



De 5 Største Vægttabsfælder

Og hvordan du undgår dem

www.sundhedsdesign.dk

Indholds FORTEGNELSE

FÆLDE #1

01

SPRINGE MÅLTIDER OVER

Risikoen ved at springe måltider over, og hvordan det kan føre til manglende energi.

FÆLDE #2

02

FOKUS UDELUKKENDE PÅ KALORIER

Faren ved at fokusere for meget på kalorietal frem for madkvalitet.

FÆLDE #3

03

FORVENTNING OM HURTIGE RESULTATER

Utålmodighed og urealistiske vægttabsmål.

FÆLDE #4

04

FOR MEGET RESTRIKTION

Ekstrem restriktion og dens negative konsekvenser.

FÆLDE #5

05

MANGEL PÅ STØTTE OG PLANLÆGNING

Betydningen af støtte og planlægning.



SUNDHEDSDESIGN

Pernille Laigaard

LIDT OM MIG



Ciao, jeg er P

Jeg er stifter af Sundhedsdesign® og har arbejdet med personlig udvikling og forandringsprocesser i mere end 13 år samt kostvejledning i mere end 7 år.

Jeg ved, hvor svært det er at tabe sig, når man ubevidst falder i de klassiske væggtabsfælder. Og samtidig har en negativ selvopfattelse, for jeg har været der selv.

Jeg ved, at hvis du kæmper med overvægt og ikke kan knække koden til dit vægttab, så er det fordi dit

vægttab ikke kun handler om kosten, men langt mere om din selvforståelse og selvopfattelse.

Min egen personlige forandring kom først, da jeg turde kigge i min bagage. Ved at arbejde med mine overbevisninger og skyggesider fandt jeg de ubevidste blokeringer, jeg fåkede mig selv op med gang på gang – og først dér fik jeg den selvaccept jeg søgte og i dén grad manglede, for at turde tage ansvar for min sundhed – og dermed også mit vægttab.

Det kan du også!



Pernille Laigaard



Forord

Hvis du tidligere har forsøgt at tabe dig, så ved du at et vægttab er en rejse fyldt med udfordringer, muligheder og læring.

Du står over for flere vægttabsfælder, der kan forhindre dig i at nå dit mål. Men de kan undgås ved, at være bevidst om dem.

Denne e-bog er skabt for at guide dig gennem nogle af de mest almindelige fejl og give dig de værktøjer, du har brug for til at undgå dem.

Uanset om du er lige startet på din vægttabsrejse eller har kæmpet i årevis, vil disse indsigter hjælpe dig med at opnå varige resultater.

You Got This.

Rigtig god fornøjelse.

/P

KAPITEL

00



Springe Måltider Over

Det kan virke som en effektiv måde at skære kalorier væk på, men at springe måltider over kan faktisk sabotere dine vægttabsmål OG dit mentale mindset i din tankegang omkring, hvordan man taber sig.

Når vi sulter os selv, reagerer kroppen ved at bremse stofskiftet og øge trang til kalorierige fødevarer senere.

I dette kapitel sætter jeg fokus på, hvorfor regelmæssige måltider er essentielle for både vægttab og velvære, samt hvordan du kan planlægge dem på en måde, der sikrer dit vægttab lykkedes – og kroppen ikke panikker, men finder ro.

KAPITEL

01



“

At springe måltider over er ikke vejen til succes. Din krop har brug for næring for, at brænde fedt og opretholde energi

”

Mange tror, at hvis de springer måltider over, så er det en hurtig måde at reducere kalorieindtaget på. Det er det også. Kortvarigt. For du kan være helt sikker på, at det fører til øget sult senere på dagen, hvilket ofte resulterer i overspisning eller usunde valg.

At springe måltider over kan også sænke stofskiftet, hvilket gør et vægttab endnu sværere, da kroppen lukker ned fordi den tror, der er energikrise. Og så sender den paniksignaler ud om, at du skal skaffe noget hurtigt energi – altså sukker. Derfor kommer du nemt til at overspise og sukkercrave ret meget om eftermiddagen, da det samtidig også er der kroppens blodsukker daler naturligt. Derfor mister du energi hen over dagen og derfor finder de krop aldrig tryghed i at få den korrekte mad på de rigtige tidspunkter

SÅDAN UNDGÅR DU DET:

Spis regelmæssigt:

Hold dig til tre hovedmåltider og to mellemmåltider om dagen, for at holde dit blodsukker og energiniveau stabilt.

Fokus på balance:

Find en balance af protein, sunde fedtstoffer og komplekse kulhydrater i dine måltider.

Forberedelse er nøglen:

Forbered sunde snacks og måltider på forhånd, så du undgår fristelsen til at springe måltider over, eller stå op 20 min før.



Fokus udelukkende på kalorier

Kalorietælling har længe været en central del af mange vægttabsstrategier.

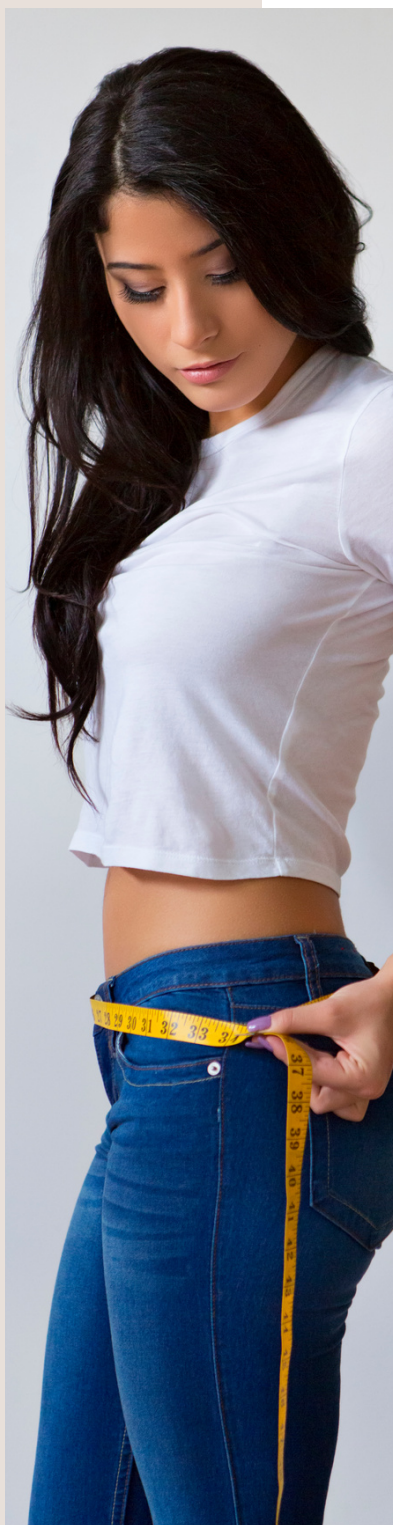
Men ikke alle kalorier er skabt lige, og en kost baseret udelukkende på kalorieberegning kan mangle nogle ret vigtige næringsstoffer.

I dette kapitel vil jeg kort forklare, hvorfor det er vigtigt at fokusere på fødevarernes kvalitet og ikke kun kalorierne, samt hvordan man kan vælge næringsrige fødevarer, der fremmer sundhed og vægttab.

Det er bl.a. en af kernerne i [Sundhedsdesign](#)

KAPITEL

02



“

Kalorier fortæller kun en del af historien. Kvaliteten af din mad er lige så vigtig som mængden. En kalorie er en kalorie.

”

At tælle kalorier kan være et nyttigt værktøj, men det fortæller ikke hele historien. Kalorier er ikke skabt lige, og det er absolut nødvendigt at fokusere på kvaliteten af de fødevarer, du indtager.

For eks. indeholder 100 g spidskål, 3 kulhydrater, 27 kcal, 1,9 g kostfibre og en masse lækre vitaminer og mineraler. Bl.a kalium og c-vitamin. Hvorimod 100 g pasta indeholder 25 kulhydrater, 129 kcal og 0 g kostfibre. Og zip vitaminer og mineraler. Derfor giver de komplekse kulhydrater fra grønsager langt mere mæthed og næring end simple kulhydrater som fx. pasta og hvidt brød. Derudover dropper mange kalorierne i fedtsstofferne. Hvilket igen er en fejl. Din krop har brug for sundt fedt for at slippe fedtet. And don't even get me startet med det pre-fabrikerede mad og dens indhold...Bare vælg gode, rene råvarer, så er du safe

SÅDAN UNDGÅR DU DET:

Prioriter næringsrig mad:

Vælg hele, uforarbejdede fødevarer som frugt, grøntsager, (alt kål er godt), fuldkorn og magre proteiner. Og husk sundt fedt!

Lyt til din krop

Fokuser på at spise, indtil du er tilfreds, ikke mæt. Vær opmærksom på kroppens sult- og mæthedssignaler.

Fokus på balancen:

Fordel kosten mellem proteiner, komplekse kulhydrater og fedt, så har du slet ikke brug for, at fylde dig med tomme kalorier.



Forventning om hurtige resultater

Vi lever i en verden, der ofte forventer hurtige resultater, og vægttab er ingen undtagelse. Desværre kan disse forventninger føre til skuffelse, opgivelse og fåkke dine tanker om dig selv fuldstændigt op.

Hurtige væggtabsmetoder er sjældent langtidsholdbare og kan på sigt være skadelige for kroppen, da den svinger mellem altid at være på kur og på at "have fri" og blive fyldt med alt for meget mad og junk food. Og det samme gælder din selvopfattelse.

I dette kapitel dykker jeg ned i vigtigheden af tålmodighed og realistiske mål. Jeg vil fortælle hvordan du kan sætte sig op til succes, ved at fokusere på langsigtede forandringer og sund væggtabsindstilling.

KAPITEL

03



“

Varigt vægttab er ikke en sprint, det er en rejse. Tålmodighed og bevidsthed er nøglen til varige resultater på vægten.

”

Det er naturligt at ønske hurtige resultater, især når det kommer til vægttab. Faktisk tror jeg, at du helt sikkert kender følelsen af, at det helst skulle have været igår?

At tabe sig hurtigt kan være usundt og sværere at bevare på lang sigt, hvis ikke du har det mentale med. Et sundt vægttab handler om langsigtede ændringer i livsstil og vaner – og din selvopfattelse. Din overvægt er **ikke** problemet, den er **resultatet** af din selvopfattelse, Hele nøglen til dit vægttab starter i de tanker, du har om dig selv og hvorfor du ikke tør stole på processen i et vægttab. Der er noget indeni dig, du blokerer dig selv med når du lykkes, noget der trigger dig ubevidst så du opgiver og starter forfra – igen!

Derfor spiser du på følelserne, derfor er det blevet en vane at dulme det væk, du ikke vil mærke, med mad.

SÅDAN UNDGÅR DU DET:

Sæt realistiske mål:

Sigt efter et vægttab på 0,5–1 kg om ugen. Det er realistisk og en sund og holdbar hastighed.

Fokuser på proces, ikke kun resultater:

Fejr de små fremskridt, som at vælge sunde måltider eller være mere fysisk aktiv. Succes skaber mere succes,

Vær tålmodig:

Husk, at varigt vægttab tager tid, og det er en rejse, ikke en destination. Din personlige udvikling er nøglen til din succes.



For meget restriktion

KAPITEL

04

Ekstreme kure, der eliminerer hele fødevaregrupper eller drastisk reducerer kalorieindtag, kan føre til manglende næringsstoffer og uholdbare kostvaner.

Restriktion kan også skabe en følelse af berøvelse, altså du føler dig snydt som derfor ofte resulterer i overspisning eller opgivelse.

I dette kapitel vil jeg forklare, hvorfor en afbalanceret tilgang til mad er den bedste vej til vægttab og livslang sundhed – og hvordan du kan nyde alle typer mad med mådehold.

Det handler om balance – ikke enten/eller.



“

Balance er nøglen til en sund livsstil.
Livet er her for at leves – ikke for at
fornægtes. Heller ikke den gode mad.

”

Mange tror at væggtab er strenge kure der udelukker hele fødevarergrupper, men det fører stort set altid til følelsen af noget man ikke må og manglende resultater. Faktisk ender det ofte med resultatet "yo-yo" vægt, på den lange bane. Disse kure er ofte svære at gennemfører og kan føre til næringsmangel, træthed og at kroppen bliver stresset.

Vores hjerne kender ikke ordet "IKKE". Derfor virker det ikke at fornægte dig selv noget i en livsstilsændring. Du kan sige til dig selv: jeg må ikke spise snoller, og det *eneste* din hjerne hører er: spis snoller.

Når du sætter alt for store (og mange) restriktioner op for dig selv, gør det blot vægttabet endnu mere svært. Et varigt væggtab handler om balance, at spise lidt slik men også huske grøntsager. At nyde tapas og vin med veninderne og også huske at spise fornuftigt i hverdagen. Det handler om både/og – ellers dør du i det – og opgiver.

SÅDAN UNDGÅR DU DET:

Fokuser på nydelse:

Vælg fødevarer, du nyder, lær nye måder at lave sunde, lækre retter. Og vælg nydelse i maden til og ikke fra.

Giv dg selv lov:

Tillad dig selv at nyde dine yndlings retter i små mængder. Det er vigtigt at have en balanceret tilgang.

80/20 reglen:

Balancen handler om at leve 80% sundt og antiinflammatorisk i hverdagene og 20% med nydelse i weekenderne.



Mangel på støtte og planlægning

Ingen rejse skal tages alene, og vægttab er ingen undtagelse. Bullsjit. Et vægttab handler om dig og din selvopfattelse. Kun dig.

Men derfor kan manglende støtte og mangelfuld planlægning gøre det svært at holde dig motiveret og følge dine mål. Derfor er din indre motivation nøglen til din succes.

I dette kapitel vil jeg fortælle om vigtigheden af at ændre din selvopfattelse, så du kan ændre din tro på dig selv og dermed booste den indre motivation der skal få dig i mål. Et støttesystem er altid godt at have, hvad enten det er venner, familie eller professionelle.

Jeg også give tips til, hvordan du effektivt kan planlægge dine måltider, træning og håndtere udfordringer undervejs.

KAPITEL

05



“

Støtte og planlægning er et af
fundamentterne i enhver vægttabsrejse.
Struktur og gentagelse.
Men kun du kan gå vejen selv.

”

At tabe sig kan være svært. Uden støtte og særligt uden ordentlig planlægning kan det være udfordrende, at opretholde motivationen og håndtere de (uundgåelige) udfordringer, der opstår på vejen.

Når du skal skabe en forandring som et vægttab, så er det vanvittigt afgørende, at du finder din indre motivation. Hvis ikke du kender dit hvorfor og dit fordi, som ubevidst er den indre årsag til du har taget på i første omgang, så lykkedes du ikke.

Du skal finde dit ægte **hvorfor** og **fordi**, for at skabe den forandringsproces du søger. Nøglerne ligger i den bagage du slæber på, som du har brug for at rydde op i for at finde ind til DIT hvorfor. Når du finder accepten og selvforståelsen i din bagage, så rykker du hurtigere på vægttabet end nogensinde. Og det føles sååå nemt. Planlægning og forberedelse sikre du ikke tager de nemme løsninger, men holder dig til planen.

SÅDAN UNDGAÅR DU DET:

Lav en plan:

Hav en klar plan for måltider, snacks og træning. Forbered dig på udfordringer ved at have en strategi og plan B.

Tag ansvar:

Brug en motivationsdagbog til at tracke dine fremskridt og dit humør – der er altid et mønster i din spiseadfærd.

Opsøg støtte:

Del dine mål med venner, familie eller støttegruppe. En coach eller kostvejleder kan også være en stor hjælp.



BONUS

Tillykke med at tage det første skridt mod at forstå og undgå de største væggtabsfælder!

Ved at forstå og undgå disse almindelige væggtabsfælder, kan du nemmere skabe varige og positive ændringer i dit liv. Og du er meget bedre rustet til at opnå dine sundheds- og væggtabsmål

Vægttab er let, når du kender dine blokeringer og skiller kost fra tanker

”

Husk, at det handler ikke om at være perfekt, men om at gøre fremskridt og skabe sunde vaner, der kan vare livet ud. Og at rejsen mod dit vægttab og bedre sundhed ikke altid er lige ud af landevejen. Det er de små steps på vejen, der sikre du går den lange strækning. Det handler om at finde en balance, der fungerer for dig, og om at fejre hver lille sejr på vejen. You got this!

Jeg håber, at min e-bog har givet dig nogle værdifulde indsigter og brugbare værktøjer til at hjælpe dig videre.

Brug de 2 kalendre du finder på de bagerste sider, så holder du bedre dit fokus.



NÆSTE SKRIDT...

Hvis du er interesseret i mere Sundhedsdesign, så hop ind og se hvad jeg ellers tilbyder af 1:1 forløb, online forløb og kommende kursusr.

Jeg har selv designet min sundhed. Det startede med dyb selvforståelse for den jeg er, med Enneagramuddannelsen i 2011. Siden har jeg uddannet mig inden for kost og skyggesider og har idag den brede psykologiske baggrundsviden der skal til, for at forstå vores tankemønstre og adfærd. Sundhedsdesign er en sum af mine uddannelser, effektive metoder, +13 års erfaring med klienter, 25 år som leder og 16 år som selvstændig erhvervsdrivende.

Pernille Laigaard

Stifter af Sundhedsdesign®

www.sundhedsdesign.dk

mail@coachingbyp.dk



DAGLIG PLANNER

DAG:

MÅNED:

ÅR:

TO DO LISTE

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

TIDSPLAN

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

NOTER

Ugentlig Tracker

NOTER:

MANDAG:

TIRSDAG:

ONSDAG:

TORSDAG:

FREDAG:

LØRDAG:

SØNDAG: