

Slankekur og motivation.

Endnu et år er gået og mange har igen sat sig for at smide de overflødige kilo, som stille og roligt har sneget sig på i årenes løb. Mange danskere har mere end bare julefedtet at slås med, og her gælder det virkelig om at holde fast i motivationen, hvis man skal opnå et varigt vægttab. Men det er lettere sagt end gjort. Det er hårdt arbejde at smide rigtig mange kilo. For lette løsninger er der ingen af, når det gælder kampen mod kiloene.

Det handler om at ændre de vaner, der i første omgang har ført til de overflødige kilo. Det er hele livsstilen og adfærden, der skal ændres. Også når målet er nået. For hvis du ikke holder fast i den sunde livsstil, så stiger vægten igen. Ofte går det godt de første måneder på en anden kost og med mere motion – kiloene rasler af og energien er i top. Herefter begynder motivationen at svigte – mange savner den gamle livsstil og begynder måske at spise for meget mad og for usundt. Ved et vægttab gælder det om at være udholdende, og tit er der ikke meget, der skal til for at slå det ud af kurs. Det kan for eksempel være en sommerferie eller flytning, hvor man spiser for meget pizza, fordi køkkenet ikke fungerer. Det kan også være stress eller sygdom i familien. Så bliver alle de gode vaner tabt på gulvet, og det kan være svært at komme tilbage igen. Mange springer fra slankekur, fordi de skammer sig over, at de ikke kan holde fast. Det bedste er, at prøve at komme op på hesten igen, også selv om det går skidt i en periode. Det er vigtigt at give vægttabet en høj prioritet i sit liv, hvis det skal lykkes. Det er helt normalt, at der skal flere forsøg til før det lykkes. Det er ligesom et rygestop – nogle gange skal der flere kurser til før det lykkes. Men det er dig selv, som skal være drivkraften bag.

Hvordan motiverer man sig selv?

Det er vigtigt med et mål eller ønske for vægttabet – hvad driver én? Hvis det er "samfundets (bladenes) evige løftede pegefinger" eller kærestens "kærlige" kommentar, så bliver det vanskeligt at holde motivationen. Så find ud af hvad der er din motivation. Overvej også om det er bedst for dig at tage små skridt. Det vil sige kun at ændre få ting ad gangen, som at droppe sødt og cola eller begynde at dyrke motion. For andre er det lettere at tage det store skridt fra starten med en radikal ændring af kost, motionsvaner og livsstil. Det kan være en idé at motivere sig selv løbende med en gave, rejse eller teatertur, for eksempel når der er et vægttab på 10 kilo.

Psykologiske faktorer

Hos en del overvægtige handler det ikke bare om at ændre kosten og dyrke mere motion. Nogen slås med problemer som overspisning, trøstespisning, lavt selvværd, stress mm. Her kan det være nødvendigt at arbejde med disse problemer forud eller samtidig med en livsstilsændring. Det kan også være svært, hvis ens familie og venner ikke bakker op, men bliver ved med at købe kilovis af slik og pizza til dig eller gang på gang stiller et tårn af kartoner med dåsesodavand i dit hjem – opbakning og forståelse fra baglandet er et must. Andre igen tror de bliver lykkelige, når de mange kilo er forsvundet, men oplever at alle problemer ikke forsvinder bare fordi man er slank. Vi må også være realistiske og kigge på vores kropsbygning – ikke alle skal være små nips på 55 kilo. Et vægttab handler om andet end bare kostplaner og en tur i motionscenter.

Mange kommuner tilbyder i dag vejledning og støtte i vægttab. Her mødes man jævnligt i mindre grupper og støtter hinanden undervejs. Ellers er der et hav af private diætister og kostvejledere, som har god erfaring med støtte til vægttab. Husk ikke at give op i de perioder hvor vægten står stille eller motivationen svigter. Giv vægttabet høj prioritet i dit liv, hvis du selv har et ønske om det!

Jordkok- og æblesalat

200 g jordkokker

1-2 syrlige æbler, fx belle de boskop

1 rødløg

1 citron

2 spsk olivenolie

Dressing:

3 spsk hvidvinseddike

1 spsk grov sennep

1 tsk rørsukker

½ dl rapsolie

Vask og skrub jordkokkerne rene og skær jordkokker, æble og rødløg i tynde skiver og anret i en skål. Pisk dressingen sammen og hæld den over salaten.