefindende*

*Af Karin Schultz, Sundheds-coach og kostvejleder, Nyborg*

**SLANK I 2011:** Én ting er at sætte struktur på sine måltider i hverdagen og være beredt med sunde ting på lageret derhjemme.

Den største udfordring for vægten foregår oftest udenfor

hjemmet: fredagskagen på jobbet, til middage hos venner/familie eller på restauranten.

Der er mange fristelser, og kunsten består i at prioritere og lære at sige fra.

Der kan i den forbindelse være mange tanker at slås med:

Vil værtinden tro, jeg ikke bryder mig om hendes mad?

Hvad vil de øvrige gæster ikke tænke, når jeg ikke spiser op?

Kan jeg være bekendt at sige nej tak?

Vil nogen i virkeligheden dog tænke noget? Og hvad er i så fald det værste, der kan ske ved det?

Hold i stedet fokus på din egen proces og på, hvad der er vigtigt for dig!

Når du sidder ved middags-

bordet i et selskab, så øv dig i at mærke efter, hvad der vil være godt for dig at tilbyde din krop. Hvis du vælger ud og undgår at overspise, kan du sagtens nå at smage lidt af alle de retter, du virkelig har lyst til.

## Trin 7:

Brug tallerkenmodellen: "halvt grøntsager, kvart kød og kvart kartofler, ris eller pasta" og gå efter det mest fedtfattige og "grøntsagsrige" på menukortet.

## Trin 8:

Find styrken i at sige fra — de fleste vil respektere dig og måske endda følge efter!

*Følg med igen i næste uge.*

