



## Hvorfor først på mandag?

Af Ingrid Videbech





**Side:**

- 1. Forside.**
- 2. Indholdsfortegnelse:**
- 3. Forord**
- 4. Frygten for at bede om hjælp.**
- 5. Har du brug for din vægt?**
- 6. Du føler at du ofte ikke er herre over det der sker i dit liv.**
- 7. Du tænker, at det kan være et meget sløvt stofskifte eller det kan være genetisk.**
- 8. Når du tænker på hvad du spiser, så forstår du slet ikke at det kan give overvægt.**
- 9. Du føler ikke, at du kan retfærdiggøre det overfor din familie at bruge tid på dig selv.**
- 10. Vennerne holder dig fast i dårlige vaner og ønsker ikke at du ændrer dig.**
- 11. Du har ikke råd, tid, overskud eller mulighed.**
- 12. Du har prøvet så mange gange uden at få det resultat du ønsker.**
- 13. Du har ikke selvtillid nok og tror ikke på at du kan klare det.**
- 14. Du har ikke meget tålmodighed og vil have en kur der virker hurtigt.**
- 15. Du forsøger og forsøger, men oplever at det aldrig holder mere end få dage.**
- 16. Du har ikke lyst til at undvære dine yndlingslaster.**
- 17. Du har ikke lyst til eller er utryk i forhold til forandringer.**
- 18. Du føler dig flov over situation, fordi du altid er blevet opfattet som en der har styr på alt.**
- 19. Du kan ikke få øje på at der er sammenhæng mellem det du gør, og de gener og ulemper du oplever.**
- 20. Du har lært at motion er den eneste sikre måde at tabe dig på.**
- 21. Efterskrift.**



## **E-bog om de forhindringer som ofte står i vejen for at vi kommer i gang.**

I denne e-bog vil jeg beskrive nogle af de forhindringer, som vi oftest støder på i forbindelse med at vi ønsker at foretage livsstilsændringer og tabe vægt. Hvorfor er det at vi altid venter til på mandag?

For mange opleves det som om, lige meget hvor meget de ønsker det vægttab, så kan de bare ikke finde motivationen. Mange med vægtproblemer ved stort set alt om sund kost, og alligevel er det ikke nok til at komme i gang.

Det er som om der er en usynlig mur som holder dem tilbage, og en forhindring som de bare ikke kan komme over.

Den gode nyhed er at muren er ikke usynlig, du har bare ikke set den endnu. Og forhindringen er ikke umulig at overkomme, du ved bare ikke endnu hvordan.

En vigtig del af løsningen på et problem er at få øje på problemet og ikke bare de symptomer problemet giver anledning til. Vi kan alle sammen se de ekstra kilo på vores krop, men det bringer os ikke nærmere en løsning.

Overvægt er i øvrigt ikke problemet, selvom jeg af bitter erfaring ved, at det kan give anledning til utroligt mange problemer. Overvægt er et symptom på nogle problemer.

Nøjagtig ligesom at vi ikke varigt kan slippe af med en spændingshovedpine ved at spise en smertestillende pille, så kan vi heller ikke slippe af med overvægt ved bare kende til sund kost.

På samme måde er det at blive klar over, få øje på og acceptere hvad det er der forhindrer dig i at komme i gang, halvdelen af løsningen. Når du først ved hvad der holder dig tilbage, så kan du begynde at reagere og komme uden om muren og forbi forhindringerne.

Du kan ikke ændre på noget du ikke kan se eller ikke vil kendes ved.

*DENNE E-BOG ER LAVET FOR AT KASTE LYS OVER NOGLE AF DE MEST ALMINDELIGE FORHINDRINGER SOM AFHOLDER DIG FRA AT GÅ I GANG, OGSÅ NOGLE TIPS TIL AT KOMME VIDERE.*

Nogle af forhindringerne som jeg skriver om i denne bog, vil du kunne genkende, og andre er ikke relevante og har ikke noget med din virkelighed at gøre. Læs dem med åbent sind og se om ikke du kan finde den situation, der holder dig tilbage fra at få den succes du ønsker.

For nemheds skyld har jeg valgt at skrive hun og hende. Det kunne lige så godt være han og ham, da de her forhindringer er almenlydige.



**Frygten for at bede om hjælp** er måske den første og allerstørste grund til, at du ikke kommer i gang.

Jeg tror faktisk, at når vi overhovedet bliver overvægtige, så kan det måske ydermere være et symptom på, at vi ikke har lært eller ikke er specielt gode til at bede om hjælp, når vi har brug for det.

Måske føler du, at hvis du beder om hjælp er det det samme som at erkende at du har mistet kontrollen. Og for dig ligesom for mange andre er det meget vigtigt at opleve, at du har kontrol over din tilværelse.

Det kan være, at du uden at tænke over det, frygter at hvis du beder om hjælp, så kan du blive opfattet som svag. Og måske har du lært, at svage mennesker bliver der set ned på. Måske er der tradition for i din familie, at man klarer sig selv.

Det kan være at du inderst inde er bange for, at hvis du beder om hjælp, så risikere du også at få nej. Så hvis du ikke siger noget, så kan de heller ikke afvise dig.

Måske tænker du, at overvægt er et pinligt problem, som man i hvert fald ikke blander fremmede ind i. Hvis du skal henvende dig til en for hjælp, så er det det samme som offentligt at erkende at du ikke kan finde ud af det selv.

Sommetider hører man at overvægt bliver sidestillet det med andre misbrug. Og hvem har lyst til at se sit problem som et misbrug.

Måske kender du ikke nogen du føler, du vil kunne stole nok på, til at betro dig til. Du oplever måske nu eller har tidligere oplevet, at blive genstand for morskab på grund af din overvægt.

Måske føler du dig meget ensom i din kamp med vægten, og tænker at der nok ikke er andre der har det, eller har haft det ligesom som dig. Og derfor vil det ikke kunne nytte noget at bede om hjælp.

Måske forsøger vi at klare os, med den viden vi har til rådighed. Og derfor oplever vi den ene fiasko efter den anden, simpelthen fordi den viden vi har, ikke er tilstrækkelig. Eller vi accepterer at det nok er sådan vores liv skal være, og der er ikke noget at gøre ved det. Vi giver indtryk af at det ikke er noget problem og vi har det fint med vores overvægt.

Når vi ikke kan bede om hjælp skabes der ofte en ond cirkel, fordi den magtesløshed vi oplever i den forbindelse, dulmer vi med mad. Mange har nemlig lært som barn at de fleste problemer kan løses med en snack. Det bliver en slags selvmedicinering for os.

Det at erkende at du har svært ved at bede om hjælp, og så øve dig stille og roligt, er en god måde at komme ud over den forhindring. Mange vil nyde, at de nu endelig kan få lov til at hjælpe dig for en gang skyld.



**Har du brug for din vægt?** Mange mennesker har en god grund til at være overvægtige. En grund som er årsagen til, at de hele tiden modarbejder sig selv i forsøget på at tabe sig.

Det betyder ikke, at det er din egen skyld og det er dig der er noget i vejen med. Men et eller andet sted i dit liv, kan der være nogle omstændigheder, som din krop oplever som truende, og som den derfor forsøger at beskytte dig mod.

Derfor oplever du gang på gang, at dine beslutninger om at spise det rigtige eller mindre portioner, bliver saboterede.

Når du finder din grund og arbejder med den, så bliver du også klar til at føre dine drømme ud i livet.

Måske trøstespiste du som barn, fordi du var ensom og følte dig magtesløs. I dag forsætter trøstespisningen, selvom du hverken er ensom eller magtesløs. Mønstreet ligger der, uden at du tænker over at grundlaget er væk.

Hvis du som barn har oplevet at blive begrænset i, at spise det du havde lyst til, (måske blev du sat på slankekur, eller først mad til de voksne og så resterne til børnene) derfor kommer dit voksne spisemønster, måske til at handle om din ret til selv at bestemme. Hvilket betyder at spiser du mere end du har brug for, bare fordi du nu selv kan bestemme.

I forbindelse med sorg kan mad være en trofast følgesvend, som hjælper dig til at fylde det tomrum der er opstået og som virker trøstende.

Du kan pakke en følsom sjæl ind i fedt. Ved at bygge et panser af fedt, kan du sikre sig at ingen rigtigt når ind til dig.

Du kan have en tilværelse der er så stresset, at behovet for fedt og sødt er kroppens måde at selvmedicinere på, så den kan overleve de store mængder af stresshormoner, den dagligt bombarderes med.

Du kan have så travlt med at opfylde alle andres behov og ønsker, at du ikke har mere energi tilbage, når du kommer til dine egne behov. Derved bliver maden en nem og hurtig måde at give en smule opmærksomhed til dig selv.

Du kan pakke dig ind i fedt, hvis du er bange for det modsatte køn. Som tyk oplever du ikke dig selv så attraktiv og derved forsøger du, at du kan undgå dybe relationer og måske også sex.

Du kan spise, fordi du er bange for at føle sult. Sult og tomhed kan føles ens.

Du kan spise, for at dæmpe grimme følelser, som du anser for at være forbudte. Hvis du er gal på din ægtefælle, svigermor eller chef, kan du fortrænge det og spise følelsen væk.

Sådan tror jeg, at der er mange flere grunde til at spise for meget og for usundt i forsøget på at passe på sig selv. Men det kan være svært at få øje på hvad din fordel er.

Ved at skrive **dagbog** kan du begynde at se en sammenhæng mellem hvornår og hvorfor du spiser og hvad du føler. Når du erkender hvorfor og hvornår, så kan du ændre det.

Det eneste det kræver, er at du bruger lidt tid på dig selv og dine tanker, og så at du er 100 % ærlig over for dig selv.

Det er vigtigt at du accepterer det du finder, for ellers kan du ikke ændre det.



**Du føler at du ofte ikke er herre over det der sker i dit liv.** Det gælder også alle de kilo der er røget på, selvom du bestemt ikke ønskede det. Derfor er det meget svært for dig, at finde ud af hvad du skal gøre for at tabe dig.

Der er nogle som vil sige, at vi selv påkalder det der sker i vores liv. Det mener jeg ikke at man kan og bør sige.

Det er et frygteligt stort ansvar at pålægge sig selv og andre. Men vi er til en vis grad herre over hvordan vi håndterer og hvad vi tænker om meget af det, der sker i vores liv.

Mange har haft stor glæde af at få hjælp og støtte til at ændre reaktions- og tankemønstre.

Men en del af vores uhensigtsmæssige tanker og mønstre kan vi ændre selv, hvis bare vi bliver opmærksomme på dem.

Det at begynde at skrive dagbog over hvad der sker i løbet af din dag, og hvordan du reagerer og tænker om det, kan være en stor hjælp til at se tingene ude fra. Det at skrive dagbog kan være med til at skabe orden og struktur i et til tider kaotisk tankemylder. Jeg har altid ment at en bold der rammer på kroppen, er meget sværere at gribe, end en du ser fra en afstand.

Stress er f.eks. en af de meget overvægtsfremkaldende tilstande vi kan være i. Jeg har selv oplevet at når jeg tog imod hjælp, begyndte at lære symptomerne at kende, og accepterede mit ansvar for mig selv og mit liv, så var det nemmere at tage det i opløbet.

Det at skrive dagbog gør, at du kan begynde at genkende dit mønster og de tanker der går forud. Når du kan genkende det, så kan du også nå at reagere før tilstanden bliver så slem, at du lammes.

Måske har du en vane med at håndtere dine følelser ved at spise. Vi kalder det som regel trøstespisning her i Danmark. En betegnelse som godt kan få nogle til at stejle, dels fordi de måske fordi de ligeså gerne overspiser når de er glade. Dels fordi de ikke har nogen fornemmelse af at de nogensinde er specielt kede af det eller vrede.

Når vi kan have en tendens til at spise på glæde, så kan det hænge sammen med at vi ønsker at forstærke følelsen af tilfredshed. Når vi spiser stimuleres hjernens belønningscenter til at give os et skud dopamin, som er et signalstof som giver os en følelse af tilfredshed. Måske er vi bange for at glæden forsvinder inden vi rigtigt når at mærke den, og derfor skal den forstærkes.

Hvis du ikke kan forbinde dine overspisningsperioder med et behov for trøst, så kan det skyldes, at du er blevet så god til at dulme de "grimme" følelser med mad, at du aldrig rigtigt når at mærke dem.

Du ved simpelthen ubevidst hvornår de kommer og har vænnet dig til at tage dem i opløbet. Og nu er du blevet så dygtig, at du ikke oplever de følelser mere.

Når du i din dagbog og evt. med hjælp fra en udenforstående, kan begynde at kombinere det der sker, med det du spiser og det du føler, så opnår du en indsigt som gør, at du kan begynde at reagere på en anden måde.



**Du tænker, at det kan være et meget sløvt stofskifte eller det kan være genetisk** fordi de fleste i din familie har vægtproblemer.

Det er ganske rigtigt, at du kan være genetisk disponeret for visse sygdomme og livsstilsproblematikker, men det er som oftest den livsstil du vælger, der afgør om generne kommer til udtryk.

Hvis du tænker efter, kan du garanteret også finde eksempler på familier hvor alle undtagen en er overvægtig. Og det selv om den ene slanke person kommer ud af samme genmasse. Ligesom der også er familier hvor alle undtagen en er slanke.

Når der alligevel kan være en tendens til at overvægt løber i familien, så skyldes det som oftest at der løber bestemte traditioner, vaner og mønstre i familien. Det kan være måder man er sammen på. Måske mødes familien ikke uden at der på en eller anden måde er blandet mad, slik, alkohol eller sodavand ind i billedet.

I nogle familier er det utænkeligt at gå en sommer i møde, uden at have fryseren fyldt op med is.

En lørdag aften er ikke hyggeligt, hvis der ikke kommer mindst 5 forskellige poser slik og 3 slags chips på bordet.

Det er tradition at tage til Tyskland mindst et par gange om året, for at fylde lagrene af slik, vin, øl og sodavand op.

Vand er noget man bruger i akvarier og til at vande blomster med. Tørst slukkes med Cola. McDonald's er familiens stamrestaurant og benyttes både til hverdag og fest.

En eller to drinks før aftensmaden er en menneskeret, for at kunne slappe af.

Det kan være den måde man håndterer følelser på. Måske har is, alkohol, chips til alle tider været den ultimative løsning på sorg, vrede, frygt.

Hvilket aktivitets mønster er der i familien? Nogle familier finder at sport er en aktivitet, man kun nyder fra sofaen af. I familien er der måske en opfattelse af, at mennesker der anstrenger sig uden noget særligt formål er lidt eller meget gale.

Måske har du ofte fået at vide at du skulle sætte dig ned og være stille, når du havde lyst til at være aktiv og røre dig.

Måske ses motion endda som farligt, man hører jo så ofte om sportsskader.

Derfor er det at gå en tur, cykle eller svømme sammen helt utænkeligt.

Når du får øje på den slags vaner og traditioner, har du allerede taget det første og vigtigste skridt på vejen. Ofte er det så indgroet i os, at vi ikke er opmærksomme på hvad det er vi gør i vores familie, og vi kan slet ikke se det skulle kunne være anderledes.

At få hjælp til at opdage og forslag til alternative vaner og traditioner, kan være det der giver dig mulighed for at blive en mønsterbryder. Således at du kan leve det liv du ønsker, men uden at skabe afstand til dit netværk.



### **Når du tænker på hvad du spiser, så forstår du slet ikke at det kan give overvægt.**

Du oplever måske at du spiser sundt og du sjældent virkelig overspiser, så det er svært for dig, at se hvad du kan ændre.

Måske tænker du at dine måltider er af en passende størrelse, så derfor er det helt uforståeligt at du har et vægtproblem.

Jeg møder mange som spiser helt normalt til måltiderne, men som snackspiser hele dagen. Det er også min erfaring at vi ofte (ikke bevidst) lukker øjnene for, (glemmer) meget af det vi spiser, eller ikke ser det samlede billede af hvad vi i virkeligheden spiser.

Hvis du prøvede at lægge det samme på en tallerken, som du putter i munden, så ville du nok blive overrasket, når du gjorde status over hvad der havde samlet sig på tallerkenen i løbet af et døgn.

Jeg møder også mange som for det meste spiser helt normal, men som drikker rigtig mange kalorier hver dag i form af enten juice, sodavand, saft eller alkohol. De tænker ikke over at den mængde kalorier de indtager alene i form af drikke er en dagsration. De bliver ved med at skære ned på deres ration af mad, uden at det hjælper det mindste.

I den forbindelse må vi ikke glemme at f.eks. kalorier fra alkohol jo feder 4 gange så meget som andre kilder til kalorier.

Dels så er der ofte rigtig mange kalorier i alkohol. Dels stimulerer alkohol vores sult og vi spiser mere. Dels stopper leveren med at fedtforbrænde, mens den forbrænder alkohol. Hvilket betyder at alt hvad vi spiser mens vi drikker, bliver lagret til fedt. Og endelig ødelægges alkohol kvaliteten af vores søvn, hvilket også er med til at øge vores vægt.

Endelig er der mange som gør deres mad op i kalorier, og hvis bare de ikke har indtaget over et bestemt antal kalorier, så mener de at de spiser rigtigt og sundt. Men det er en forfejlet måde, at vurdere sit forbrug af mad på. En kalorie er ikke bare en kalorie. Der er forskel på hvordan de påvirker blodsukkeret. Og et stabilt blodsukker er alt afgørende for at kunne forbrænde fedt og derved tabe sig.

Jeg kan hjælpe mine kunder med at finde ud af, hvor de kalorier de indtager, kommer fra. Ligesom jeg støtter dem med at indføre de små forandringer, som bringer dem det vægttab, de ønsker med størst mulig nydelse.

Hvis du gerne vil vide noget om fordelingen af dit daglige indtag, så findes der adskillige websider, hvor man kan taste sit daglige forbrug ind og se hvad det beløber sig til rent kaloriemæssigt. Men vælg nogle der også fordeler indtaget i fedt, hurtige og langsomme kulhydrater og proteiner, det vil give dig det mest reelle billede af problematikken.





### **Du føler ikke, at du kan retfærdiggøre det overfor din familie at bruge tid på dig selv.**

Måske synes du at arbejde i forvejen optager alt for meget af din dag, i forhold til den tid du kan bruge på ægtefælle og børn.

Måske tænker du at familien ikke ville kunne klare det, hvis den skulle til at sørge for sig selv på nogle områder.

Måske tænker du det ville falde tilbage på dig som forælder og ægtefælle, hvis du brugte tid på dig selv. Du er bange for at du ville blive betragtet som egoistisk og selvoptaget. Man ville måske begynde at snakke om det og bagtale dig i dit netværk, og nogle ville endda også begynde at kritisere dig åbent.

Hvis du skulle være 100 % ærlig, så er du måske også lidt bange for, at de skulle blive for selvhjulpne, således at de ikke havde brug for dig mere?

Uanset hvad, så ville du føle dig lidt som en ravnemor/far, hvis du brugte noget af din fritid på at passe og pleje dig selv.

Det du overser, er at din sundhed er den største gave, du kan give dem der elsker dig. Du vil få mere energi, flere kræfter, bedre humør.

Din glæde ved livet vil stige (ikke nødvendigvis pga. vægttab, men fordi du passer på og er god ved dig selv).

Sandsynligheden for at du når at se dine børnebørn, og er i stand til at have besøg af og lege med dem stiger også markant, når du tager dig tid til at passe og pleje dig selv.

Der er højst sandsynligt også ting du i din nuværende tilstand og størrelse slet ikke gør sammen med din familie mere.

Steder som du slet ikke vil komme på grund af din overvægt. Det være sig store sammenkomster, jubilæer, flyrejser (sæderne er for små), tøj shoppe ture (du køber i hvert fald ikke noget sammen med andre), badestranden, Tivoli (hvis du tager med, så prøver du ikke forlystelserne), svømmehallen.

Aktiviteter du ikke deltager i mere, som lege på trampolinen i haven, fodbold på plænen, løbe- og cykelture osv.

Når du kommer i gang med at tabe dig og bliver gladere for dig selv og din krop, så vil din familie også kunne gøre disse ting sammen med dig. Du vil kunne fungere som rollemodel for dine børn. En sund livsstil vil have en afgørende indflydelse på deres barn/ungdom og deres uddannelse. Det betyder også at de vil vokse op med det fortrin der ligger i at starte voksenlivet med en sund livsstil.



### **Venerne holder dig fast i dårlige vaner og ønsker ikke at du ændrer dig.**

I alle de relationer vi indgår i findes der nogle usagte retningslinjer og vilkår, som forholdet fungerer efter. Hvordan vi er sammen, hvad vi laver sammen, hvordan vi opfører os overfor hinanden.

Hvis du ændrer på et af de vilkår og usagte aftaler, kan det opfattes som illoyalt.

Det kan betyde at den anden part føler sig forrådt, forladt, eller frygter fordømmelse fra din side.

Denne oplevelse kan få den anden part til at forsøge at lokke dig væk fra det de opfatter som "dydens smalle sti", simpelthen fordi det vil lette hendes "dårlige samvittighed" og give hende en bedre selvfølelse. Du kender sikkert bemærkninger som "Åh bare et enkelt stykke til, det feder ikke før i morgen", "Er du blevet hellig?" eller "Kom nu vi plejer altid -".

Hvis det der gør sig gældende, så er det vigtigt at finde medfølelse med dine tidligere "partners in crime" og respekt for retten til selv at vælge. Hun gør ikke det af ondskab, men i et forsøg på at kæmpe for og leve med sit valg af livsstil. Forsøg ikke som modsvar at angribe den andens valg, da vedkommende ikke kan presses til at reflektere og ændre sin livsstil, hvis ikke lysten er der.

Vurder om det er muligt at hun kan respektere dine valg. Forklar hvad det er du vil, og at det ikke påvirker jeres forhold ud over at du undlader at spise/drikke visse ting. Gør det klart for hende, at du ikke fordømmer hende, bare fordi hun har en anden levevis.

Endelig kan forandringen også betyde, at du, når du er sammen med vedkommende, vælger at forråde dig selv og dine valg.

Du gør som du plejer, i stedet for at følge din nye livsstil. Du gør det simpelthen, fordi du ikke ønsker at virke fordømmende eller bedrevidende. Du er bange for at vedkommende vil få det dårligt med sig selv, hvis du med dine valg virker som om du er kommet videre. Og følelsen af at være forkert og gøre det forkerte, den kender du alt til.

Måske er du bange for at vedkommende skal føle sig forladt.

Du må først og fremmest acceptere, at du aldrig kan være ansvarlig for andres følelser.

Hvordan vi forholder os følelsesmæssigt til at andre vælger at skifte livsstil, er ene og alene vores eget valg.

Dernæst må du erkende, at hvis ikke du kan være loyal overfor dine egne valg, hvordan skulle andre så kunne.

Hvis du bruger lidt kræfter på at forsikre de usikre om, at du ikke fordømmer eller tager afstand fra dem, så kan nogle af sabotørerne bort elimineres.

Det kan også være en god ide at samle en gruppe af ligesindede som kan støtte dig og bakke dig op.



### **Du har ikke råd, tid, overskud eller mulighed.**

Ikke at have råd, tid, energi eller mulighed, er en forklaring og begrundelse som jeg ofte hører i forbindelse med overvægt.

Vi bruger den som et forsøg på at retfærdiggøre overfor os selv og omverden, hvorfor vi, når godt ved vi har et problem, alligevel ikke kan få gjort noget ved det.

Det er som regel en forklaring som dækker over, at vi ikke kan få øje på den virkelige grund til at vi tøver med at gøre det, som skal gøres.

Når jeg tillader mig at kalde det en undskyldning, så er det fordi det kræver faktisk rigtigt meget tid, penge og energi at være overvægtig. Vi er bare så vant til de forhold, at vi ikke skænker det en tanke.

Hvis du over en periode skriver ned alt hvad du køber af snack, slik, is kager, sodavand, kiks, saft, juice, vin, øl, spiritus, fastfood, færdigretter, dessertoste, dressinger, og hvidt brød, og herefter regner den samlede pris ud, så vil du blive meget overrasket over hvor dyrt det er at være usund.

Hvad koster det dig i medicin? Hvor ofte må du skifte din garderobe ud fordi dit tøj bliver for småt. Går du sommetider amok med indkøb, for at føle dig bedre tilpas. Smider du penge ud på kvikfixes (motionsinstrumenter, slankepulver, piller og plastre), som alligevel ikke hjælper og bare ryger om bag døren eller bagerst i skabet.

Hvis du lavede den udregning, ville du blive overrasket hvor mange penge du ellers kunne bruge på sund mad.

Hvis du noterer hvor meget tid du bruger på at tænke på og fordømme dig selv og din krop. Hvor meget tid der går med at forsøge at kamuflere din overvægt og de problematikker den afstedkommer. Tid foran spejlet, hvor du prøver en masse tøj, bare for at konstatere at du ikke ser sådan ud som du ønsker.

Hvis du gjorde det, så ville du opdage, at der snildt kan frigøres en del tid, som kunne bruges på at nyde livet, humørgivende motion og forberedelse af grøntsager.

Hvis du noterede hvor ofte episoder relateret og måske relateret til din overvægt gør dig i dårligt humør og suger energien ud af dig, ville det højst sandsynligt blive til en del.

Hvor tit lukker du dig inde, fuldstændigt drænet for energi og ulykkelig, på grund af en bemærkning eller handling, som en eller anden uforvarende er kommet til at sige eller gøre.

Du ville blive overrasket, hvis du gjorde dig klart, hvor meget energi der er bundet i at være overvægtig og hvor meget mere overskud du ville få, når du begyndte at tabe dig.

Penge og tid er også den begrundelse som oftest bruges til at forklare, hvorfor vi ikke får den hjælp vi har brug for. Men sandheden er som regel at vi mangler tillid til behandleren og behandlingens resultat. Hvis vi vidste at vi ville opnå det vi ønsker os, så betød pengene nok mindre.



## **Du har prøvet så mange gange uden at få det resultat du ønsker.**

Nu tror du ikke længere på succes, og derfor kan du ikke komme i gang igen.

Jeg tror vi alle kender til at have en drøm, som vi håber en dag vil gå i opfyldelse. Men mange har også prøvet at forfølge sin drøm i årevis med så ringe resultater, at de til sidst opgiver håbet om at det nogensinde vil ske. Det at vi ikke længere tror på at det nogensinde sker, betyder dog ikke at drømmen dør. Det betyder bare at vi opgiver at arbejde for sagen.

Du har højst sandsynligt, ligesom størstedelen af dem der kæmper med overvægt, været på et utal af slankekure. Du har måske også før søgt hjælp fra behandlere og slankeklubber. Hver gang oplever du i bedste fald et midlertidigt resultat, og nu tror du at det må være dig der er noget galt med.

Det er ikke dig der er noget galt med, det er metoderne du har brugt. Du oplever bare det de fleste oplever, når fokus primært ligger på hvad du spiser og slet ikke på hvorfor og hvornår du spiser. Desværre er langt de fleste tilbud der findes, både af privat og offentlig karakter, baseret på at du spiser noget forkert, og løsningen ligger i at spise noget andet. Som du sikkert allerede har erfaret, så holder resultater, opnået alene gennem at spise noget andet, max. et år eller der omkring. Ligesom du sikkert også har erfaret, bliver det sværere og sværere at komme i gang igen, for hver gang du falder tilbage. Og til sidst kan du bare ikke finde energien til kæmpe mere, når alt hvad du får ud af det er endnu flere skuffelser.

Selvom statistikken siger at langt størstedelen med vægttab på over 10 % af deres kropsvægt falder tilbage til udgangspunktet, så betyder det også at der findes nogle som det lykkes for. Jeg er en af dem det er lykkedes for, og jeg har brugt mange år på at finde ud af hvordan det skal gøres. Det første skridt du kan tage er, at finde motivationen igen.

En måde at finde motivationen til at "komme op på hesten igen" er at finde alle de fordele og ulemper der er ved din nuværende situation, sat op mod fordele og ulemper du vil have ved at nå dit mål.

Der er måske mad og vaner du må opgive eller begrænse for at nå dit mål, men du betaler også en høj pris for den mad og de vaner, i form af mistet livskvalitet.

Når fordelene bliver så forstærkede og massive i forhold til ulemperne, så er du klar til at gå i gang.



## **Du har ikke selvtillid nok og tror ikke på at du kan klare det.**

Mange nederlag i forbindelse med ønsket om vægttab, men også på andre af livets områder, kan betyde at vi mangler den selvtillid, som også er nødvendig for at få succes.

Men ofte handler det lige så meget om manglende selvværd. Hvor selvtillid handler om vores tro på, at vi kan gøre det vi sætter os for, så handler selvværd mere om hvor stor værdi vi sætter på os selv.

Rigtig mange af de overvægtige som jeg møder, er nogle utroligt dygtige mennesker, der er rigtigt gode til deres arbejde. Og det ved de også godt.

Ofte har de arbejdet hårdt på at nå den position og det omdømme de har rent arbejdsmæssigt, men også i deres netværk. De opfattes som en der altid er der for andre og som er meget loyal.

Men lige så ofte har de ikke brugt tilnærmelsesvis den samme energi på, at være der for sig selv og være loyal overfor sig selv. Hvilket kan betyde at deres selvværd er ikke i nærheden af de højder deres selvtillid er på.

Derfor kan det godt være, at du igen kan finde troen på og selvtillid nok til at du kan komme i gang, hvis du bliver stillet hurtige og nemme vægttab i udsigt. Men du kan ikke få et varigt resultat, hvis du dybest set ikke tror på, at du er det værd.

Det er derfor jeg lægger så stor vægt på at mine kunder investerer tid i at arbejde med selvværdet, i den proces og metode som jeg arbejder ud fra. Det er i høj grad arbejdet med selvværdet, som du gennemgår, der sikrer dig at du ikke bare oplever nye nederlag som slider på både selvtilliden og selvværdet.

Jeg bliver ofte spurgt hvordan gør man, når man gerne vil have et bedre selvværd? Der er selvfølgelig mange måder at arbejde med det på. En af dem er at behandle sig selv som man ville behandle sit barn eller sin elskede og så være opmærksom på og lytte til sig selv.

Når du bliver opmærksom på dit selvværd vil du opdage, at selvom du måske synes at du i høj grad lider af et lavt selvværd, så er det ikke lige lavt hele tiden. Der vil være perioder hvor du er stolt af dig selv og føler dig godt tilpas med at være dig. Når du skal hæve dit selvværd, er det altid godt at finde ud af hvad det er der får dig til at føle dig godt tilpas og så gøre mere af det. På samme måde vil der være situationer hvor det er specielt træls at være dig og hvor du føler dig fuldstændigt uden værdi. Når du lærer at spotte disse situationer, så kan du så vidst muligt forsøge at undgå dem.



## **Du har ikke meget tålmodighed og vil have en kur der virker hurtigt.**

På trods af at vi ofte har brugt år på at tillægge os overvægten, eller har været plaget af den størstedelen af vores liv, så er drømmen om det hurtige kvikfix meget svær at udrydde. Det er måske ikke så underligt, for hvis du slår vægttab eller slank op på Google, så vil du også finde tusindvis af tilbud der lover dig lige præcis det hurtige vægttab.

Bortset fra at det ikke er fysisk muligt at få et massivt vægttab på kort tid, så er det heller ikke sundt. Snarere tværtimod, det kan være med livet som indsats.

Når du ser de mange tv-programmer hvor de taber helt op to cifrede kiloantal om ugen, så bliver du snydt. Virkeligheden er en helt andet. Selv på højskoleophold hvor elevernes eneste opgave er at slanke sig, opnår man ikke den slags vægttab.

Mange vil opleve at de første uger kan give stort vægttab, men herefter flader resultaterne mere ud. Et sådan massivt tab i starten skyldes som regel altid væsketab og når det handler om fedttab bliver tallene meget mere moderate.

Væsketabet skyldes flere forskellige omstændigheder. En er, at når du som oftest skærer en del ned på kulhydraterne (sukker, brød, kager, sodavand osv.) tvinges kroppen til at bruge af sine depoter og i de depoter er der bundet en del væske, som frigives når de tømmes. En anden grund er at de fleste usunde madvarer indeholder en stor mængde salt, og salt binder væske, så når kroppen får mindre salt så slipper den også noget væske.

Når det også kan være farligt med det hurtige vægttab, skyldes det at kroppen i tilfælde af mangel på tilgængelig energi, skifter over til at forbrænde energitungt væv.

Muskler er energitungt væv. Det kræver en del energi at vedligeholde store muskler.

Det vil sige at du ved et hurtigt vægttab, kan ændre den procentdel af din kropsvægt der kommer fra fedtet betydeligt i negativ retning. Og set i et sundhedsmæssigt perspektiv er din krops fedtprocent meget vigtigere, end det antal kilo du vejer. Ligesom at tab af muskelvæv er en vigtig grund til, at vi altid tager alt det tabte og mere til på igen, når vi vender tilbage til den gamle livsstil.

Endelig må vi ikke glemme at hjertet også er en muskel, som kan risikere at blive svækket ved et massivt og ufornuftigt vægttab.

Det er heller ikke tilrådeligt i forhold til psyken.

Det er vigtigt at få sjælen med. Det er en kæmpe omvæltning at skulle vænne sig til at være slank, hvis du har været overvægtig en stor del af dit liv. Det er en helt anden måde du skal tænke, bevæge dig, og planlægge på.

Faktisk oplever mange at føle sig meget sårbare i forbindelse med et stort vægttab. Specielt hvis fedtet har udgjort en form for ubevidst beskyttelse, som jeg skrev om i afsnittet **"Har du brug for din vægt"**. Det er også en af grundene til at mennesker der har tabt over 10% af deres kropsvægt ofte falder tilbage.



### **Du forsøger og forsøger, men oplever at det aldrig holder mere end få dage.**

Resultatet er, at du dunker sig selv i hovedet, fordi det igen ikke er lykkedes for dig, og du får dårlig samvittighed. Den dårlige samvittighed og vreden over igen at være en fiasko skaber stress. Stress har en tendens til at gøre dig endnu mere sulten og det er specielt søde, fede og salte fødevarer som du drages af. Hvilket efter et stykke tid får dig til at ønske at prøve igen med endnu et forsøg på en slankekur. En kur som ender som alle de andre. Et uheldigt mønster, som bider sig selv i halen, er startet.

Måske viderefører du et mønster fra barndommen, hvor du tit oplevede dig selv som en fiasko, når du blev kritiseret for ikke kunne leve op til familiens krav. Nu er det bare dig selv der konstant sætter dig selv i situationer, hvor du kan kritisere dig selv.

Rigtig mange af os har en tendens til at fortsætte det mønster vi kender fra barndommen. Hvis en af dine forældre havde for travlt og ikke så dig, så fortsætter du det måske gennem at ignorere dine egne behov.

Hvis en af dine forældre altid kritiserede dig, så viderefører du det måske gennem hele tiden at skælde ud på dig selv.

Din mangel på succes kan også skyldes, som jeg har nævnt før, at du har en rigtig god grund til at holde på dit fedt. Det er selvfølgelig ikke en grund, som du er bevidst om.

Dit fedt kan være det lag der beskytter dig mod omverden. Den måde hvorpå du ubevidst holder andre mennesker fra livet. Der kan være mange flere gode grunde til at du ubevidst at har brug for fedtet.

Din overvægt kan også stamme fra, at du har en strategi som hedder, at der er nogle følelser du simpelthen ikke har lyst til at mærke. Det vil sige at så snart du mærker en af de følelser, f.eks. vrede, ked af eller ensomhed melder sin ankomst, så skynder du dig at kvæle den i rigeligt med mad.

Mad med meget sukker eller fedt vil få din hjerne til at udløse et signalstof (dopamin) som øger din følelse af tilfredshed og hermed dæmper den uønskede følelse.

Din spisning kan også være en overspringshandling. Det vil sige at når en problem bliver for overvældende, så forsøger du med en ulogisk handling (at spise selvom du ikke har lyst) at skabe et nyt problem, som gør at dit oprindelige problem træder i baggrunden.

Overforbrug af mad og det fedtlag det skaber, kan også betyde at vi fokuserer mere på hvor tykke, grimme, og deprimerede vi føler os, og mindre på vores adfærd. Vi undgår herved vores egen andel af årsagen til, at vi til tider føler os afvist. "Det er også bare fordi jeg er tyk, at de andre ikke gider mig, og det er ikke min skyld".

Nogen siger at deres største problem bare er, at de er for glade for at hygge sig. Kan det virkelig passe? Jeg tror, hvis man har så stort et behov for at hygge/slappe af, så er det fordi man dybest set kun "overlever" og ikke rigtigt lever sit liv og går efter sine drømme.



### **Du har ikke lyst til at undvære dine yndlingslaster.**

Jeg oplever fra tid til anden en kunde som protesterer kraftigt, hvis jeg gør opmærksom på en vane der spænder ben for hendes mål.

Hun fortæller mig at det er den eneste glæde hun har tilbage i sit liv. "Nu har jeg opgivet alle de andre glæder fordi de er usunde, så må du ikke bede mig om at opgive det her også."

Jeg bliver altid lidt ked af det når jeg hører, at glæden ved livet er bundet op på f.eks. en kande kaffe om aftenen (ødelægger din dybe søvn, og giver øget sult næste dag), eller slik som belønning efter hårdt arbejde, eller torsdagskage/fredagsrundstykke, eller Nutella på søndagsrundstykket, en cola om dagen o.l..

Hvis glæden ved dit liv står og falder med en enkelt vane, så er det nok på tide at du gør status over dit liv. Hvad er det for et liv du lever, hvis det vigtigste lyspunkt er en eller anden dum og ødelæggende vane?

Jeg tror at hvis det føles sådan, så handler det meget ofte om at blive opmærksom på alle de andre gode ting der er i dit liv. Måske glemmer du at værdsætte alle de glæder du oplever, som ikke giver bagslag. En venlig fremmed, duftende blomster, en smuk dag, gode venner, en god og hjælpsom kollega, en dejlig film eller bog, en ægtefælle som holder af dig, søde børn som klarer sig godt, og meget mere.

Måske handler det om prioritering. Hvis du prioriterer og har fokus på alt det du ikke har. Måske har du nogle uopnåelige eller i hvert fald svært opnåelige mål (rigeligt med penge, større uddannelse, bedre job, finere bil, større hus, mere romantisk ægtefælle o.l.), så er der en risiko for at du glemmer alt det andet som du har opnået, og alt det du allerede har.

Brug en dagbog til at notere alle de gode oplevelser ned du har i løbet af dagen. Skriv om og ros dig selv for alle dine succeser.

Giv dig selv det løfte at du vil skrive mindst tre ting hver dag. I starten vil det måske være svært. Men her gælder det også at øvelse gør mester.

Jo bedre du bliver til at anerkende dit liv, jo mindre har du brug for kunstige glæder (fedt, sukker, alkohol, kemikalier osv.). Jo mindre du bruger de kunstige glæder, jo mere fint følende bliver din hjerne, og jo mindre skal der til for at du bliver glad.





### **Du har ikke lyst til eller er utryg i forhold til forandringer.**

Vi mennesker genbruger helst de løsninger vi kender. Vi er indrettet således for at spare energi. Jo mere genkendelighed der er i vores liv, jo mindre energi skal vi bruge på at overleve.

Det betyder til gengæld også, at vi kan leve med ubehageligheder meget længe, bare de er konstante og uforanderlige.

Men modstanden kan også skyldes at din erfaring siger dig at forandringer er skidt. Ændringer i dit liv bliver associeret med noget ubekendt og derfor ubehageligt.

Du har måske oplevet situationer, hvor du fuldstændigt uforberedt blev udsat for ændringer som du bestemt ikke brød dig om. F.eks. en uventet fyring, sygdom, skilsmisse, brud med venner, flytninger, økonomiske problemer eller dødsfald.

Måske har du som barn oplevet at nogle af de forskellige udviklingsstadier (børnehaven, 1. skoledag, teenagetiden osv.) du gennemgik, efterlod dig med en følelse af at være utryg og ubeskyttet.

Hvis du har haft et par stykker af den slags oplevelser som har fyldt meget, kan det godt betyde at du danner en overbevisning om at overraskelser, forandringer og ændringer er noget man skal undgå.

I den forbindelse er det vigtigt at være opmærksom på at overbevisninger ikke er sandheder, det er bare en af flere vinkler, som man kan anskue en episode fra.

Du kan arbejde med at ændre på dine overbevisninger ved at lave tidslinje tilbage gennem dit liv, og finde og påføre de tidspunkter hvor forandring var noget godt. I mange tilfælde vil du herigennem blive klar over, at der har været rigtig mange gode forandringer, du har bare glemt dem.

Det er i øvrigt min erfaring at det er tanker om forandringerne der er de værste, når de først er indført, kan du i langt de fleste tilfælde ikke se hvad problemet var og hvorfor du frygtede dem så meget.



## **Du føler dig flov over situation, fordi du altid er blevet opfattet som en der har styr på alt.**

Mange overvægtige bliver desuden på grund af deres størrelse fejlopfattet som værende meget robuste og stærke. Man ser ikke det råb om hjælp der ligger i overvægten, og fokuserer kun det billede af styrke, som du måske selv og har været med til at opbygge og derfor også har en ubevidst interesse i at opretholde.

Denne fejlopfattelse kan være medvirkende til at fastholde dig i en funktion, hvor du er den alle andre går til, når de har brug for hjælp. Ingen tænker på at du kunne have behov for støtte og hjælp.

Måske er du heller ikke selv særligt opmærksom på dine egne behov, hvilket kan være en medvirkende grund til, at du nu kæmper med vægten.

Hvis du igennem mange år har haft rollen som den der klarer alt, kan det godt blive en så vigtig del af din identitet, som du har svært ved at slippe. At kunne klare alt, giver dig en følelse af at have kontrol over dit liv.

Derfor kan erkendelsen om at situationen er ude af din kontrol, være meget grænseoverskridende.

Det kan føles som om du skal vise dig fuldstændig nøgen og ubeskyttet foran hele verden.

Du kan også selv have valgt at fremstå som meget ressourcefuld, intelligent og dygtig for at finde og markere din plads og rolle blandt venner, familie og kollegaer, når nu du ikke kan være hende det populære lille nips med det gode udseende.

Måske er du ligefrem uddannet indenfor sundhedsvæsenet og derfor synes du det er specielt pinligt, at du ikke kan anvende al den viden du har, på din egen situation.

Men det at kende alle svarene, er ikke ens betydende at vi kan bruge dem på os selv. Vi har alle blinde vinkler, som vi af gode grunde ikke selv kan se.

Selvom du synes at kontrollen er meget vigtigt for dig, så kan der inderst inde godt ligge et udtalt ønske om at få lov til at slippe ansvaret og blive forstået og hjulpet.

Selvom du føler, at det er meget svært, så kan det at se bort fra det pinlige og bede om hjælp, være det vigtigste du gør på vejen til dit ønskede mål. Det kan være en utrolig lettelse er erkende sit eget behov for støtte.



**Du kan ikke få øje på at der er sammenhæng mellem det du gør, og de gener og ulemper du oplever.** Og derfor har du har svært ved at se, at de livsstilssygdomme som diabetes, blodpropper, kræft o.l. som de advarer om, har noget med dig at gøre. Det er jo som oftest noget der rammer dem der er meget for store.

Den smule usundt du spiser, betyder vel ikke så meget.

Det er da ikke ret meget sukker, salt, dårligt fedt, alkohol du indtager. Det er kun en smule hver dag og det kan da ikke betyde noget særligt.

Det kan umuligt have noget at gøre med din dårlige koncentration, den periodevise tristhed, følelsen af at være oppustet, forstoppelse, søvnproblemer, ondt i knæ og ryg, eksem, problemer med træthed og manglende energi og alle de andre små skavanker, som alle mennesker jo lider af.

En enkel drink efter arbejde og lidt vin til maden betyder ikke noget. Et par eller tre småkager til aftenkaffen kan da ikke vælte noget læs. Lidt chokolade til at give energi sidst på eftermiddagen på arbejde, er vel en menneskeret når man har travlt. Et rundstykke om fredagen, og fødselsdagskage på arbejde hører da med til et godt kollegialt forhold. En enkel sodavand og et par glas juice om ugen, det er da noget alle mennesker får. Og når jeg nu aldrig spiser bolsjer, så er en pakke Gajol vel ok?

Et problem er selvfølgelig de kalorier der er i det du indtager. Og jeg tror de fleste ville blive overraskede hvis de vidste hvor mange kalorier de dagligt indtager af typen, som de ikke rigtigt regner for noget særligt. Og fordi de ikke rigtig tæller, så giver de heller ikke den følelse af mæthed og behovsopfyldelse som vi trænger til. Hvilket betyder vi kan gå rundt med en følelse af at konstant at være på kur, uden at det giver det mindste resultat på vægten.

Men et andet problem er at specielt alkohol og hurtige kulhydrater som hvedemel og sukker at du øger din sult fornemmelse. Det betyder at du uden at opdage det, spiser mere af alt det andet du spiser. Derfor kan det være svært at vurdere hvor meget de koster i det lange løb, de små friheder du tager dig.

I øvrigt bliver bare en pose vingummi om ugen til 25 ekstra kilo på 10 år.

Jeg tror vi alle sammen kender til at skyde potentielle problematikker fra os, ved at undgå at tænke på at det kunne ramme os. Det er jo som regel kun naboen eller mennesker, der er meget tykkere eller spiser meget mere usundt, som bliver ramt.

Hvis du beslutter dig for at skrive kostdagbog over en periode vil der måske tegne sig et klar billede af, hvor meget det der ikke synes at være noget særligt, egentlig bliver til i løbet af ganske kort tid.



## **Du har lært at motion er den eneste sikre måde at tabe dig på.**

Man har fortalt dig at det handler om at bruge mere energi end du indtager. Og du har bare ikke lyst til at undvære al din yndlingsmad. Derfor har du bestemt dig for at motion er den rigtige vej til vægttab.

Derfor træner og træner du, men lige meget hvor meget du motionerer, synes det ikke rigtigt at hjælpe noget.

Motion er sundt på rigtig mange måder, ingen tvivl om det, men direkte som vægttabsmetode er det ikke meget bevendt. Du skal løbe tre maraton (ca. 128 km) for at tabe et kilo fedt.

Mange som vil tabe sig ved hjælp af motion har en tendens til ensidigt at satse på konditionsgivende træning. Måske fordi de tænker, at her bliver der brugt flest kalorier. Det kan være f.eks. gang, løb, svømning og cykling.

Hvis du kun satser på at forbruge energi gennem konditionsgivende træning, så vil kroppen som oftest bare regulere på din appetit/sult, sådan at den alligevel får dækket sit behov for mere energi. Derfor kan du ikke tabe dig alene ved motion. Du er også nødt til at regulere i dit indtag af energi (mad og drikke).

Mange har desuden en tendens til at belønne sig selv med lidt ekstra lækkert, nu da de har været så gode, dyrket en masse motion og har så god en samvittighed. Og den is, sodavand eller pose slik tilfører dem lige så meget eller meget mere energi, end de forbrugte i første omgang. Derved forbliver kaloriregnskabet det samme og der bliver ingen fedt forbrændt.

Hvis du vil dyrke en motionsform der har en bedre indvirkning på fedttab, så skal du satse på regelmæssig styrketræning. Det mest optimale er selvfølgelig en kombination af både konditionsgivende og styrketræning.

Styrketræning giver en øget forbrænding også i mange timer efter at du er stoppet, simpelthen fordi musklerne bruger energi på at reparere sig efter træning. Større muskler bruger mere energi til bare at være til.

Men mange dropper styrketræningen efter et stykke tid, fordi de ikke kan se resultaterne på vægten. Det skyldes at muskler vejer mere end fedt, så når musklerne vokser og forbrænder fedt, så falder fedtprocenten og figuren bliver pænere. Men vægten falder ikke i samme grad, set i forhold til de anstrengelser man synes man investerer i projektet og derfor giver man op.

Som du kan se er motion alene aldrig nok, der skal en kostændring til. Men det kan være meget svært at omlægge din kost, hvis du ikke er opmærksom på hvad du bruger maden til ud over at stille sult. Det er den mentale/psykiske dimension af et vægttab.

Herudover kan vaner mønstre og traditioner i din familie og netværk også være medvirkende til at ændringer i mad og drikke kan være vanskelige at indføre. Det er det jeg kalder den sociale dimension.

Hvis du vil tabe dig, er du nødt til at erkende at der skal arbejdes på flere fronter. Der er fire dimensioner som hører til en sund livsstil og hermed også et vægttab. Det er den mentale/psykiske, den sociale, kosten og endelig motionen.



### **Efterskrift:**

I Informationen kunne man for nylig læse artiklen med overskriften: Social utryghed skaber fedme.

Den handler om, at hverken dovenskab eller overspisning er årsagen til overvægt. Den internationale fedmeforsker Thorkild I.A. Sørensen mener, at social og psykisk usikkerhed og utryghed spiller en vigtig rolle.

Han mener, at dine problemer med vægten ikke opstår, fordi du er viljesvag, doven eller grådig. Dine problemer har ikke sit udgangspunkt i, at du spiser forkert.

Dine vægtproblemer skyldes, at kroppen reagerer på en eller anden form for utryghed, som er i dit liv. Kroppen øger din interesse for forkert mad og i store mængder for at beskytte dig.

Det betyder, at de løsningsmodeller, hvor fokus alene ligger på kost og motion, som mange med overvægtsproblemer har fået præsenteret, har været helt bagvendte og kan være en medvirkende årsag til de ringe succesrater.

Den urgamle del af hjernen fejlfortolker stress, bekymringer og frygt, som om der er risiko for, at du kommer til at opleve hungersnød i den nære fremtid. Derfor stimuleres din sult for at sikre kroppen rigeligt med overskud af energi i form af fedt.

Sygdom i familien, stress, økonomi, fyringer, rationaliseringer, skilsmisser, ensomhed, tristhed, krise og mange flere situationer er med til at skabe utryghed, som stimulerer dig til at spise.

Jeg håber den lille e-bog har givet dig inspiration til at få øje på og måske begynde at arbejde med det, der er din begrundelse for at vente til på mandag.

Måske har den også givet dig et indblik, hvad det er jeg kan og hvor jeg evt. kan hjælpe dig videre i dit projekt.

Uanset hvad dit resultat af bogen er, så ønsker jeg dig masser af god vind på din rejse på vej ind til dig selv. Jeg kan love dig at når du først kommer i gang, så vil du undre dig over, at der skulle gå så mange år. Det er en fantastisk fornemmelse af lære sig selv at kende.

### **De bedste hilsner**

**Ingrid Videbech**



