



Klart du kan gå ned i vekt i overgangsalderen

Uten å gjøre crazy dietter eller ta mirakelpiller

Det er en glede for meg å dele med deg min "kick-start for vektreduksjon for kvinner i overgangsalderen".

Jeg har gode nyheter til deg, det er faktisk mulig for deg å gå ned i vekt selv om dine hormoner har gått helt ville og du opplever at du ikke lenger har styr på livet ditt slik du kjenner det. Eller kjente det.

Kan du se for deg at du har oversikt over hva du skal spise for å klare å gå ned i vekt og at det er lett? Hva ville det bety for deg å ha helt klart for deg hva du skal spise til det neste måltidet uten at du må ty til noen underlige dietter? Ganske mye, tror jeg. Eller at hetetoktene roet seg ned til et minimum slik at du klarte tenke klart lenge nok til å ta noen gode valg for deg selv. Ville det være som om du vant i helselotto?

Om det er det så er du på rett sted!

Jeg har satt sammen 6 av mine beste tips for å få deg i gang med din vektreduksjonsreise, som jeg gleder meg til å dele med deg.



1 Sett deg et mål.

Hva er det du vil veie og hvorfor? Finn ut hva du veier nå og hva er din idealvekt? Noter begge tallene på motsatt side. Skriv dato også.

Når du setter idealvekten din så kjenn etter hvordan det vil være å veie akkurat det. Hva vil det bety for deg? Og hva føler du når du er i akkurat den vekten? Se for deg så mange detaljer som mulig i den nye vekten. Du er nødt til å vite hvor du skal før du begynner på din vektreduksjonsreise. Ved å se dette for deg, vil du ha et forhold til hvordan det er å nå denne idealvekten og det er lettere for deg å ta gode beslutninger.

2

Bygg deg selv opp til en som mestrer

Nå som du vet hva du vil veie, så skal du begynne å finne måter å nå dette målet på. Det å bygge deg selv opp med små seiere vil gi deg selvtillit og motivasjon.

Lag deg en liste her i arbeidsheftet med ulike tiltak som du vet er bra for deg, men som du ikke gjør i øyeblikket eller har utsatt lenge nok. Det kan godt være 10 – 20 punkter. Deretter graderer du hvert punkt med en skala fra 1-10 hvor sannsynlig og viktig det er for deg å få denne nye vanen inn i livet ditt. Av de som er 8 eller bedre velger du deg 2 stykker til å begynne med. Eksempel på tiltak kan være å drikke 1,5 liter vann hver dag, eller gå 3 raske turer i uka, eller ha en kjøttfri dag pr uke. Alt som du tror vil ta deg til bedre helse og lavere vekt. Når du har valgt deg to tiltak så lager du en plan for hvordan du skal klare å gjennomføre og før det inn i heftet. Legg lista lavt. Ikke putt noe inn i den som du vet at du ikke kommer til å gjøre. Du velger noe du vil sterkt nok som er mellom 8 og 10 og som er gjennomførbart. Så evaluerer du hver søndag hvordan det har gått. Om du ser at du har gjort det du har planlagt i mer enn 80 % av tilfellene så ros deg selv og kjenne på seier.

Du skal bygge opp din evne til å føle suksess i stedet for å holde deg i frykt for å feile. Når du har implementert 1 ny vane og du føler du mestrer den, så legg til en til. Det du gjør nå er å fokusere på å bygge din selvtillit på at du er en som gjennomfører og holder ord til deg selv. Det skaper motivasjon og du vil finne at du endrer deg litt etter litt.

Om du ikke har gjennomført tiltaket etter planen, så kanskje det ikke er viktig nok for deg. Vurdér om du skal fortsette med det tiltaket eller om du skal finne et annet.

Tiltak jeg vil mestre

**På skala fra 1 – 10
så rangerer jeg den til ...**

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Jeg velger nr og først, og implementerer disse i min hverdag på denne måten:

.....

.....

.....

Tell opp på slutten av uken hvor mange seire du har, altså antall ganger du gjorde det du sa du skulle gjøre. Feire med at du har økt selvtillit



3 Planlegging

Din beste sjanse for å lykkes med å nå ditt vekt mål er å planlegge minst 24 timer på forhånd hva du skal spise. Så du planlegger mandagens måltider på søndag morgen. I detalj. Hva og hvor mye til alle måltidene dine i løpet av dagen.

Det er nemlig slik at det er mye større sjanse for at du velger noe sunt og mindre mengde når du ikke står midt oppe i det øyeblikket du har tenkt å spise. Bare forestill deg at du har kommet hjem fra jobben og du har sittet i møter i evigheter og er supersulten. Akkurat når du da åpner kjøleskapet er sjansen for at du bare putter noe i munnen der og da ganske stor, er det ikke? Vi vet alle at når vi er slitne, stresset, påvirket av alkohol eller liknende så er det mye større sjanse for at vi tar dårlige valg.

24 timer på forhånd derimot, er et godt tidspunkt for å velge bare sunne og gode matvarer.

Skriv ned hva du skal spise og drikke, og spis/drikk bare det.

Skriv eventuelt ut flere av uke oversikten for å bruke den som menyplanlegger.

FYLL I NESTE DAGS MÅLTIDER MINST 24 TIMER PÅ FORHÅND

Jeg velger å spise følgende:

Mandag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

Tirsdag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

Onsdag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

Torsdag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

Fredag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

Lørdag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

Søndag:

Frokost

Lunsj

Middag

Kvelds

4

Du trenger ikke like mye mat lenger

En av de tingene vi ikke blir fortalt av verken lege eller annet helsepersonell er at du trenger mindre mat enn før du kom i overgangsalderen. Du må rett og slett spise mindre til hvert måltid.

Når vi kvinner når overgangsalderen så går vår metabolisme ned ganske kraftig. Vi trenger bare å spise ca 2/3 av det vi spiste før. Det betyr ganske mye mat som vi ikke trenger å spise for å holde oss i live.

Du ville kanskje tenke at ja, det kan jeg regne ut også. Men det er ikke så lett. Vi slutter jo ikke med å spise like mye som før likevel.

For å ikke spise for mye så må du være oppmerksom på hvor mye du forsyner deg med. Vi har jo lyst til å fylle tallerkenen med all den deilige maten vi har laget. Det gjør at vi har en tendens til å få i oss mer enn vi trenger. Det høres kanskje banalt ut, men vi er litt blinde for vår egen glupskhet.

Hjernen vår tror at vi må gjøre som vi alltid har gjort og vil at du skal få med deg alle godsakene mat kan tilby. Det er fordi vi har gjort det slik lenge og hjernen vil alltid prøve å få deg til å repetere det du har gjort før slik at den ikke behøver å tenke nytt.

Finn en alternativ tanke som hjelper deg å ta gode valg. For eksempel: Jeg er heldig som har forståelse av når jeg har fått nok mat. Hvilke følelse vekker den setningen for deg? Om du sier det til deg selv, vil du da kjenne deg sterk og stoppe å forsyne deg for mye?

5

Hvor store er dine middagstallerkener?

Jeg har lagt merke til at våre tallerkenstørrelser er mye større nå enn de våre besteforeldre hadde. Bare ta et servise fra min mormor. Den tallerkenen er mye mindre enn vårt vanlige servise. Siden følelsen av å fylle tallerkenen er det viktigste for hjernen, så har jeg begynt å spise fra dette serviset. Da har hjernen fått det den vil og jeg har spist kun det jeg trenger. Din primitive hjerne ønsker seg belønning. Den liker ikke endringer, så det å ha en mindre tallerken og fylle den passe full vil gjøre at hjernen din slutter å mase på deg. Visuelt har du fått akkurat så mye som du pleier.

Når du fyller tallerkenen med mindre mat vil du så klart også gå ned i vekt. Enkel matematikk. Siden metabolismen har gått ned, så er det lurt å spise mindre. Godt voksne kvinner trenger ikke så mye mat som den gangen vi skulle kunne bære frem et barn.



Se hvor mye middagstallerkene har vokst på noen få ti-år. Ikke rart vi har blitt store. Det gjenspeiler seg også i porsjoner man kan velge seg i fast food matkjeder. Det er small – medium og large. Men selv den minste er langt mer enn vi strengt tatt trenger. Legg merke til neste gang du er ute og spiser på en fast food kjede hvor vilt mye vi kan klare å få i oss. Spør deg selv: Er dette det jeg ønsker å gi min kropp som brensel?

6

Slutt å spise mellom måltidene

Det viser seg at å la kroppen få hvile mellom måltidene gjør at insulin vil gå ned. Vi vet i dag at å ha et høyt insulin nivå gjennom dagen gjør at du hele tiden er i fettlagring. Du klarer ikke å brenne fett når kroppen hele tiden tar i mot mat og skal forbrenne og lagre det du spiser. Det å spise ofte gjør at vi øker vår vekts set-point. For å senke vår naturlige vekts set-point må vi tillate at insulin får gå ned oftere enn kun når vi sover om natten. Hvis du bestemmer deg for å ikke spise mellom måltidene vil du bli bedre kjent med hva ekte sult er for noe og skille på sult og det å være fysis. Da vil du også lære deg å tåle å være litt sulten i ny og ne. Det er ikke farlig for deg. Det var jo det vi gjorde da vi vokste opp. Fikk aldri noe mellom måltidene fordi vi skulle bygge opp appetitten. Nå er vi mer eller mindre mette hele tiden.

EVALUERING

Til sist evaluer hvordan du har klart deg gjennom denne uken. Skriv ned eventuelle unnskyldninger du har brukt for å ikke gjennomføre. Ikke vær en som slutter på deg selv. Vær en som gjennomfører og skaper resultater.

Hva var min unnskyldning for å ikke gjennomføre?

Hva skjedde?

Hvorfor gjør jeg ikke det jeg har lovet meg selv?

Liker jeg mine unnskyldninger?

Hva har jeg lært om meg selv denne uka?

Hvilke tiltak skal jeg nå implementere som en ny vane?

Refleksjoner og notater

A series of horizontal dotted lines for writing reflections and notes.

Disse stegene har hjulpet meg til å starte min vektreduksjonsreise. Jeg ble klar over veldig mange av mine uvaner, hva jeg tenker og føler om mangt, og hvordan jeg reagerte på det. Forbausende mye av den vekten jeg hadde var nok ikke direkte knyttet til overgangsalderen. Det var befriende å vite at jeg kunne gjøre noe selv.

Men jeg valgte likevel å leie meg en vektcoach for å få bukt med alt det som foregikk inne i hodet mitt. Det var fordi det var så mye lettere å få grep om hvordan jeg til stadighet saboterte meg selv. Det var nok den beste investeringen jeg har gjort for meg selv i mitt liv. Med hjelp fra vektcoachen var jeg i stand til å ikke en gang trenge å bruke mat som en måte å føle meg bedre på.

Jeg kan fortsatt skeie ut en gang i mellom, men det handler ikke lenger om at maten eier meg. Jeg lærte hvordan min innstilling og overbevisninger måtte endres før jeg virkelig fikk varige resultater. Ganske snart etter det bestemte jeg meg for at jeg også skulle bli en life- & weight coach selv. Nå tilbyr jeg mine medsøstre i overgangsalderen det samme slik at dere kan leve et lettere liv med langt færre hetetokter, slik jeg gjør.

For å få det beste ut av denne delen av livet ditt, så trenger du ikke lenger bruke viljestyrke og rare dietter for å få din matchvekt. La meg hjelpe deg med å implementere alle disse fantastiske verktøyene så du blir ferdige med din vektkamp. Slik at du kan nyte og glede deg over din modne alder.

Vil du være med på neste oppstart av mitt eksklusive program for kvinner i overgangsalderen som ikke klarer å gå ned i vekt, bruk linken for å komme på ventelisten:

<https://www.liseleberg.no/venteliste/>

