

Så spiser vi

Træf de rigtige valg
- når du vil være på toppen
og ha' det godt i kroppen

Af Hanne Svendsen

*Kunsten er ikke at tabe sig
- Kunsten er at tabe det rigtige!*

*“Der er ALTID et alternativ,
så du spiser noget, du kan lide!”*

Nydelsesprocessen

Når du har læst bogen, “Så spiser vi”, har du fået værktøjer til, hvordan du får et mere harmonisk forhold til mad.

Det drejer sig om en proces, hvor du bliver klogere på dig selv og dine bevidste og ubevidste valg i forhold til det, som du spiser og drikker.

Værktøjerne består af den bog, du har i hånden, kædet sammen med viden om, hvordan du kan kombinere det med personlig behandling.

Den personlige behandling eller vejledning, kan du læse mere om på: www.diaetisten-jylland.dk.

Yderligere hjælpemidler kan du få gennem workshops, kurser og foredrag.

Det kan du læse mere om i klub “Mad med Smil”
www.madmedsmil.dk

Indhold

Nydelsesprocessen	5
Forfatteren	11
Indledning	12

Dine overvejelser:	15
-------------------------------------	----

Det er muligt for enhver at lære at omlægge kostvanerne med fuld nydelse i hele processen. Der kan være forhindringer. Men her gælder det om at finde den rigtige måde for netop dig, når du vil bryde igennem.

Nydelse eller afsavn – hvad vælger du?	17
---	----

Hører du til dem, der har afprøvet ALT og tabt snesevis af kilo og taget det hele på igen. Så hører du med stor sandsynlighed til dem, der har levet med afsavn mere end med fokus på nydelse.

Forhindringer og gamle vaner – hvad vælger du?	25
---	----

“Jeg kan kun tabe 5 kg, så begynder vægten at gå opad igen”.
“Hvis jeg først får lukket posen op, er jeg nødt til at spise det hele”.
“Hvis jeg tager lidt dessert, er det hele ødelagt”.

Muligheder eller forbud – hvad vælger du?	29
--	----

Det drejer sig om at have fokus på, hvilke muligheder der er hver gang du spiser. Det handler også om at se på andre muligheder end lige netop det, der skal spises. Dernæst skal du foretage et bevidst valg.

Energitætte valg eller energifattige valg – hvad vælger du?	33
--	----

Hører du til dem, der døjer med sult dagen lang og måske har prøvet at holde den gående det meste af dagen for til sidst at give op i løbet af eftermiddagen og gå næsten amok i maden?

Kvalitetskalorier kontra tomme kalorier

– Hvad vælger du? 37

En kalorie er en kalorie, men der er forskel på, hvordan de påvirker din krop. Nogle kalorier har højere kvalitet end andre, som hører til de såkaldte tomme kalorier.

Måltider – eller græsser du – hvad vælger du? 49

Hånden på hjertet - hvor tit har du hånden i en pose, en skål, en skuffe eller på en hylde med mad og drikke i løbet af en dag uden egentligt at være helt bevidst om det?

Mad som trøst, belønning eller på grund af sult

– hvad vælger du? 57

Trøst og belønning er vigtige ingredienser. Men vær opmærksom på at trøst eller belønning altid skal være noget, du kan tænke tilbage på med velvære og glæde i tankerne.

Slank eller overvægtig – hvad vælger du? 61

Hører du til dem, der gang på gang overbeviser dig selv om, at du i hvert fald ikke vil være overvægtig igen så vedtag, at du vil være slank.

Forventninger – hvad vil du opnå? 67

Nydelsesmetoden har noget at gøre med, hvad du forventer – hvad vil du egentlig gerne opnå og hvor værdifuldt er det for dig?

Planlægning eller hovsa løsninger

– hvad vælger du? 71

“Har du også en travl hverdag med arbejde, familie og fritidsaktiviteter, hvor det kniber med at få købt det rigtige ind? Eller er du for træt til at gå i gang med at lave lækker mad, så er der masser af hjælp at hente”.

En personlig kostplan eller andre løsninger

– hvad vælger du? 75

En personlig kostplan er en sikkerhed og støtte for nogen. En personlig kostplan skal udarbejdes med dig som centrum og i forhold til dit arbejde og din familie.

Hvem spiser du for? 79

Du kan sagtens være med i sociale aktiviteter, hvor der serveres mad og drikke, også selvom du er i gang med at ændre dine kostvaner.

At spise ude 83

Glæd dig til næste gang du bliver inviteret ud at spise, men stil krav til dig selv om, hvordan du vil have det bagefter, fordi det giver dig ekstra velvære.

Motion eller afslapning

– hvad vælger du? 87

Får du sved på panden bare ved at tænke på det lokale fitnesscenter? Foregår din motion i løbet af dagen mest med at bøje armen fra din tallerken til din mund og ved at lette rumpen fra kontorstolen til bilsædet? Så vil jeg allerede her betro dig, at du skal have lettet rumpen og finde din vej med motion.

Viden eller tro – hvad vælger du? 91

Hvordan du skal gribe det an og hvad du skal tro på, er der kun dig, der har et svar på.

Efterskrift 98

Tak 99

Forfatteren

Hanne Svendsen er uddannet klinisk diætist, hun har mere end 30 års erfaring i at behandle med mad og holdninger, der kan ændre dit liv. Hanne er desuden foredragsholder, forfatter og indehaver af Diætist-Klinikken HanneSvendsen

Læs mere på:

www.diaetisten-jylland.dk

www.barnekost.dk

www.madmedsmil.dk

På hjemmesiderne kan du følge med i udbuddet af kurser, der integrerer teori og viden om, hvordan du praktisk ændrer dine kostvaner.

Indledning

Du får i bogen svar på, hvorfor nogen gennemfører deres projekt uden vældig mange forhindringer undervejs. Ligesom du får indsigt i hvilke barrierer, der kan få dig med i koret hos dem, der har prøvet alt, men alligevel ikke har ændret dine grundlæggende kostvaner. “Så spiser vi” giver indsigt i, hvorfor du gør, som du gør med mad og måltider. “Hvorfor går mine fingre som trommestikker fra en kagedåse eller en slikpose eller en chips pose og i munden, når jeg ved, det ikke er sundt? Hvorfor kan jeg blive ved med at åbne og lukke de samme køkkenskabe og scanne for søde sager, når jeg lige har spist min aftensmad?” De spørgsmål kan du måske nikke genkendende til.

Du får i bogen inspiration til at ændre det, du vil i forhold til netop dine kostvaner. Det, der er interessant for dig er lige præcis dit hvorfor. Hvorfor vil du ændre dine kostvaner? Hvilken mening vil det give for netop dig at tabe i vægt? Hvilken værdi eller følelse vil du have/opnå ved at tabe i vægt?

“Så spiser vi” adskiller sig fra andre bøger om mad, fordi den er skrevet på baggrund af mere end 30 års erfaring med emnet og en uddannelse som diætist. Den er anderledes, fordi den beskriver en række af handle-mønstre, som du kan forholde dig til og begynde at ændre på, hvis det er det, du vil.

“Så spiser vi” giver dig også viden om, hvordan nogle af de personer, der har prøvet behandlingen, har oplevet det. Personerne afslører, hvorfor de mener, at de er på rette spor, hvordan processen opleves og hvordan forløbet adskiller sig fra tidligere forsøg med at ændre kostvaner. Hvis du ønsker en varig ændring, skal du i forløbet fornemme, at det er en proces, der giver dig velvære og energi. Sådan at du kan forestille dig forløbet, som noget du fortsætter med resten af livet.

At ændre kostvaner og tabe i vægt handler hos de fleste, om at lære sig selv bedre at kende. At nå indtil sine bevæggrunde for at spise og drikke, uden at der er en egentlig sult.

Drømmen om at finde den lette løsning til omlægning af kostvaner, kender alle. Der er skrevet et utal af bøger om slankekur og andre mere eller mindre gådefulde bøger om, hvordan man får såkaldte sunde kostvaner. Det drejer sig om mad – ja – men så sandelig også om de valg, du foretager dig inden og ved selve måltidet. Noget så banalt som hvilken tallerken du spiser af, hvordan måltidet foregår, valg af – måske vaner med, hvad der puttes i munden eller, hvad du frister ganen med i løbet af dagen, og hvordan du vælger den daglige motion.

Denne bog er uundværlig for dig, der går op i din sundhed på den positive måde, fordi du her får metoden til at få succes med at ændre dine kostvaner.

Hemmeligheden ved at ændre kostvaner og et eventuelt vægttab er dybest set at sørge for omsorg for sig selv. Det handler om at ændre din forståelse for, hvad mad gør ved dig. Det handler om at få maden frem i lyset – spis og nyd. I stedet for at guffe fra en skuffe, samtidig med at du arbejder. Din krop har brug for mad og pauser i løbet af dagen. Hvorfor ikke slå det sammen og gøre det til en god pause, hvor du nyder din mad. Jeg vil til enhver tid anbefale, at processen skal være fuld af nydelse. Jeg brænder for at skabe klarhed og indsigt i, hvordan det hele hænger sammen. Det handler om helheder, når du sparker gang i en proces med andre kostvaner.

Kærlig hilsen Hanne

*"Det betyder rigtig meget for mig,
at jeg slipper for at tage piller.
Jeg har fået det meget bedre og min
kondition er øget efter mit vægttab."*

Dine overvejelser:

Det er muligt for enhver at lære at omlægge kostvanerne med fuld nydelse i hele processen. Der kan være forhindringer. Men her gælder det om at finde den rigtige måde for netop dig, når du vil bryde igennem.

Valget vil altid være dit!

Hvad vælger du?

Nydelse eller afsavn?

Tænk et øjeblik på, hvordan du vil have det, når du har omlagt dine kostvaner i forhold til det, du vil opnå.

Hvorfor ønsker du at realisere dit mål?

Hvad tror du vil være anderledes i forhold til dit nuværende liv?

Tænk så på forløbet med at ændre dine kostvaner.

Hvad tror du, at du skal gøre, for at du lykkes med det, du vil?