



KEND DINE

Spise- mønstre

FOR VARIGT VÆGTTAB

overskudslivet.dk
Malene Dollerup

Du kan kun ændre, hvad du er bevidst om. Lad os sætte lys på

Kære du som sidder med bogen her i hånden

Måske har du engang været tilfreds med din vægt, men er det ikke længere. Måske er du kun tilfreds i perioder, men vender så gang på gang tilbage til en tilstand du ikke længere er tilfreds med.

Det er som om, en usynlig trang til at sabotere dig selv griber dig. Som om der sidder et lille trodsbarn i dit hoved, og siger " Der skal jo også være plads til..."

Eller måske forstår du faktisk dybest set ikke, hvordan det sker.

Sagen er den, at det sker, fordi vaner og mønstre er indgroet dybt i os. De har en vældig magt. For vores hjerne elsker dem (altså mønstrene og vanerne). Så kan den bruge kræfterne på at navigere gennem andre ting i livet.

Mønstre og vaner vi har lært gennem vores liv. Nogen i vores barndom, af vores forældre eller som en strategi for at overleve det ene og andet.

Andre har vi tillært senere i livet, stadig som en strategi for at klare noget, der er svært for os.

Flere af disse mønstre kan være saboterende for at holde eller opnå en normal vægt. Og så længe vi har disse mønstre liggende som en rygrads reaktion, er det svært, virkelig svært at holde vægten uden stor viljestyrke.

At holde en naturlig vægt, hvor du føler dig godt tilpas alene ved hjælp af viljestyrke, er ikke et holdbart projekt på den lange bane.

Derfor må du kende og ændre de saboterende mønstre først.

Læs bogen her i gennem og find dem du genkender dig selv i.

Kærlig hilsen Malene.

PS. Find flere gode tips til arbejdet med sundhed og vægttab på overskudslivet.dk

Trøstespiseren i mange varianter.

De fleste har et meget bestemt billede af, hvad en trøstespiser er. Men har du nogensinde spurgt din veninde, hvad der egentlig definerer en trøstespiser? Måske er hendes billede noget anderledes end dit. For ordet dækker over at spise på en bred vifte af følelser.

Klassisk spiser du når du bliver ked af det. Nogen har været tarvelig. Kæresten har slået op og du drukner sorgen i en hel bøtte is.

Men trøstespiseren dækker i virkeligheden over det at spise på smertefulde følelser. Gør det ondt indeni? Er du skuffet over noget? Føler du dig svigtet? Er du blevet såret over noget nogen siger til dig?

Det kan også være fysisk smerte. Ondt i knæet, armen, hovedet eller lign.

Du kan også være overvældet eller frustreret. Frustreret over måden mennesker i dine omgivelser opfører sig på. Eller overvældet over mængden af opgaver.

Hvad kan du gøre?

Først må du erkende, at hullet og smerten inde i dig, ikke kan stoppes af mad (eller sukker). Det er en "tisse-i-bukserne"-løsning. Det holder kun kortvarigt.

Du er nød til at møde følelserne. Komme igennem følelserne. Jeg ved godt, det er svært, men jeg lover, det bliver lidt nemmere, når du øver dig. Og du har det bedre bagefter.

Og så kan du prøve at finde forslag til, hvad du kan gøre I STEDET for at spise, når du møder disse følelser. Hvad er dit reelle behov? Og hvordan stiller du det? Kan du ændre på situationen? Er der et menneske du kan dele dine følelser med og søge trøst hos?

Stress-spiseren.

Det er også en temmelig normal reaktion at spise på følelsen af stres. Stress skal her forstås i en bred forstand. Det kan fx være du spiser, når du føler et pres fra omgivelserne? Eller når du står med følelsen af at mangle overblik over en situation eller dit liv.

Du står der og kan slet ikke overskue det, og det føles som om, det eneste der er at gøre, er at spise.

Nogle bliver også stressede, fordi de egentlig ikke evner at sige fra, og derfor påtager sig alt for meget. Det kan være arbejde eller ansvar. Det kan også være du har følelsen af, at du må klare alting selv, for ellers bliver det ikke godt nok.

Hvad kan du gøre?

Du ved det nok godt. Det eneste rigtige er at arbejde på at komme ud af situationen. Måske skal du holde flere pauser. Måske skal du øve dig i at sige fra og sige nej. Det kan også være, du skal sætte dig ned, for at skabe det overblik du mangler lige nu



Uro-spiseren

Hvad sker der, når du keder dig lidt? Eller når du bliver rastløs? Det kan også være, du ikke rigtig har lyst til at løse en opgave. Eller bare føler en form for uro i din krop.

Kender du til, at trænge helt gevaldigt til noget lækkert, når den følelse opstår i kroppen? Sådan lige gå ud og spise lidt, som en glimrende overspringshandling.

At fylde uroen, tomheden og rastløsheden ud med mad, er en virkelig dårlig løsning. Især fordi, at følelsen med garanti vender tilbage, med mindre du fortsætter med at spise i en uendelig bedøvende strøm.

Alligevel føles det bare uendelig svært, at lade være, når vi først har dannet det mønster.

Hvad kan du gøre?

En god strategi, når du vil ændre en vane, er at finde noget andet at sætte i stedet for. Det vil jeg anbefale dig, at gøre for at bryde denne vane.

Gør det inden situationen opstår.

Hvad skal der ske når du keder dig eller bliver rastløs? Hvad er dine handlemuligheder? Hvordan kunne du ellers få uroen i kroppen til at gå væk? Måske noget så simpelt som et knus; en yogastilling eller et bad?

Overspringshandlinger kan være lidt tricky, fordi vi jo egentlig mener, at de er lidt saboterende i sig selv og derfor virker som noget der skal elimineres. Men det kan være en fordel at tage den i to step, og først brainstorme dig til alternative overspringshandlinger! Og derefter arbejde på at overvinde trangen til overspringshandlinger

For en sikkerhedsskyld-spiseren

Mange før dig er blevet overraskede over at genkende sig selv i dette mønster.

Lad mig starte med at spørge dig: *"Spiser du nogen gange uden egentlig at være sulten, bare for at være sikker på, du ikke bliver sulten senere?"*

Det er "for en sikkerheds-skyld" spiseren. Og en rigtig fin måde at øve sig i at overhøre signalerne fra kroppen.

Det startede formentlig i barndommen. Dengang din mor og far gav dig mad, inden i skulle ud af døren, så der ikke blev bøvl og ballade, når du var sulten på et ubelejligt tidspunkt.

Og så blev du voksen. Og du har lært, at det er lidt farligt at være sulten. Mange af os er faktisk utrolig bange for at blive sultne. Som om vi tror, vi holder op med at fungere, hvis vi sulter lidt.

Men sagen er, at små periodiske faste faktisk er sunde for kroppen. Du er skabt til at kunne klare dig ganske længe uden mad. Og ved at lade dig selv føle sult, bliver du også bedre og bedre til at lytte til din krop.

Hvad kan du gøre?

Du kan øve dig i det små ved IKKE at spise "for en sikkerheds skyld" uden at være sulten, men planlægge lidt transportabel mad, du kan tage med dig til, NÅR du mærker sult.

Prøv at acceptere at være sulten engang imellem. Leg lidt med det. Tag tid på, hvor lang tid der går, før følelsen forsvinder igen.

Drik lidt ekstra vand.

Jeg skal ikke gå glip af noget-spiseren.

Mange af os har en skyggeside, vi ikke så gerne vil være ved: "grådighed". Alligevel kan den stikke sit hoved frem og være på det nærmeste ukontrollabel når vi møder en kæmpe buffet eller på anden måde bliver tilbudt mad, der repræsenterer en værdi.

I forskellige versioner handler det om, at du er bange for at blive snydt. Bange for at gå glip af noget. Så i stedet for at nyde og vælge, hvad du spiser, så SKAL du bare spise det hele.

For ikke at gå glip af noget.

Måske går du på restaurant, og du eller - den der inviterer, har betalt mange penge for besøget. Så du spiser for ikke at "blive snydt". Eller du og en kollega får en fælles spiselig gave.

Festlige lejligheder er også en situation, hvor rigtig mange går "all-in" og ender efter arrangementet med at være utilpasse, oppustede og med ondt i maven.

Hvad kan du gøre?

Start med at overveje gevinsten ved "at få det hele" og sæt den op imod at nyde det, du virkelig sætter pris på og føle dig godt tilpas bagefter. Hvad er det værd?

Ville du være klar til at betale 100 kr. til den, der kunne få dig til at føle dig perfekt tilpas, lige efter du havde overspist? Så kan du måske bedre give slip på den værdi, maden som udgangspunkt repræsenterer.

Vid med dig selv, at der findes en uendelig forsyning af mad i dit land. Du får derfor chancen igen en anden gang og behøves ikke spise, som om du aldrig mere skulle smage netop den ting.



Høfligheds-spiseren.

Din mor har lært dig, at du skal spise op, ikke? Og du kan ikke være bekendt, at sige nej tak, når du bliver budt? Måske har din vært gjort sig umage med at fremstille maden.

Eller at spise er en del af det sociale.

Til tider spiser vi endda, fordi det gør andre utilpasse, at de selv spiser, uden at vi spiser. Tænk bare tilbage på sidst du var i en forsamling, der spiste kage. Formentlig vil enhver der siger "nej tak" blive både lokket og presset i et forsøg på, at få ham/hende med.

Tit så har vi altså en masse "regler" for hvordan vi skal spise. Regler som vi ikke engang stiller spørgsmålstejn ved. Regler som gør, at vi IKKE lytter til vores krop. Regler som gør, at vi ikke stopper med at spise, når vi er mætte. Den slags regler, kan også sagtens sabotere et vægttab og kommer i virkeligheden ingen til gode!

Hvad kan du gøre?

Hold op med at spise af høflighed. Tag ansvar for din egen krop og velbefindende. Det betyder måske, at du skal "opfinde" et par undskyldninger eller sætninger til at sige nej tak. Måske skal du endda øve dig i forskellige måder høfligt at afvise andre menneskers tilbud om mad.

Du kan også gøre dig det helt klar, hvorfor du ikke ønsker at spise den tilbudte mad. Og så melde ærligt ud.

Eksempel: *Den ser dejlig ud den kage, men ved du hvad? Jeg har opdaget, jeg bliver så træt og utilpas, af at spise for meget kage, så jeg kommer til at springe over.*

Det er noget virkelig dejlig mad, du har lavet, men hvis jeg fylder mere i maven, så får jeg ondt i maven og er ikke så festlig resten af aftenen.

Spiser med hjernen/hovedet.

Mange af os spiser slet ikke efter kroppens signaler. Vi spiser "med hjernen" efter klokken. Det vil sige, du spiser, når klokken er noget bestemt. Ikke fordi du her mærker sult, men fordi du plejer at spise på det tidspunkt.

Du spiser måske endda den samme mængde hver dag. Morgen, middag og aften.

Eller du spiser automatisk samme mængde, som dem du spiser sammen med, uanset om i har "samme størrelse" og køn.

Det er en yderst praktisk vane, men desværre ikke særlig hensigtsmæssig. Fordi du igen og igen "ikke-lytter" til din krop, men dit hoved. Du bemærker ikke de dage, hvor du egentlig ikke er så sulten, fordi du måske har lavet mindre aktivitet, eller kroppen har brug for ro til at reparere noget. Nogle oplever, at de faktisk aldrig rigtig når at mærke sult.

At spise med hjerne, er også at have en masse regler for, hvad du må og ikke må spise. Disse regler ender ganske ofte med, at din krop overtager styringen og du spiser noget der er meget værre end det, du "ikke måtte spise".

Hvad kan du gøre?

Beslut dig for at lære din sult at kende. Start måske på en fridag. Vent med at spise, til du er rigtig sulten. Stop op. Mærk efter. Hvad har du brug for? Og hvor meget?

Bemærk også, om du får trang til noget bestemt efter du lige har spist. Det kan fx være, du har spist et måltid lavt på kulhydrater og får "sukkertrang" efterfølgende. Så indretter du dit næste måltid derefter.

At faste bare 14-16 timer mellem aftensmad og morgenmaden er en nem måde at lære at være sulten på, uden at det er grænseoverskridende. Dit første måltid herefter bør indeholder både protein, fedt og kulhydrater. Prøv at mærke efter, hvad du har brug for mest af.

Og drop "forbudt".. tænk i mængder i stedet for.

Det usynlige...

Det, de andre ikke ser...

Det tæller da ikke sådan rigtig med i regnskabet gør det?

Du ved, det der liiige hopper ud af skabet eller skuffen og ind i munden på dig, mens ingen ser det. Du ser det næsten ikke engang selv.

Udfordringen ved "det usynlige", er at det ikke engang er sikkert, du selv er klar over, hvor galt det egentlig står til. Hvis du tænker på den sidste uge, kan du faktisk kun huske 1 gang eller 2, hvor du lige snakkede lidt. Men hvis du førte maddagbog, ville du måske opdage, at det var meget oftere. (Forskning viser, at størstedelen af os underrapportere hvad vi har spist, hvis vi bliver bedt om at huske, hvad vi spiste i går).

Hvad kan du gøre?

Du kan teste dig selv med en maddagbog – skriv ned eller tag billeder af ALT. Enten får du syn for sagen, eller også stopper du dig selv, fordi du pludselig bliver bevidst om, at du skal dokumentere det først.

Øv dig i at "faste" mellem måltiderne. Beslut, når du rejser dig mæt fra bordet, at du ikke MÅ spise noget, før næste gang du sætter dig ned. Måske er du også nød til at være "ærlig" overfor dig selv og dem der ser dig spise. Drop det der med at spise en lille salat, sammen med veninderne og "gemme" appetitten til du kommer hjem.

Ondt i livet.

Her er vi ovre i den mere alvorlige afdeling. Når der er noget større i dit liv, der ikke rigtig fungerer. Noget, der skal justeres.

Dit job, dit forhold, din økonomi eller lign. Typisk viser det sig ved, at de dårlige vaner bliver kraftigt forstærket.

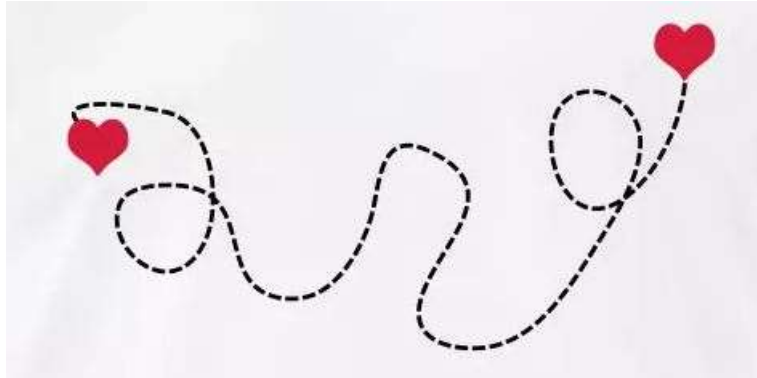
Et glas vin bliver til mange glas vin. Et lille stykke chokolade bliver til meget chokolade. Eller hvad det nu er, du har en kærlighed for.

Hvad kan du gøre?

Hvis du befinder dig selv i en situation, hvor du kan mærke, at de dårlige vaner accelererer, så må du tage det som et tegn på, at der er noget du skal erkende. Og noget du skal handle på.

Det første step er at blive bevidst om, at der er noget, der skal handles på. På et tidspunkt, skal der handling til. Måske har du brug for hjælp. Så søg hjælp. Bring hjælpere på banen.

Og fokuser på at få det bedre i stedet på at fokusere på at "stoppe dig selv" i den dårlige vane.



♥ Hvem er du?

♥ Hvilket et af de 9 mønstre vakte mest genkendelse hos dig?

♥ Giver det mening, at netop dette mønster måske er medvirkende til, at det ikke er så nemt at holde vægten?

En ting af gangen.

Nu har vi set på de mønstre, der kan sabotere dig. Du har måske lyst til at ændre det hele på en gang. STOP LIGE!

Den bedste måde vil være at arbejde med et mønster ad gangen. I starten skal du måske ikke engang gøre andet end at observere. Det er første step til at finde en anden måde at gøre tingene på.

Se mønstrene igennem. Hvilket mønster vakte den allerstørste genkendelse hos dig? Hvilket mønster ser du dig selv gentage igen og igen?

Hvilket mønster, du starter med, afhænger lidt af din personlighed. Du kan tage et, der virker "nemt" at overvinde og få en hurtig sejr.

Eller

Du kan vælge det, der sker igen og igen, fordi det er her behovet for forandring er allerstørst og allermest effektivt!

Observer nysgerrigt, hvad der sker. Bliv klar på, hvad DINE trickere er.

Jo mere klart du ser det, jo nemmere er det at lave en strategi for, hvordan du handler smartere.

Og lav så en strategi. Afprøv den. Juster. Gentag.

Gå ikke videre til næste mønster, før du føler, du har det første under nogenlunde kontrol.

Når du ønsker et varig og holdbart naturligt vægttab

Rigtig mange af os fokuserer på hvor meget vi skal motionere, og HVAD vi skal spise, og glemmer at se på, HVORFOR vi spiser.

Det er især HVORFOR, vi har set på i denne bog. Og i virkeligheden er HVORFOR langt vigtigere end HVAD. Der findes masser af "opskrifter" på hvad du skal spise, for at tabe dig og holde vægten. Og de fleste virker, hvis vi følger dem slavisk.

Men det gør vi ikke.

Og vores spisemønstre bærer en stor del af skylden. De er en del af en ubevidst underliggende dagsorden med andre motiver end det umiddelbare. At være sund, slank og veltilpas virker som det eneste mål.

I guiden her har du fået nogle forslag til hvordan du kan se på dine mønstre og forsøge at ændre dem. Første skridt er at få øjnene op for, at de eksisterer.

Men du har været hele dit liv om at skabe disse mønstre. Så de lader sig ikke aflære så let.

Du kan få hjælp til at aflære mønstrene permanent. Skabe en base for en krop i balance, hvor det ikke er svært at holde vægten.

Det kan du læse mere om her:

[Sundhedsstarterforløbet - 9 ugers kærligt coachende og støttende forløb til transformation af din krop og dine vaner.](#)

Kærlig hilsen Malene.