

# Bevar motivationen og nå målet

*Sidste afsnit i føljetonen med gode råd til varigt vægttab og bedre velbefindende*

*Af Krin Schultz  
sundhedscoach og kostvejleder,  
Nyborg*

**SLANK I 2011:** Hvis du har været med fra starten og fulgt trin 1-10, er du bl.a. blevet bevidst om:

Dine motivationsfaktorer for et vægttab/kostomlægning.

Hvor meget du kan spise og har brug for.

Hvad du har lyst til at byde din krop, og hvad du godt kan undvære.

At tænke positive tanker og anerkende dig selv.

Du har også sat dig ind i de otte kostråd, dine skabe bugner med sunde fødevarer, og du er blevet god til at sige fra overfor fristelser, når du er ude.

Forhåbentlig har det også givet resultater på vægten, om ikke store så i hvert fald en tendens i den rigtige retning, uden at du har følt det som en skrap kur eller har måtte give afkald på alt for meget.

Videre mod målet består kunsten nu i at bevare motivationen, og her er det rigtig godt at se fremad og forestille dig, hvordan dit liv ser ud, når du har nået dit mål med den vægt og krop, du ønsker dig:

Hvad kan jeg gøre, som ikke er muligt for mig nu?

Hvordan har jeg det med mig selv?

Hvordan påvirker det mine relationer til andre?

Når du har opnået din ønskevægt, og dit nye mål bliver at bevare den, er det rigtig vigtigt at blive "gode venner" med din badevægt. Hvis du jævnligt, og gerne hver dag, holder øje med vægten, kan du hele tiden justere ind efter en hyggelig weekend eller ferie og nå at stoppe op, hvis det pludselig løber løbsk.

## **Trin 11:**

Lav et fremtidsbillede af dig selv i tankerne - sådan som du ønsker at se dig selv, og mærk hvordan det føles i maven, når du tænker på dit mål.

## **Trin 12:**

Ros dig selv hver gang du gør noget godt for dig selv og husk at fejre dine succeser og delmål undervejs.

*Jeg ønsker dig held og lykke videre mod dit mål!*

*Venlig hilsen  
Karin Schultz*