

Anerkend dig selv

Næstsidste kapitel i føljetonen ned gode råd til varigt vægttab og bedre velbefindende

*Af Karin Schultz
sundhedscoach og kostvejleder,
Nyborg*

SLANK 2011: Hvordan har du det? - Jeg mener, hvordan har du det virkelig - med dig selv og din krop?

Er du tilfreds med dig selv, eller har du for vane kun at fokusere på dine negative sider og negative dele af din krop?

Vi er alle styret af vaner og normer fra tidligere tider, og for at få succes med dit vægttab, må du prøve at vende nogle af de negative overbevisninger til mere positive tanker om dig selv:

Jeg vil ikke være overvægtig
- jeg er slank.

Jeg vil ikke have denne krop

- jeg elsker min krop.

Jeg er ikke god nok - jeg er perfekt, som den jeg er.

I min familie kan vi ikke tabe os - jeg har succes med at slanke mig.

Det gamle ordsprog om at "enhver er sin egen lykkes smed," er faktisk sandt: Hvis du vælger at tænke positive tanker, bliver dit humør også bedre, og du vil uvilkårligt tiltrække andre positive mennesker og situationer, og livet bliver lettere og sjovere.

Der kan også være gamle vaner vedrørende mad og madlavning fra din opvækst, som du stadig ubevidst er styret af.

Trin 9:

Find ud af hvilke dårlige vaner,



Karin Schultz giver råd og vejledning til vægttab til lokalavisens læsere. Denne uge kommer de næste sidste råd fra kostvejlederen.

der styrer dig, beslut dig for at bryde dem og erstat dem med nye gode vaner.

Trin 10:

Smil og sig noget positivt og anerkendende til dig selv, når du står foran spejlet.

