

Fra slankekur til slankekurs – del 2

Same procedure as last year

Januar måned er i gang og måske er du allerede nu i gang med en ny kur?

- *Denne gang bliver det anderledes. Jeg stopper med at spise sukker og træner hårdt 3-5 gange om ugen*
- *Det er slet ikke så slemt at undvære brød på LCHF, som jeg troede. Det kan jeg sagtens leve med*
- *Jeg er ikke ret sulten på fastedagene på 5:2 diæten. Det er nemt at overholde, så længe, jeg ikke har for meget at lave.*

I mit blogindlæg 'fra slankekur til slankekurs – del 1' beskrev jeg de mange kure, som jeg selv har været på. Lige fra suppekur til slankepiller. Du kan læse indlægget her <http://www.gittebsk.com/2015/12/29/fra-slankekur-til-slankekurs-del-1-3/>.

Tro mig, jeg kender følelsen af, at nu bliver det anderledes og det her, det kan jeg sagtens overholde. Realiteterne er dog oftest, at jeg, som så mange andre, falder tilbage i gamle mønstre. Vaner er adfærd og den adfærd, som vi har hver især, hænger godt fast. Vi er så vant til at leve på en bestemt måde, at vi ikke engang tænker specielt meget over det – automatpiloten er stærk.

Det der er uhensigtsmæssigt ved at gå på en kur med strenge regler er, at der er stor risiko for fiasko. Ja garanti for fiasko. På et eller andet tidspunkt falder vi i og tænker, at så kan det også være lige meget. Heller ikke det, kunne jeg overholde. Jeg er en fiasko....

Følelser som skyld, skam, dårlig samvittighed og tristhed kan kigge frem i den situation. Men vær nu ikke for hård ved dig selv, der er andre muligheder.

En slankekur foregår i en begrænset periode. Ofte glæder vi os til den er overstået, så vi kan få lov til at leve på den måde, som vi godt kan lide igen. Du kan jo selv gætte, hvad der sker, når vi vender tilbage til den livsstil, som vi havde inden kuren.

Slankekurs – tab dig med små skridt

Hvad med, at du tager udgangspunkt i dine egne vaner - der hvor du er?

Udgangspunktet er vigtigt!

Så hvad er dit udgangspunkt? Hvor står du lige nu?

Er du i samklang med din egen sundhed? Her mener jeg, om du virkelig gør, det du siger. Siger du for eksempel, jeg spiser masser af grøntsager og træner 3 gange om ugen, mens realiteten er, at det gør du i de gode perioder. De perioder, hvor der ikke er mange møder på arbejdet, sammenkomster i familien, stress og travlhed etc. Vær glad for det, du rent faktisk gør og se mulighederne for forbedring.

Hvad gør du rent faktisk?

Du kan 'vække' dig selv og slå automatpiloten fra. For eksempel ved at tage billeder af alt du spiser og hvor meget du bevæger dig. Skriv f.eks. på en seddel 30 minutters gang og tag et billede af sedlen. Du kan med fordel vælge at registrere din adfærd i 2 hverdage og en weekenddag. Ofte ser weekenden anderledes ud end hverdagen. Du begynder faktisk at ændre adfærd, når du registrerer den. I det du bliver mere bevidst om dine vaner, når du tager billeder eller skriver ned.

På slankekurs (med et s), udstikker du en kurs og går mod den med små skridt. Lidt af gangen. Slankekursen fortsætter hele tiden, der er ikke noget bagefter. Du bestemmer selv, hvilke ting, du vil ændre på. Der er altså en høj grad af frihed og selvbestemmelse ved den metode, når man sammenligner slankekure.

Du tager udgangspunkt i egne vaner og ændrer dem i sundere retning, ved at stille dig selv dette spørgsmål:

- *Hvad kan jeg gøre ligenu, som er sundere, end det jeg plejer at gøre, men også realistisk på længere sigt?*

Du kan få stor glæde af din viden fra slankekure. Brug den viden du har. For eksempel hvilke madvarer der mætter og indeholder mindre energi (i form af

kalorier). Tag det med, som du kan bruge fra andre kure. Uden, at du nødvendigvis er på den ene eller den anden kur. Der er mulighed for flere succeser med små skridt metoden, da du sætter overkommelige mål. Det giver motivation til at fortsætte med flere små skridt. Der går sport i det ☺.

Refleksion

Som mennesker er vi dovne af natur og vi vil gerne have hurtige løsninger, som for eksempel slanke kure. Vi ser hele tiden tjekkede slanke mennesker i medier etc. Mange af os har den forhåbning, at når vi taber os, så bliver alt godt. Men udfordringerne i livet, er der jo stadig. Prøv i stedet at vende den om og tænke *'hvad kan jeg gøre for at få det bedre her og nu?'*.

Livet er i fuld gang og kan ikke sættes på hold, så få det bedste ud af det.

*Der findes intet mere sikkert tegn på sindssyge
end at gøre det samme om og om igen og så forvente,
at resultatet hver gang er anderledes.*

Albert Einstein

Einstein har engang sagt, at det at gøre det samme igen og igen og forvente et andet resultat, er sindssyge. Det er nok sat på spidsen (med sindssyge mener jeg), men når nu kurene har vist sig at være ineffektive og destruktive rent følelsesmæssigt, hvad så med at gøre noget andet?

Start med at tage små skridt i dag, du behøver slet ikke at vente til på mandag. Jeg hepper på dig hele vejen!

Vil du gå på slanke kurs og tabe dig med små skridt, så er online kurset Slanke kurs måske noget for dig? Alternativt kan du gå på et hold i Valby og jeg tilbyder også individuel vejledning. Kontakt mig på gitte@gittebsk.com

Læs mere om vejledningen her www.gittebsk.com/vejledning

Litteratur:

Brændgaard, Per: Slankekurs – 12 trin til et sundt og holdbart vægttab. Små skridt med stor effekt. Pretty Ink. 330 sider. 2013.

Du kan også finde inspiration til små skridt her:

http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2015/~/_media/007C9086E1A94D54836586A695B6E29C.ashx