

## **Gratis Vægttab Information udarbejdet af shinhypnose.dk / Mads Aggerholm**

Dette er en gratis online-information, der kan hjælpe dig i dine bestræbelser på at tabe dig let og naturligt.

Vi foreslår, at du læser den på én gang derefter at gå tilbage og gennemse den i dit eget tempo.

Den giver råd og forslag på områder som ernæring, motion og især de psykologiske side af vægttab.

Forfatterne har hjulpet mange mennesker til at opnå og opretholde deres perfekte vægt.

Så meget om vores kostvaner og vægt forvaltningsstrategier er afhængige af en stærk mental tilgang og det er det område, hvor mange nyttige tips og ideer er givet.

Meget vigtigt

Før du starter enhver vægttab eller motion Planen skal du konsultere en læge.

### **At tabes sig, er at få noget andet**

Tænk ikke på vægttab alene, som hvad du vil tabe - det er meget mere om, hvad du vil vinde. Tænk over, hvad du virkelig ønsker at opnå ved at tabe vægt. Skal du være sundere, se bedre ud, passe ind i bestemt tøj?

Hvad hvis nogen fortalt dig at du kan blive slankere, og mere tonet, men du rent faktisk ville veje mere? Ville det være OK? Tænk over, hvad det er du virkelig ønsker.

Du er ikke forpligtet til at gøre noget, og du ikke bliver gjort for at gøre noget, men hvis du vælger at gøre noget og ønsker at tabe sig, er det nyttigt at have en vis struktur og ideer om, hvor de skal henvende sig herfra. I denne onlinebog, vi giver dig nogle pejlemærker, som du måske eller måske ikke vælger at tage om bord. Der er ingen stive regler, som du skal følge, og du kan være fleksibel og tage det med som du finder anvendeligt.

## **Sunde vaner**

Der er et berømt ordsprog, som hedder "Hvis du gør, hvad du altid har gjort, vil du blive ved med at få, hvad du altid har fået." Med andre ord, hvis du fortsætter med usunde vaner, vil du ikke held tabe sig og holde det ud på lang sigt. Så selvom du får held med at færdiggøre en kost og ændre dine spisevaner mønstre på kort sigt, hvis du derefter gå tilbage til din tidligere ernærings- og motionsvaner, du vil tage på i vægt igen.

Men ofte, når folk spiser sund mad eller tage at udøve som en engangsudgift, de nyder det. Så hvorfor gør de det ikke igen og igen? Simpelt - fordi det ikke er blevet en vane. Først skal du nødt til at bryde de gamle, dårlige vaner, og den nemmeste måde at gøre dette på er ved at erstatte dem med nye, sunde vaner. Hvis De vedtager nogle af de idéer i denne bog, kan du godt varsel store ændringer i den måde, du vælger at leve dit liv.

## **Frygten for fiasko**

Forestil dig nærmer væggtab som hvis der var ikke sådan noget som en fiasko. Fiasko skaber frygt, og det skaber også tilladelse til at forsætte med at fejle. Prøv i stedet at måle alt med grader af succes. For eksempel dette velkendte scenario (du kan genkende dig selv i det).

Der er to mennesker, der begge har et mål om at tabe sig. Person A spiser en kage, umiddelbart føler, at han har fejlet i sin væggtab mål, så spiser resten af pakken og føles ondt af sig selv. Person B spiser også en kage, og nyder det grundigt, og ser det for hvad det er i forbindelse med hendes væggtab mål - hvad så!! Hun er stadig positiv, og senere tager hun en løbetur.

Person A har bøjet sig for tanken om fiasko og opgivet; Person B har været positive og opholdt sig på rette kurs mod hendes mål.

## **Betydningen af kreative visualisering**

Det er vanskeligt at opnå noget, hvis du ikke tror du har evnen til at gøre det. Brug kraften i din fantasi til praksis, hvordan det vil være at have nået dit mål og nåede din ideelle vægt - dette kaldes kreative visualisering. Forestil dig, at du på din perfekte vægt; du gør hvad du normalt gør, gerne vil arbejde, gåture med hunden eller stige på bussen. Forestil dig ikke kun, hvordan du vil se, og hvad du vil gøre, men også hvordan du føler, og hvordan andre reagerer på dig.

Kreativ visualisering kan være et effektivt og et positivt redskab, hvis du praktiserer det og bruger det ofte. Et godt tidspunkt at gøre det er lige så du falder i søvn, så dit sind begynder at arbejde forskelligt og er meget modtagelig for at tænke på og løse idéer. I bogstaveligste forstand "sove på det"!

### **Kan du huske dengang du var barn**

Tænke tilbage på, da du var et barn. Kan du huske, hvad det var at have en stærk fantasi, at du troede du kunne være nogen, gøre noget og gå hvor som helst? Børn har en fantastisk fantasi, de leger altid med ideer i deres sind og skiftende hvem eller hvad de ønsker at være på dag-til-dag basis.

Mange voksne mister denne evne til at bruge deres fantasi, men kreative folk har tendens til at være dem, der hænger på en barnlig fantasi og tro de kan ændre sig. Du kan gøre det samme - genskab fantasien som du havde som barn og brug den til at skabe en sundere person, der ser ud og føles fantastisk. Tage et øjeblik nu og brug din fantasi til at smide dine voksne bekymringer og tvivl væk.

### **Undervurder ikke dine muligheder for at ændre dig**

"Vores dybeste frygt er ikke, at vi er utilstrækkelige. Vores dybeste frygt er, at vi er stærke ud foranstaltning. Det er vores lys, ikke vores mørke, at de fleste skræmmer os" (Nelson Mandela, 1994). Det er let at lægge begrænsninger og blokke på dig selv. Ofte er disse blokke skyldes kommentarer andre mennesker har gjort, som vi internaliserer og omdannet til tro, at vi ikke kan gøre noget, eller at det vil være vanskeligt, eller at det skal gøres en bestemt måde vil vi mislykkes.

Du skal bruge til at sætte spørgsmålstejn ved disse begrænser tro, og udvikle positive ny tro, at du har mulighed for og tillid til at opnå hvad du vil. Du har potentialet, men du bør også balance dette med din egen sundhed og velvære, og sørg for, at dine mål er realistiske og vil ikke bringe dit helbred på nogen måde. Derfor er det afgørende, at du altid får lægehjælp før der iværksættes en ny fitness eller kost planen.

## **Målopnåelse - hvad er dit personlige vægtmål?**

For at opsummere kort, er det afgørende at fokusere på, hvad du vil, i stedet for hvad du ikke ønsker. Hvad sker der, hvis du siger til dig selv: "Jeg vil ikke være overvægtige"? Mere sandsynligt end ikke, hjernen vil begynde at tænke på at blive overvægtige.

Måske ville det være en god tid til at skrive en liste over mål. Husk, at ikke blot nedskrive noget vægt som 'miste nogle kg«. Dit mål bør være konkrete og positive, for eksempel, for at passe i en bestemt tøj størrelse, få mere energi, være i stand til at løbe to km, få folk til at complimentere dig på dit udseende. I stedet for at sige "Jeg ønsker at være tynde!", "Jeg ønsker at tabe mig!", Hvad med at få mål såsom "Jeg ønsker at føle mig fantastisk! ", "Jeg ønsker at være på min perfekte vægt!

## **Tro på, at det vil ske**

Det næste skridt er at tage dine mål og gøre dem til resultater. For hvert mål, der kommer et punkt, når du skal holde op med at tro, at du ønsker, det skal ske, og begynde at tro, at det vil ske. Der er en enkel og praktisk måde at opnå dette.

Jo mere du sige højt, skrive ned eller fortælle andre mennesker, at du er på vej til at blive mere sund og rask (eller hvad dit mål kan være), jo før du begynder at sige dette til dig selv og tro, at det er uundgåeligt. Dette er bevist strategi anvendes af succesfulde mennesker i alle samfundslag.

## **Er jeg overvægtig?**

Det er meget vigtigt at fastslå, hvis du er i virkeligheden overvægtige, og hvis ja, hvor meget vægt du skal tabe. Mange mennesker tror, de er usunde overvægtige, fordi de sammenligner sig selv med urealistiske billeder af andre i mediernes. Men der er ikke en perfekt vægt eller måde at se for os alle, men der er en sund vægt indenfor rækkevidde, om hvor du sidder i denne vil afhænge af, hvilken form, bygning osv.

The Body Mass Index (BMI) er det værktøj er mest brugt til at kontrollere, hvis du er en sund vægt. BMI regnemaskiner er tilgængelige på internettet, men vi anbefaler, at du konsulterer en medicinsk

faglige for deres mening og rådgivning. BMI er et kun vejledende, og der er mange andre indikatorer for sundhed end vægt, så konsultere en læge for det samlede billede.

## **Hvorfor tager jeg på?**

Ganske enkelt, vi tager på i vægt, når vi spiser flere kalorier, end vi bruger. Men der er forskellige årsager til, hvorfor vi spiser flere kalorier i første omgang. Vi kan spise de forkerte ting, måske af uvidenhed om deres næringsværdi, eller på grund af tid presset eller andre årsager. Vi kan spise for meget eller spise, når vi ikke er sultne. Vi skal også spise for andre, for det meste følelsesmæssige årsager, måske når vi er kedede af det, stresset, ensomme eller vred. Vi har også måske ikke lavet nok motion, og derfor ikke bruger de kalorier vi har spist.

Alle mennesker er forskellige, så alle har forskellige grunde; det vigtige er at genkende din egen personlige grund til overspise eller spise usundt, og erstatte disse usunde mønstre med gode vaner.

## **Ernæringsmæssig guide**

Det er højst usandsynligt, at du ikke kan tabe dig af medicinsk eller genetiske årsager. Kig efter et mere sandsynligt svar først - for eksempel, at du skal foretage ændringer i din kost til at optage sundere, lavere kalorieindhold valg. Få fat i en ernæringsmæssig vejledning, de er tilgængelige på internettet og på biblioteker og i boghandlere.

Sætte dig ind i forskellige fødevarer og hvor meget du skal spise af hver, find ud af, hvor mange kalorier der er i fødevarer grupperne - du kan blive overrasket. Kig på den ernæringsmæssige værdi af forskellige fødevarer samt kalorieindhold indhold; undersøg de officielle råd om ernæring og hvor meget du skal spise af visse typer fødevarer. Bliv ikke alt for hængt op på det - det er vigtigt at have en balance, og for at nyde din mad. Men at udvikle din viden om mad og ernæring, så du kan træffe informerede valg.

## **Book en aftale med en fitness instruktør**

Du kan normalt få en gratis indledende konsultation med en personlig træner eller fitness instruktør. De kan tale med dig om en personlig fitness plan, og hvad det kan indebære, og også give dig råd om en sund kost. Ved at gøre dette, behøver du ikke at forpligte sig til at spise en sund kost, der udøver regelmæssigt eller tabe vægt, men ved at spørge en ekspert råd du vil vide hvor du er, og hvor du kan vælge at gå ud.

Bare gerne informere dig om ernæring, så du kan træffe sunde valg, hvis du vil, ved at lære om at forbedre din kondition du lægger dig i den stilling, hvor du kan træffe et valg, og beslutte, om du ønsker at gå den rute. Hvis du får mulighed for at få et glimt af din destination, vil du være meget mere tilbøjelige til at begynde rejsen.

## **Enkelt vægttab**

Det er den del af bogen, hvor vi laver et resumé på nogle af de vigtige begreber omfattet hidtil. Hvis du opdager, at disse resuméer er ikke klart defineret, skal du måske gå tilbage til tidligere sider af bogen og læse dem igen.

Du kan føle overvældet på dette tidspunkt af alle idéer om mål, vaner, fantasi, ernæring og motion. Det er fint - måske vil du benytte dig af fremgangsmåderne særskilt, tænke over dem hver især og vend derefter tilbage til dem senere.

At tabe sig bør ikke være kompliceret eller vanskeligt - du vil rent faktisk finde ud af, at det er let, hvis du arbejder på den måde, der passer til dig. Hvis du finder det svært, kan det være fordi du ikke har fundet den måde, der passer til dig endnu, eller fordi du ikke har udviklet nye sunde vaner - men du vil i gang

**Husk - der er ikke sådan noget som hedder fiasko**

Som vi allerede har diskuteret i tidligere sider, er der ikke sådan noget som er en fejl - det er bare et begreb. Thomas Edison, opfinderen af elpære, gjort tusinder af forsøg før lykkedes at komme med sin opfindelse. Men han gjorde ikke se hans mislykkede forsøg som fiaskoer, han så dem som tager ham et skridt nærmere sit mål.

Tænk på dine mislykkede vægttab indsats i fortiden; se på dem ikke som fejl, men stadier, som vil føre dig videre mod dit endelige mål om at tabe vægt og holde den væk. Din tidligere erfaring med at forsøge at tabe dig er ligesom Edisons elpærer, hvis du fortsat er positiv og fortsætter, vil du også få et gennembrud.

### **Husk - det som du ønsker, er det som tæller**

Vi vil gerne understrege igen, at det er hvad du ønsker, som er vigtig, ikke hvad du ikke ønsker. Først at udvikle en positiv målsætning baseret på, hvad du vil, for eksempel "Jeg ønsker at opnå min perfekte vægt". Det andet skridt er at gøre dit mål i et konkret resultat, "jeg vil nå min perfekte vægt".

Ikke at ønske noget er simpelthen ikke nok. Du skal være meget opmærksomme på, hvad du ønsker, og begynde at skabe tro på denne mulighed. Hvis du ved hvad du vil, så vil du sandsynligvis være mere tilfreds og spise sundt.

### **Ændre spisevaner**

Vaner er simpelthen ting, som du gør et bestemt antal gange, indtil de bliver cementeret i dit adfærdsmønster. Det gælder både gode vaner - såsom drikker flere glas vand hver dag - og dårlige vaner, for eksempel at springe over morgenmaden. Hvis du ændrer din usunde kostvane til gode kostvaner er afgørende, hvis du ønsker at tabe dig og vedligeholde din ideelle vægt på lang sigt.

Drikke masser af vand hver dag eller altid at have en god morgenmad kan være meget gavnligt når du skal tabe dig og ved forvaltningen af din vægt, men jeg tror, du er enig i, at det ikke er særligt

vanskelige ting at gøre i sig selv. I virkeligheden, når det bliver en fast del af dit liv, næsten en anden karakter, det vil blive nemt, hvis du selv kan lide det. Den vanskelige del er at opbygge den gode vane er at begynde med, og at komme af med de gamle dårlige vaner.

## **Opbyg nye spisevaner**

Det er meget svært at bryde dårlige vaner bare ved at kæmpe imod dem. Som vi har set tidligere i denne e-bog, når du anvender denne fremgangsmåde, hvor du ikke ønsker at gøre noget, uundgåeligt vil du begynde at tænke over, hvad det er du ikke ønsker at gøre! Det er det samme med vaner, hvis du ønsker at bryde en dårlig vane, den bedste måde er at opbygge en ny, god vane at erstatte det.

Begynd at tænke over en eventuel ny vane og at erstatte en usund en, som vil hjælpe dig med at opfylde dine vægttab mål. For eksempel, hvis du har en vane med at drikke en masse brus, sukkersød drikkevarer så erstat denne vane ved regelmæssigt at drik flere glas vand hver dag. Når din nye positive vane bliver så stærke, som de gamle, vil de gamle forsvinde. Din sunde nye vaner vil have deres egen cement.

## **Hvordan kan jeg tabe mig?**

Videnskabeligt set er svaret på dette spørgsmål er lige så simpelt som svaret på tidligere spørgsmål om, hvorfor du tager på. Du vil tabe dig, når du spiser færre kalorier end du bruger op. Ernæring og motion er de to mest afgørende elementer i at opnå og opretholde en sund vægt - men så skal du nok vidste, at der allerede.

Men som vi også har bemærket før, som vi alle spiser af forskellige årsager. Vi kan bruge mad som en reaktion på træthed eller kedsomhed eller følelser såsom frustration eller angst, og der er også dem, indgroede dårlige spisevaner. Vi ved alle også at beslutte at tabe sig af forskellige årsager - vores sundhed, udseende, fitness niveauer osv. Derfor vil vi alle har forskellige måder at tabe vægt. Der er to afgørende spørgsmål, der skal du tage stilling til, når overfor spørgsmålet "Hvordan kan jeg tabe mig?"

## **Hvordan taber man sig - spørgsmål 1**

Som vi allerede har sagt tidligere i denne e-bog, forsøger vi ikke at gøre dig gøre noget, selvom vi håber, at ved udgangen af den bog, du vil beslutte til at gøre noget. Følgende spørgsmål er bestemt til at hjælpe dig med at undersøge det første skridt i at tabe vægt.

Hvilken én ting kan du gøre for at bringe dig i en bedre position til at opnå og vedligeholde din perfekte vægt?

Der er masser af muligheder. For eksempel kan du holde op med at have din formiddags chokolade bar og erstatte det med et æble, eller beslutte dig for at stå af bussen for at arbejde to stop tidligt og gå resten af vejen. Uanset hvad det er, har du brug for at finde noget, der vil arbejde for dig.

## **Hvordan taber man sig - spørgsmål 2**

Forhåbentlig har du allerede fremhævet, hvad du kan gøre for at nå dit vægttab mål. Nu skal du overveje, bagsiden af dette spørgsmål. Hvad er det som at stoppe dig i at nå dit vægttab mål eller vanskeliggør din fremgang? Hvad er hindringerne som forpligter dig til at tabe dig?

Tænk hårdt om hver hindring, at du identificerer. Er det en reel eller ekstern hindring, eller er det inde i dit hoved? Har du kontrol over det og kan du fjerne det? Ønsker du at fjerne det? Hvordan kan du arbejde rundt om det? Tænk på alle de muligheder, der kan forhindre dig i at møde dit mål.

## **Udfylde tomrummet**

Det er almindeligt, at folk på slankekur at forsøge at overbevise sig selv, at de elsker salat og er ikke mangler chokolade. At forsøge at foregive, at du ikke vil have noget, eller at du ikke fratager dig selv noget, vil ikke fungere. Vi bryder os ikke om at blive berøvet og kan ikke narre vores kroppe, og det skaber konflikt og fører til interne argumenter.

Så prøv nye ting til at udfylde tomrummet - få nye hobbyer og interesser, der passer ind med din fitness mål, eller nye sunde kostvaner opskrifter og fødevarer. Forsøg ikke at overbevise dig selv om, at du kan lide dem, men finde ud af, hvad det er, at du nyder godt af - vil det være noget! Få derefter en ny sund hobby, interesse eller mad og gøre det til en vane.

----

### **Vægt styring - hvis du vil have noget så spis det**

Vores hjerner er en del af os, og de kan ikke lide at blive fortalt, hvad de skal gøre eller fortalte de er ikke tilladt noget. Vægt styring handler ikke om at gå uden eller berøve os selv. Hvis du vil noget, tag det. Følelsen at blive frataget noget vil altid føre til at fokuserer på det usundt og dermed på den forkerte slags mad. Modsat mange strenge slanke kure, bør du ikke se nogen fødevarer, som er forbudt - hvis du gør det, vil du kun fokusere på dem og ønsker dem mere.

Men vær omhyggeligt, når du tror, du ønsker at spise. Hvad gør du ønsker du at spise? Er du virkelig sulten og har behov for ernæring? Eller bruger du mad som en erstatning for noget andet, eller som en emotionel krykke? Du over tid, får et klarer billede, vil du bedre kunne genkende de faktorer, der udløser, og dermed kunne træffe de rigtige valg. Bare holder fokus på, hvad du ønsker.

### **Børst dine tænder og tab dig**

Det kan være svært at vænne sig til at spise mere langsomt og vente, indtil du er sikker på, at du stadig sulten før du spiser mere mad. Men du vil gøre dig selv en stor tjeneste, og som enhver ny vane, vil få det lettere, når du har vænnet til det. Og husk - hvis du stadig er virkelig sultne efter en halv time, kan du have noget andet at spise!

Hvis du finder tanken om at vente en halv time for at se, om du stadig sulten for svært, gå så ud og børst dine tænder lige efter du har spist. Hvis stadig du er sulten efter mad, så spis. Du har stadig ikke frataget dig selv for noget. Du kan få hvad du ønsker.

## **Lær at meditere**

I en roligt reflekterende tilstand, kan du lære en masse om dig selv og komme til en reel følelse af selv-accept. Når du kender dig selv, er du mere tilbøjelig til at være ærlig over for dig selv og træffe de rigtige valg. Lær meditation eller selv hypnose og kom til at kende dig selv bedre. Meditations kurser er rigeligt og er en god måde at lære det grundlæggende, Shinhypnose og yoga kurser lære også meditations teknikker.

Hvis du syntes kunsten at meditere lyder som for stor af en indsats på dette tidspunkt, eller du ikke ønsker at deltage i et kursus, så bare bruge et par minutter af hver dag i et behageligt sted med dine øjne lukket, trække vejret roligt og let og tillade dit sind til at klare.

## **Lær afslapningsteknikker**

Du vil måske undre sig over, hvorfor du har brug for at lære at slappe af. Sikkert liggende foran fjernsynet med en pizza og et glas vin er afslapning? Det kan sikkert, som afslapning, og der skal være tid til at gøre dette lejlighedsvis. Men hvis du finder du gør dette regelmæssigt, kan du have en underliggende kilde til stress, og dermed ikke være virkelig afslappende - blot at du midlertidigt flygter fra din stress. Denne type "afslapning" er ikke særlig sund!

Ægte afslapning tager lidt tid og kræfter til at lære, og kræver øvelse at gøre perfekt, men når du er vant til det, vil du opleve at det sker naturligt for dig. Alle oplysninger er derude, det er gratis og realistiske - og belønninger er umålelig stor.

## **Stress og dårlige spisevaner**

Som vi nævnte tidligere, så er stress ofte en udløsende faktor for at spise. Og når vi er stresset, så spiser vi ikke alene mere, men vi er mere tilbøjelige til at gå efter det hurtigt valg, som vores kroppe fremskynder og vi føler det, som om vi har ikke meget tid - også selvom vi har. Vores krop kan også tørste efter visse typer af fødevarer, som de høje i fedt og sukker - "dårlige" fødevarer, der er

ofte pakket ind i hurtig, bekvem mad. Sunde kostvaner kan derfor ofte blive offer for tiden pres og stress. Tænk over dette, og hvordan det hænger sammen med dit eget liv.

Men husk, at vores krop ikke er formodes at være understregede på et varigt grundlag. Det er ikke naturligt, og det er ikke godt for os. Fødevarer vil ikke slå stress, det vil blot give dig en midlertidig lettelse.

### **Afstresning giver dig gode kostvaner**

Du er nødt til at bryde forbindelsen mellem stress og kostvaner, og den bedste måde at gøre dette på er ved at skabe et nyt mønster. For eksempel, hvis du finder at du kommer hjem fra arbejde med en stresset følelse, og straks går i køkkenet for at spise, så prøv dette i stedet, i stedet for at spise det samme når du kommer hjem, brug en halv time til at gøre nogle enkle afslapnings øvelser eller tag et afslappende bad.

Først efter dette, hvis du stadig har lyst til det, tag dig noget at spise. Du vil opdage, at du vil begynde at bryde det mønster ved at spise som en direkte reaktion på stress. Du vil spise, fordi du gerne vil, og du vil måske finde ud af, at du begynder at træffe sundere valg.

Vær en person, der byder forandringer velkommen

Som menneske har vi en tendens til at bekymre os, eller være bange for forandring, selv om forandring er godt. For eksempel, bekymre folk sig ofte om foreslåede ændringer i deres arbejde roller, selvom de ændringer er positive, og ændringen viser sig, at de udfører rollen bedre. Folk tilpasser sig meget godt til ændringer, men kun over tid, og vi har indbygget modstand mod forandringer.

Dette er meget rigtigt i at ændre vores spise mønstre og vedtagelse sundere vaner. Folk finder det ofte let at gå på en slankekur, fordi de ved, at ændre deres spisevaner vil kun være midlertidigt, og de vil være i stand til at gå "tilbage til normal tilstand" bagefter. En permanent ændring er mere

skræmmende, så det er en god idé at foretage små ændringer gradvist, og over tid det store billede vil falde på plads.

## **Hjælp dig selv**

Du er nødt til at være positive over for dig selv, når du ændrer dine kostvaner. Du vil have dårlige dage, men du er nødt til at forblive positive. Hvis du bebrejder dig selv, kalder dig "dum" eller "en fejl" eller "fed", præcis hvad vil denne opnå med dette? Det vil sandsynligvis have en negativ virkning, som fører dig til at føle dig dårlig om dig selv og spise mere usundt.

I stedet for dette dårlige interne svar, har du brug for at fremme gode indre svar. Hvad ville din bedste ven sige til dig, hvis du fortalte ham eller hende, du har haft et kort fravalg i dine nye sunde spisevaner? De vil ikke dømmes dig, de ville være støttende og positive, og opfordrer dig til at komme tilbage på sporet, fordi du klarer dig så godt. Det er, hvad du har brug for at være i stand til at fortælle dig selv, når får det svært.

## **Vægt vedligeholdelse - hvordan man kan opretholde en sund vægt**

Du ville ikke forvente, at din bil til at køre ordentligt, medmindre du vedligeholder den på den rigtige måde. Det er ikke noget, du være opmærksom på bare en gang om året, men hvis du jævnligt har tanket den rigtige type brændstof, og kørt den pænt, holde øje med at den er ren og få styr på om alle små problemer omgående, så det vil den bare kører derudaf.

Det er det samme med at opretholde en sund vægt. Du er nødt til at foretage ændringen fra din slankekur tankegang - en panikreaktion fører til kortsigtet, ofte drastisk, og som regel forgæves indsats - få din vægt til at følge vedligeholdelse tankegang. Dette er en proaktiv, langsigtet strategi, hvor du er nødt til at arbejde aktivt for dag-til-dag for at holde dig inden for dit sund vægt rækkevidde. Du ser efter din bil til at sikre det ikke bryder sammen - gøre det samme for dig selv.

## **Hvordan man laver positive tilkendegivelser for opretholdelse af vægttab**

Vi har allerede talt om at gøre påstande til at hjælpe dig tabe sig, men hvad med de påstande, du foretager, når du har mistet vægt og vil blive ved med at være? Tænk over, hvad du vil have andre folk til at sige til dig. Hvad ville en andens behov for at sige til dig, for at inspirere dig til at nå dine mål? Hvad ville det være som hvis du sagte til dig selv?

Opret din egen positive tilkendegivelse. Fortæl dig selv, hvad du har brug for at høre. Gentag dine påstande for dig selv hver dag. Det kan måske føle sig underligt i starten, men hvis du holder øve snart bliver det anden art, og du vil ikke selv indse du dong det. Opretholde en sund vægt vil blive langt mere naturligt og let.

### **Sunde kost tips - spise langsommere**

Vi har også talt om vigtigheden af at spise mere langsomt tidligere i denne e-bog. Dette er noget, du nødt til gøre noget ved hver eneste dag for at opretholde din sunde vægt. Nyd din mad; gøre måltiderne til noget særligt og afslappende, snarere end en opgave eller skræmmende opgave.

Du må ikke begynde på måltid, før du har sat alt ud, og et øjeblik har bremsset dig ned. Nyd din mad. Tilbringe tid oplever de faktiske fysiske fornemmelser af at spise, tygge, smag osv. Hvordan ville det være hvis du tog tid på dig selv imens du spiste et måltid og derefter næste gang tog dobbelt så lang tid til at spise? Hvad tror du, der ville ske?

### **Køb en motions cykel**

Få dig en motions cykel og installere den et sted i dit hus, hvor du kan bruge den i fred og ro i privatlivets fred. Mange mennesker ønsker ikke at deltage i fitness og motion i det offentlige, eller vejret kan gøre det vanskeligt at udøve det udenfor, eller der kan ikke være tid til at komme ud og dyrke motion, især hvis du har en familie. Nu behøver du ikke disse undskyldninger!

Brug din fantasi. Se ikke øvelserne som en ubehagelig opgave - nyd det. Op på din cykel og tænke på at cykle gennem den smukke, fredfyldte natur. Solen skinner, og du er det smukkeste sted i verden. Det kan hjælpe at have nogle beroligende musik i baggrunden. Fokuser på, hvad du kan

visualisere i din fantasi snarere end at tænke på at være ude af ånde og ubehagelig. Nyd denne tid for dig selv.

## **Brug sunde opskrifter**

Hvis du har besluttet dig at handle efter rådene tidligere i denne e-bog, er du måske allerede blevet ekspert i ernæring. Nu kan du blive en ekspert i sunde opskrifter. Der er masser af gratis ressourcer som kan hjælpe dig med at finde ud af, hvordan man kan stege sundt - internet sider, bøger og endda madlavnings programmer, der i stigende grad sundhed bevidst med deres valg af ingredienser og madlavning metoder.

Eller du kan lave dine egen sunde opskrifter. Nyd at være kreativ i køkkenet og eksperimentere. Mad behøver ikke at være opfedning at være velsmagende. Husk, at mange af de ingredienser, som giver mest smag er næsten kalorieindhold fri, såsom urter, krydderier, sort peber, hvidløg, chili og citronsaft. Og hvis du ikke kan lide en opskrift, så lad være med at lade som om du gør - bliv ved, indtil du finder noget du kan lide. Brug et øjeblik til at overveje, hvordan nogle af dine foretrukne måltid opskrifter kunne gøres mere sunde.

## **Deltag i en slank gruppe**

Weightwatchers er nok den mest berømte vægttab organisation, men der er mange andre rundt om i verden, såsom Jenni Craig. Organisationer som disse kan hjælpe dig med at udvikle vægt mål og de har alle deres egen strukturerede programmer til at hjælpe dig med at tabe dig. Endnu vigtigere er det, måske kan de også tilbyde opmuntring, støtte og venlige råd, som kan være hjælpsom og motiverende.

Det er vigtigt du ikke bliver panisk omkring din vægt mentalitet; se vægttabs organisationen som et værktøj i dit langsigtede vægttab og vægt vedligeholdelsesplanen. Det kan være lige, hvad du har brug for at kickstarte dig til at spise mere sundt, eller til at holde dig kørende hvis du finde tingene bliver, får hårde.

## **Udforme dit eget personlige vægttab plan**

For at opsummere nogle af de punkter, vi har diskuteret tidligere i denne e-bog, er det afgørende, at du finder ud af, hvilke typer af motion og sund kost som vil være rigtig for dig. Lær om fakta om ernæring og indarbejde disse i en bæredygtig sund kost plan, så vil du stadig nyde din mad.

Vi er alle forskellige og har forskellige præferencer. Hvad der virker for en person, vil nødvendigvis ikke virke for en anden. Dette er også årsagen til mange strenge kostvaner mislykkes, de er simpelthen for "receptagtige", og hvis vi ikke kan lide, hvad de fortæller os, at spise har vi ikke har et alternativ. Du er din egen ekspert, hvilket betyder, du kan foretage de valg, der vil fungere bedst for dig.

## **Vægttab tips - vej ikke dig selv alt for ofte**

Der er en meget gode grunde til at du ikke skal veje dig for tit. Til at begynde med, vægt svinger hele tiden, på forskellige tidspunkter af dagen og måneden, afhængigt af, hvis du lige har spist, hvis du er dehydreret osv. Dette kan være vildledende og skabe forvirring. Hvis du skal veje dig selv, gøre det en gang om måneden, altid på samme tid på dagen og brug den samme skala for konsistens. Når du vejer dig selv, og hvis du har tabt dig, og tænker på, dine sejre. Hvis du ikke har tabt dig, eller har lagt dig ud en lille smule om, så brug det som motivation til at blive ved.

Men bliv ikke alt for hængt op på skalaerne. Sæt det i perspektiv og tænk ikke på vægt som det eneste emne - overvej, hvordan du har det, hvordan du ser ud, har du mere energi, har andre ting er ændret til det bedre i dit liv, siden du begyndte at lave de sunde ændringer.

## **Nemme måder at tabe sig**

Der er tilsyneladende mange "nemme" måder at tabe sig. Du behøver blot at se på internettet, i boghandlere, ugeblade, og selv i lokale aviser. Det er noget af en påstand, og du kan se det overalt.

Når du har prøvet de nemme måder, bedes du vende tilbage til denne e-bog og læse den omhyggeligt. At tabe sig behøver ikke at være svært, men du har brug for forpligtelsen til at skabe sunde nye spise-og motionsvaner og at være engageret i det på lang sigt.

## **Hvad er den hurtigste måde at tabe sig**

Den hurtigste måde at tabe sig vil altid per definition altid være usund. Et sådant hastværk? Forskning viser, at jo hurtigere du taber dig, jo hurtigere tager du det på igen. En anbefalede hastighed på vægttab er ikke mere end et kilo om ugen. Hvordan ville du have det, hvis du vidste som en kendsgerning, at om et par måneder vil du have din perfekte vægt, og at du kan opretholde den permanent? Er ikke bedre end at finde ud af, hvordan man mister en masse kg på den halve tid, men at det er potentielt skadeligt for dit helbred og tage på igen, når du er "back to normal"?

Du skal ikke kigge efter den hurtigste måde - se efter den bedste måde at tabe dig på lang sigt.

## **Den bedste måde at tabe sig på**

Traditionel slankekur er helt klart ikke den bedste måde at tabe sig og holde det ved lige. Det er blevet rapporteret mange gange, at over 95 % af alle slankekurer mislykkes. For en vellykket og bæredygtig slankekur, er du nødt til at spise mindre og motion mere. Udvikler et personligt plan, herunder ernæring, motion og afslapning. Brug tid på at fokusere på, hvad du ønsker at vinde end at tabe; være specifik og forblive fokuseret. Forviser frygten for fiasko. Lav et engagement og støt dig selv.

Du allerede kender den bedste måde at tabe dig. Stole på dig selv og se at komme i gang.

## **Retningslinjer til Sunde kostvaner**

Sunde kostvaner betyder ikke at det behøver kedeligt at spise. Det er noget, vi fortæller os selv for at give os tilladelse til at fravælge. Der findes ingen fiasko, men der er sikkert, der findes noget som sundt, sjovt og velsmagende mad.

Hvilke sunde spisevaner tror du, du kunne tage op, som du vil nyde? Kunne du forpligte dig til frugt og grøntsager bliver en større procentdel af din daglige kost? Tror du, at du vil nyde at spise langsommere og gøre måltiderne afslappet og behagelig begivenheder? Hvordan synes du om at lære om ernæring og at blive ekspert på sunde opskrifter?

TÆNK SUND kost - Levende sunde kostvaner.

### **At forpligte sig til en sund vægt og livsstil**

Sundhed og fitness er selvstændige fortsættelse. Jo sundere du føler dig, jo mere sandsynligt dit nye sunde vaner bliver stærk i dit sind. Men når du har tabt dig og ændret dig, så passe på med ikke at vende tilbage til de gamle vaner igen. Hvis du har en dårlig dag eller finder det svært at opretholde kampen mod din vægt, så gå tilbage og læse denne e-bog fra begyndelsen og bliv mindet om vores tips.

Det er også vigtigt at have din egen personlige nødplan. Dette kan tage form af et diagram på væggen eller en note i din dagbog, som beskriver, hvilke skridt du vil tage at få at komme tilbage på sporet. Tænk på det som et sikkerhedsnet. Dette at skrive tingene ned og at se på det engang imellem. Du vil måske ønske at sætte det sammen nu, eller måske i morgen, når du har haft tid til at tænke på det. Måske ønsker du at gøre det snart.

### **Vægt og selvtillid**

Du skal lære at have det godt med dig selv. Jo bedre du føler dig med dig selv, jo mere du kan støtte dig selv, jo lettere vil det være. Når det kommer til at tabe sig, skal du være din egen bedste ven, som ingen andre ved, hvordan det føles. Udgangspunktet for at bygge venskabet med dig selv, kan du læse dette citat:

"Hver ven repræsenterer en nyverden i os, en verden, muligvis ikke er født, før de ankommer, og det er kun ved dette møde, at en ny verden er, bliver født." (Anaïs Nin)

Hvordan ser du på din bedste ven? Kunne du behandle dig selv på den måde? Hvad ville der ske, hvis du gjorde?

### **Slankekur tips - tænke på rygestop**

Hvis du ryger, overvej at stoppe. Du har intet at tabe og kontrol vil du vinde, det vil give dig mulighed for kontrol på andre områder. Vælger at blive en ikke ryger vil også passe sammen med din nye sunde vane og hjælpe dig til at nyde motion mere. Tanken om, at rygning hjælper dig at tabe dig og er en årsagerne til at du tager på er en myte.

Vi har også udgivet en gratis rygestop e-bog, og det ville være dejligt, hvis du vælger at læse denne.

### **Tegn et abonnement på et vægttab tidsskrift**

Dette behøver ikke at være en fødevare tidsskrift som sådan, selv om mange mennesker finder det nyttigt at registrere, hvad de spiser og hvorfor. Det kan også være motiverende at skrive tingene ned, hvilken aktivitet du har foretaget dig. Men du vil måske finde det nyttigt at have en personlig dagbog over dine tanker, fremskridt og mål for fremtiden. Du vil fortsætte med at gøre fremskridt, så længe du er ærlig over for dig selv, men ikke dømme og kritisere dig selv.

Al den tid, du holder en dagbog, er du "følelsesmæssigt afklaret" med din situation. Du er overvågning og tænker på dine fremskridt på dag-til-dag basis, ligesom du er en gentagelse af din tilkendegivelse til dig selv hver dag. Så snart du holder op med at fokusere du bliver "følelsesmæssigt uvidende" og ubevidst giver dig selv tilladelse til at tage et skridt baglæns.

## **Svært ved at tabe dig**

Det virker som om mange stykker af ny teknologi har den virkning, der gør os mindre sunde og aktive. For eksempel, biler, elevatorer og computerspil alle stop vores organer fra at gøre, hvad de naturligvis gør - til fods, klatre, løfte og være aktiv. Så vi betaler for at gå til fitness at gøre, hvad vi bør gøre alligevel! Mange moderne innovationer er naturligvis meget nyttigt, men vi skal alle være opmærksomme på, hvordan de kan stoppe os være aktiv og gøre en indsats for at gå til butikkerne, eller tage trappen i stedet for at gå til den nemme løsning.

Det samme gælder for "bekvemmelighedsflag" og "hurtigt" fødevarer, der ofte indeholder mindre af de ting, vores krop har brug for, og flere af de ting, som er usunde og dårligt for os. Igen lidt af disse fødevarer lejlighedsvis er OK, men spørg dig selv dette spørgsmål, hvilken slags mad tror du, du skal spise som fibre i din kost?

## **Lav nogle forpligtelser overfor dig selv**

Vi håber du har nydt at læse denne e-bog. Du har i denne bog fået tilbudt nogle idéer og nye måder at tænke på, hvordan man kan opnå og opretholde en sund vægt. Det er op til dig at følge det råd, du vælger, og for at gøre din egen liste over de forpligtelser og mål.

Nu har du færdig med at læse denne bog, kan du prøve at lav forpligtelse overfor dig selv i en eller anden form for at nå dit vægttab og sundhedsmæssige mål. Det er kun dig som vil vide, hvad det er, og det kan være en lille ændring, i virkeligheden, er det formentligt bedst at starte med noget småt. Kom tilbage og læse e-bogen igen, hver gang du gør dette så lav en ny forpligtelse. Over tid, og vil disse forpligtelser blive til positive nye vaner. Held og lykke, og de allerbedste ønsker af Shinhypnose med dit nye liv.