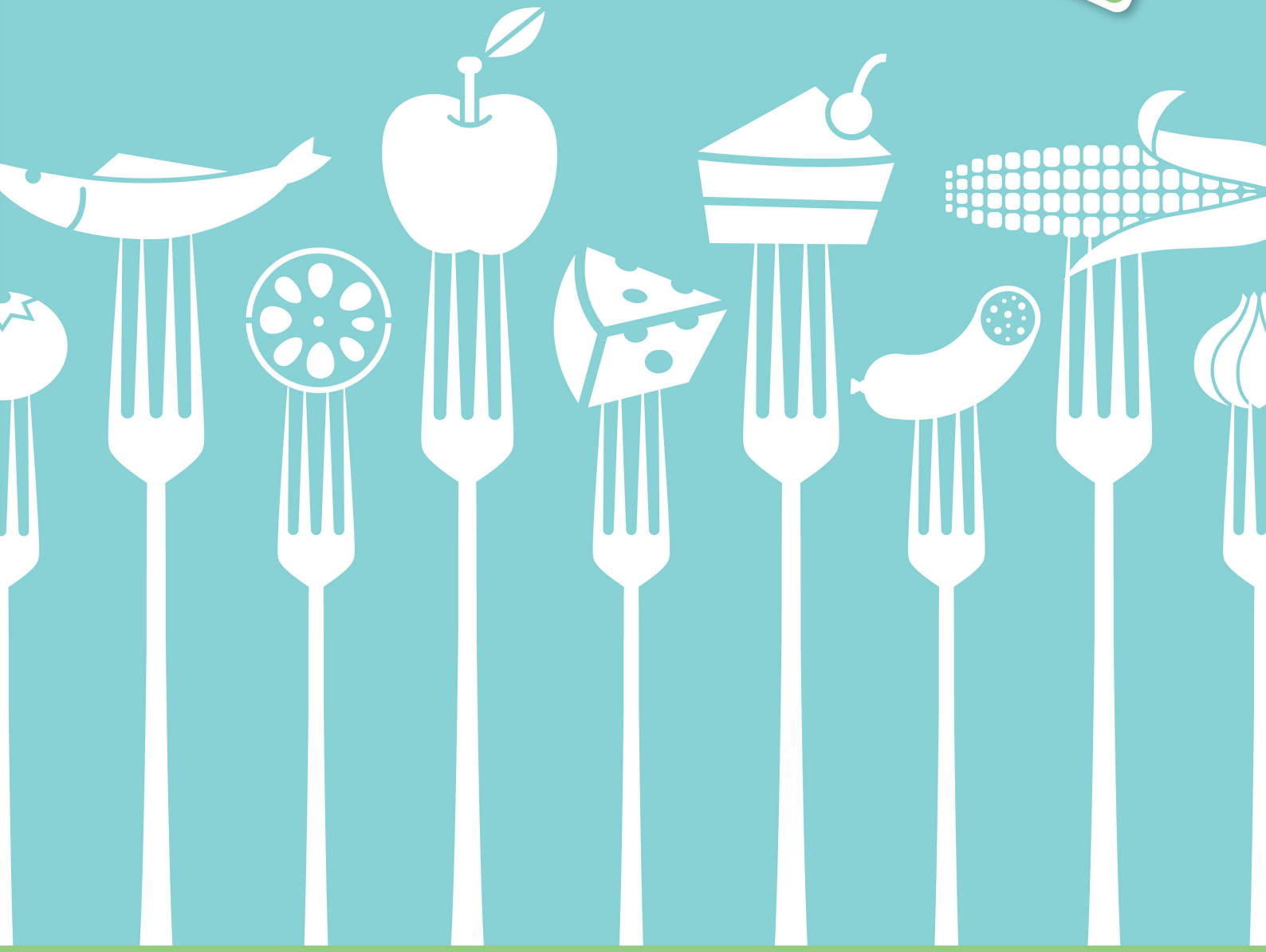
KNÆK KODEN TIL VARIGT VÆGTTAB

SÅDAN GØR DU

- et digitalt slankekursus til dig der elsker mad men hader slankekure



AF ERNÆRINGSEKSPERT MARIE STEENBERGER OG NLP-PSYKOTERAPEUT LONE LADEFOGED

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Forord ... s. 4

1. Vær motiveret hele vejen igennem dit vægttab ... s. 5

2. Derfor skal du sige helt farvel til slankekuren ... s. 6

10 grunde til at din slankekur ikke virker ... s. 6

3. De 6 mest misforståede kostråd ... s. 8

4. Sådan skal du spise, når du vil ned i vægt ... s. 9

De vigtigste elementer i et sundt vægttab ... s. 9

2 stk. tallerkenmodeller ... s. 10

Eksempler på en slank dagskost med den rette energifordeling ... s. 11

5. Sådan kommer du i gang med nye gode vaner – og sådan holder du dem ... s. 12

Vaneskemaet ... s. 13

6. Sådan spiser de naturligt slanke ... s. 14

De naturligt slanke kvinders 10 hemmeligheder – lige til at kopiere ... s. 14

De naturligt slanke kvinders spisestrategi ... s. 15

7. 5 versioner af kvinders spisemønstre ... s.17

Beskrivelse af de 5 kvindetyper ... s. 17

Test dig selv - hvilke spisemønster har du? ... s. 18

Hvordan opstår dit spisemønster? ... s. 19

8. De største faresignaler før overspisning ... s. 20

9. Sådan undgår du at overspise – din værktøjskasse ... s. 22

1. Spis regelmæssigt. Spis proteinrigt også til morgenmad. Husk mellemmåltider. ... s. 22
2. Bevæg dig 30 minutter om dagen ... s. 23
3. Slut fred med din mad ... s. 24
4. Spis når du er sulten og stop når du er mæt ... s. 25
5. Bliv ven med din krop ... s. 26
6. Få større kropsbevidsthed ... s. 27
7. Accepter dine tvangstanker – du behøver ikke at spise på dem! ... s. 28

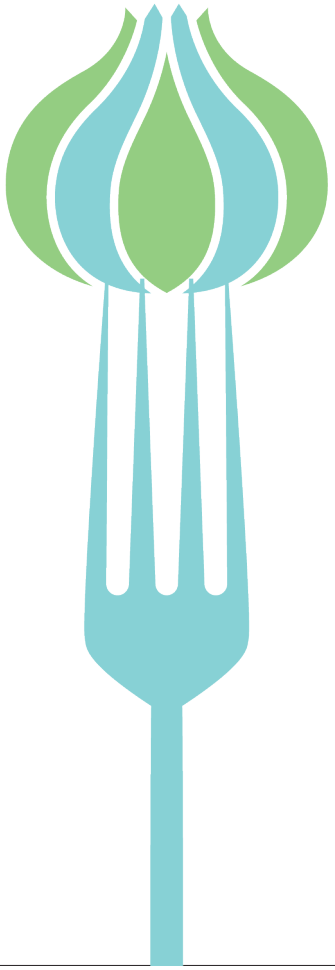
© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

8. Giv slip på dit gamle selvbillede. Få ro med din fortid og skab dig et nyt positivt selvbillede, der støtter dig i at blive slank ..... s. 29
9. Få troen tilbage - du kan godt blive slank! ..... s. 35
10. Find ud af, hvilke følelser, der får dig til at spise, og hvad du kan gøre i stedet for at spise ..... s. 36
11. Find ud af, hvilke tanker, der frembringer følelsen og stil spørgsmålstegn ved tanken ..... s. 38
12. Bryd mønstret – skift billedet ud ..... s. 39
13. Meditér ..... s. 39

10. Sådan udvikler følelser sig til overspisning ..... s. 40
De 3 farezoner til optrapning af følelser ..... s. 40

11. Sådan skaber du friheden til at vælge overspisningen fra ..... s. 43
1. Det kan du gøre her og nu – så du ikke kommer ind i farezonen ..... s. 43
2. Sådan gennemskuer du dit spisemønster og adskiller dig fra det, så det bliver dig der bestemmer ..... s. 44
3. Det kan du gøre på længere sigt - 7 principper - Fundamentet for naturlig vægt og et godt forhold til mad på den afslappede måde ..... s. 48

12. Sådan kommer du videre herfra ..... s. 55



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

FORORD

Afspil lyd 1

Vi er meget glade for at få lov til at guide dig igennem det her kursus – og vi vil fra start til slut gøre vores ypperste for at motivere dig, inspirere dig og frem for alt nænsomt skubbe dig videre trin for trin gennem denne proces.

Dette kursus er måske nyt for dig, hvis du har været på utallige slankekure. Du har måske brugt både krudt, tid og penge på drømmen om at tabe dig, men står nu med al sandsynlighed og føler, at der er noget galt med dig, siden du stadig har for mange kilo at bære rundt på.

Det gode budskab til dig i dag er: der er ikke noget galt med dig, når du ikke har kunne få det til at lykkedes. Fakta er, at 99% af alle slankekure lykkedes ikke på sigt, og det er slankekurenes skyld, ikke din.

Du har bare ikke, indtil nu, fundet din egen vej til det evige vægttab, men søgt andres gode råd og tips. Det er slut nu.

Vi vil gerne vise dig, hvordan du på en ganske enkel måde, kan vælge den mad, der passer lige præcis til dig og din krop – til enhver tid. Og på dine præmisser.

Vi fortæller dig noget om kost, og du får et par forslag til, hvordan du kan spise. Men hvad du vil vælge, og hvornår du vil spise, det er helt op til dig.

Vi gir dig en masse tricks og strategier, og vi gør vores for at du får et nyt – og tidssvarende tankesæt – så du kan komme til at tænke som de kvinder der holder en sund slank linje helt naturligt.

Dette er ikke en ny slankekur, men en levende og klokkeklar proces der vil give dig det varige vægttab, som du altid har drømt om.

Her slutter din evige slankerejse. Ja endelig.
Nu kan du slappe af.

Sådan gør du:

I denne pakke har du både en workbook og 26 lydfiler. Workbooken er pakket med øvelser og værktøjer, der vil hjælpe dig med at tabe dig i vægt og holde vægten.

Det fremgår af workbooken, hvornår du skal afspille lydfilerne.

Vi anbefaler dig, at du lytter og arbejder dig igennem materialet fra start til slut, punkt for punkt.

Held og lykke med rejsen.

Lone og Marie

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

1. VÆR MOTIVERET HELE VEJEN IGENNEM DIT VÆGTTAB

Afspil lyd 2 ▶

- løftet til mig selv

Jeg _____
lover mig selv, at jeg vil gøre, hvad der står i min magt for at komme i mål som slank.

Jeg _____
lover mig selv, at jeg holder ved, selvom det bliver svært og min motivation falder.

Jeg _____
lover mig selv, at jeg vil være tro mod mig selv og lytte til det, jeg inderst inde ved er bedst for mig og min krop.

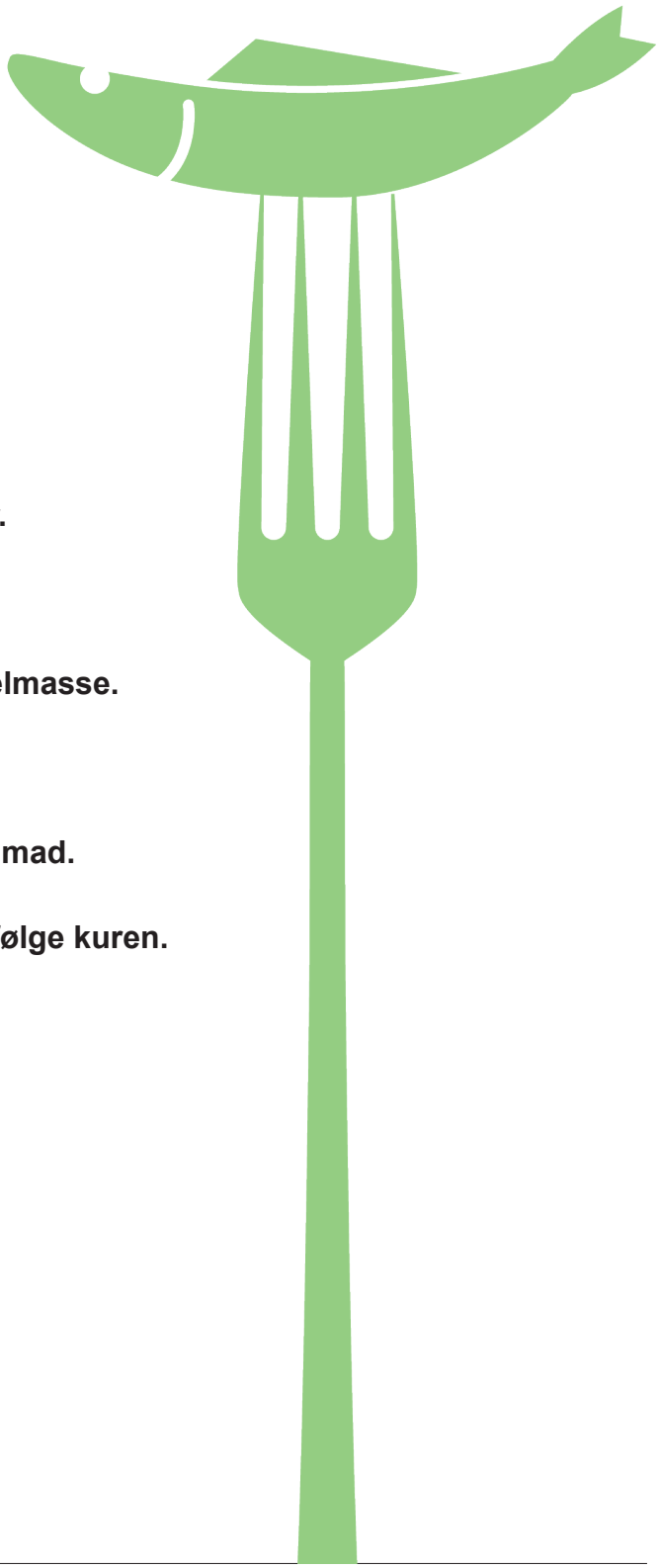
Jeg _____
ved, at jeg før har klaret mig igennem store som små vanskeligheder, så jeg ved, at jeg kan mere end jeg tror.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

2. DERFOR SKAL DU SIGE HELT FARVEL TIL SLANKEKUREN

Afspil lyd 3

10 grunde til at din slankekur ikke virker



1. Du udvikler cravings.
2. Du overspiser ved slankekurens afslutning.
3. Du udvikler mistilid til egen krop.
4. Du spiser, som var hvert måltid dit sidste.
5. Du skipper middage og sociale arrangementer.
6. Du spiser i smug.
7. Du nedsætter din forbrænding og taber muskelmasse.
8. Dine tankemønstre fortsætter.
9. Du har stadig behov for at dulme følelser med mad.
10. Du fik ikke et naturligt forhold til mad ved at følge kuren.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvilke slankekure har du været på i gennem årene?

Hvad er dine erfaringer med slankekure?

Hvilke af de ”10 største grunde til at din slankekur ikke virker” passer på dig og din oplevelse af en slankekur?

Hvad har du lært, som du ikke ville være foruden?

Hvilke gode erfaringer har du gjort dig? Hvad virker for dig?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

3. DE 6 MEST MISFORSTÅEDE KOSTRÅD

Afspil lyd 4

Myte 1: Kulhydrater feder.

Myte 2: Kartofler feder.

Myte 3: Mælk hører ikke hjemme i en slankekur.

Myte 4: De sunde fedtstoffer feder ikke.

Myte 5: Det du spiser efter kl. 18.00 feder.

Myte 6: Light produkter slanker.

Hvilke myter vil du give slip på, for at undgå at dømme noget mad ”ude” og andet mad ”inde”?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

4. SÅDAN SKAL DU SPISE, NÅR DU VIL NED I VÆGT

Afspil lyd 5

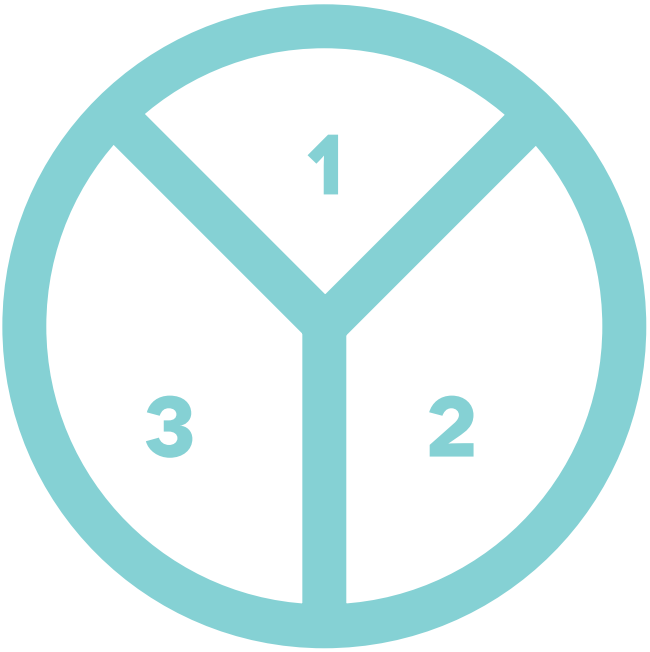
De vigtigste elementer i et sundt vægttab:

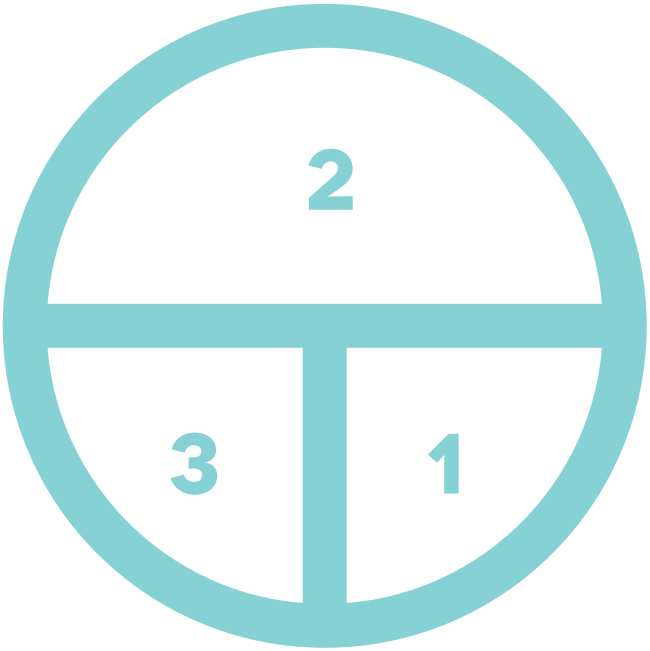
- **Du skal tabe omkring 500 g – 1 kg om ugen (helst ikke mere)**
- **Du skal indtage færre kalorier, end du forbrænder.**
- **Du skal helst spise 5-6 måltider mad om dagen.**
- **Det skal være nemt at lave maden, og du skal kunne lide det du laver.**
- **Du kan tillade alt slags mad.**
- **Du skal sørge for at have sundere alternativer til kalorierige snacks.**
- **Din mad skal mætte.**
- **Den daglige energifordeling skal fordeles, så du får:**
  30 % af din daglige energi fra fedt (max)
  40 % af din energi fra kulhydrater
  30 % af din energi fra protein

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

2 stk. tallerkenmodeller

Spis efter Y-tallerken modellen, hvis du vil holde vægten.
Vil du gerne tabe dig i vægt, så spis efter T-tallerken modellen og spis kun en portion.





Y - tallerken

1. Protein
kød, fisk, æg, fjerkræ

2. Grøntsager

3. Kulhydrat
ris, pasta, kartofler eller brød

T - tallerken

1. Protein
kød, fik, æg, fjerkræ

2. Grøntsager

3. Kulhydrat
ris, pasta, kartofler eller brød

Den slanke:

½ tallerken = Grøntsager, frugt, bær
¼ tallerken = Proteinrige fødevarer
(Gerne fisk, lyst kød, linser, bønner og nødder)
¼ tallerken = Fuldkornsprodukter
(groft pasta, brune ris, grovbrød)

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Eksempler på en slank dagskost med den rette energifordeling:

Morgenmad

1 dl magert surmælksprodukt med frisk frugt eller bær og mysli (uden sukker) + groft knækbrød med ost.

eller

Havregrød lavet på 1 dl havregryn og kogt på vand med æble og kanel + te/kaffe med minimælk.

eller

1 stk. rugbrød med magert kødpålæg og tomat eller agurk + et blødkogt æg.

Frokost

1 stk. rugbrød med magert kødpålæg, fisk + tomat og agurk

eller

Fintsnittet kålsalat med æble, friske ærter, røget makrel, dild og dressing af citron og honning

eller

Fuldkornswrap med hummus, grønne bønner og rød peberfrugt

Aftensmad

Ristet kylling med shitakesvampe, broccoli, ingefær, chili og fuldkornsnudler + avocadosalat med mager feta og cherrytomater

eller

Omelet med kartofler, champignon, rød peber og hvidløg + grøn salat

eller

Fiskefrikadeller med råkostsalat med rødbede, appelsin, gulerod, æble og valnødder

Mellemmåltid

Gnavegrønt (babymajs, sukkerærter, gulerødder, agurk, cherrytomater, blomkål) dyppet i hummus eller pesto.

eller

En lille håndfuld mandler + et styk frugt

eller

Et fuldkornsknækbrød med mager ost eller magert pålæg.

Mellemmåltid

1 stk. ristet rugbrød med mager ost og peberfrugt

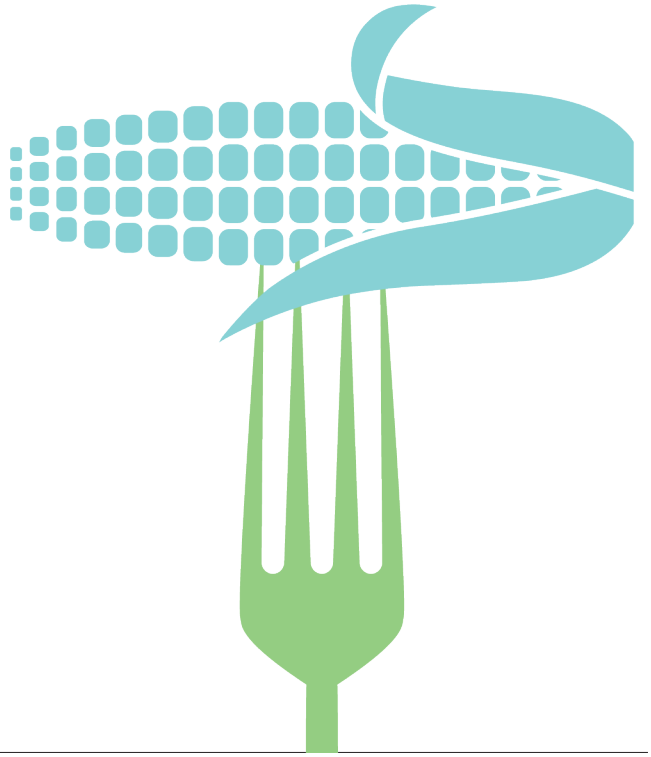
eller

Hytteost med agurketern og purløg

eller

En stor soltørret figen med lidt nødder

Hvilke 3 kostændringer vil være godt for dig at begynde med?



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

5. SÅDAN KOMMER DU I GANG MED NYE GODE VANER – OG SÅDAN HOLDER DU DEM

Når du vil af med gamle vaner og erstatte dem med nye holdbare vaner, så er det rart at have et værktøj, som du kan støtte dig op ad. Vaneskemaet vil minde dig om, hvilke nye vaner du gerne vil leve efter i din hverdag, og du kan gøre status hver måned, så du ved præcis, hvor mange dage, du har husket din nye vane.

Sådan gør du:

Beslut dig for hvilke gamle vaner du vil af med, og hvilke nye du vil have i stedet for.
De nye vaner, skal være så specifikke, at du nemt kan tjekke, om du har husket dem hver dag. Hvis din nye vane fx er, at du gerne vil spise flere grøntsager hver dag, så skriv i stedet antallet af grøntsager du gerne vil spise hver dag - ellers kan du ikke krydse vanen af i vaneskemaet.

Skriv de nye vaner i tekstfeltet til venstre – og kryds af, når du har husket den nye vane i løbet af dagen. På den måde holder du dig selv fast i hvilke nye vaner, du er i gang med at indøve.
Begynd med 3 nye vaner i den første måned, og skriv flere på næste måned. Jo færre vaner, du skal holde øje med, jo mere opmærksomhed kan du give dem.
Hver måned overvejer du hvilke vaner du stadig vil holde øje med, hvilke du kan give slip på, fordi de nu er på plads, og hvilke nye, du vil tilføje.

Her er en række forslag til nye gode vaner:

- **Trække vejret dybt 5 gange om dagen**
- **Strække mig hver morgen, når jeg vågner**
- **Drikke 2 liter vand, mens jeg er på arbejde**
- **Spise 3 slags grøntsager hver dag**
- **Gå en tur hver dag (med min skridttæller)**
- **Smile til mindst 3 mennesker på vej til arbejde**
- **Skrive 5 ting jeg er taknemmelig for i mit liv lige nu**
- **Have en pose med sunde snacks med i tasken hver dag**
- **Føre kostdagbog over det jeg spiser til frokost**
- **Tænke pænt om mig selv, når jeg har lavet en fejl**
- **Mærke efter i maven, før jeg vælger mad**
- **Sige nej, når jeg mener nej**
- **Sørge for tid til mig selv hver dag**

Hvilke 3 nye vaner vil du begynde med?

_____

_____

_____

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Vaneskemaet

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Spise 3 slags grøntsager hver dag	x	x					x	x																							

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

6. SÅDAN SPISER DE NATURLIGT SLANKE

De naturligt slanke kvinders 10 hemmeligheder - lige til at kopiere

1. De spiser hvad de har lyst til – til enhver tid. Lysten sidder ikke kun i øjne og mundvand – altså i det der ser godt ud og smager lækkert. Maven kommer også med på råd samt tanken om, hvad konsekvensen er for kroppen og vægten. De bruger en bestemt spisestrategi, når de beslutter sig for, hvad de vil spise. Strategien er godt indøvet og sker for det meste på det ubevidste plan. (Du træner den i lyd 6)

2. De er glade for mad – og ikke kun det sunde. For dem er der ikke noget som helst, der er forbudt.

3. De er ikke bange for at fortryde, hvis de har sagt nej tak til mad. De siger nej, fordi de har mærket at det føles bedst i kroppen, hvis de ikke spiser mere. Og de ved, at de altid kan få noget godt, når de vil.

4. De vælger med omhu. Det, de vil spise skal være god kvalitet.

5. De holder øje med vægten. De ved, hvad de vejer, og de accepterer ikke at have tøj i flere størrelser. Hvis vægten stiger, regulerer de ned med det samme.

6. De kan godt finde på at spise for meget i særlige situationer. Det sker helt bevidst. Og de retter hurtigt op på det igen, så det ikke får konsekvenser på vægten. Eller de har forberedt det i forvejen, hvis de vidste, at de ville spise meget. De er venlige over for sig selv, hvis det sker – også hvis det er impulsivt.

7. De levner gerne, hvis de har taget for meget på tallerkenen. Med den største selvfølge – og uden undskyldning eller andre overvejelser.

8. De holder mad og følelser adskilt. De er ikke nødvendigvis mestre i at tackle følelser, men det er ikke maden, de griber til for at holde følelserne på afstand. Det er at fx sove, løbe, gøre rent, shoppe.

9. De er generelt tilfredse med deres krop. De ser kroppen som et aktiv, og har lyst til at gøre en indsats for at have det godt.

10. De er ikke bange for at tage på. De ved, at de selv har kontrollen over vægten.

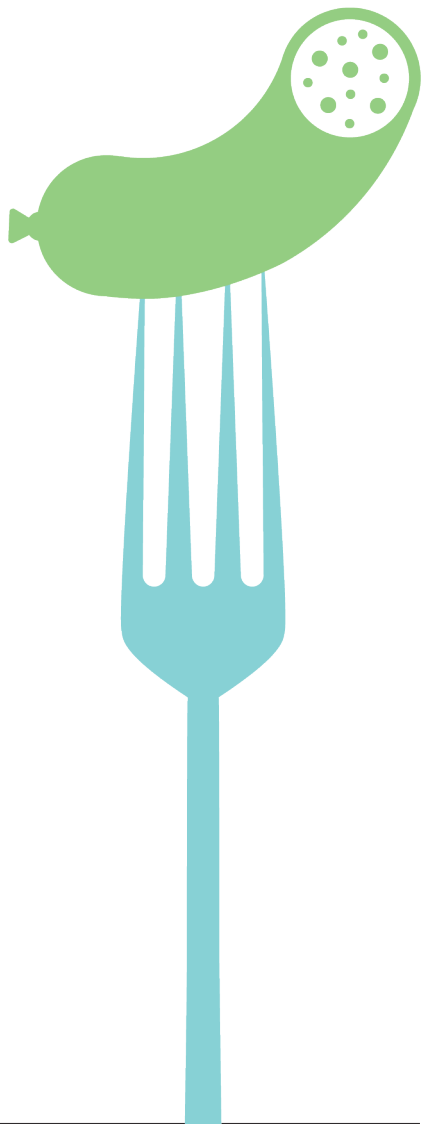
© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Forestil dig, at du tager disse 10 hemmeligheder til dig og lader dem blive dine.

Hvad vil blive nemmest for dig at kopiere?

Hvad kommer til at tage lidt længere tid, før det kommer på plads i din bevidsthed?

Hvordan bliver det, når de 10 hemmeligheder også er dine?



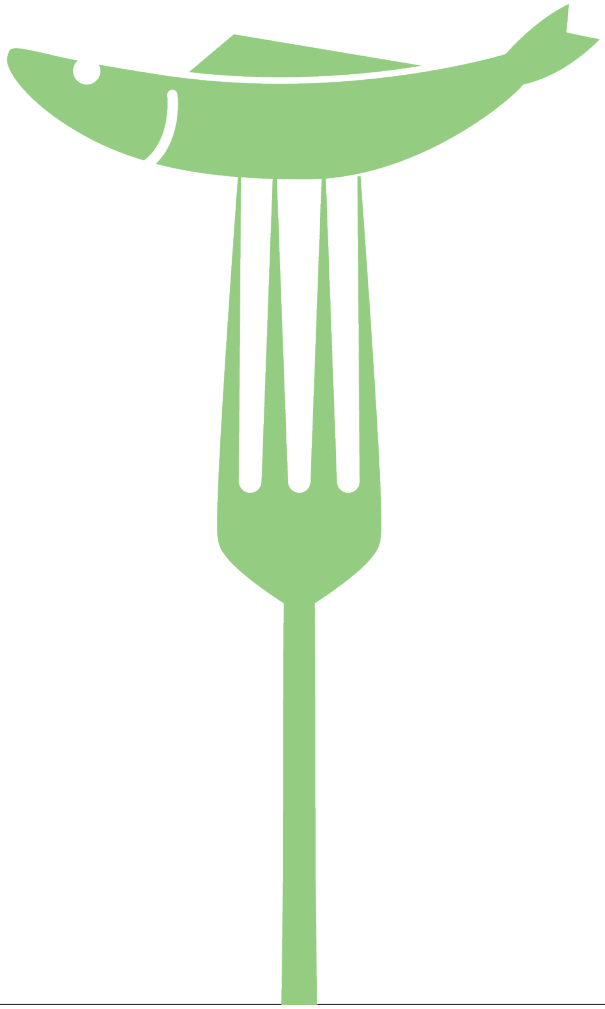
Hvad vil det betyde for dig?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

De naturligt slanke kvinders spisestrategi

Afspil lyd 6 ▶

Hvad vil du gøre for at huske at bruge denne strategi?



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

7. 5 VERSIONER AF KVINDERS SPISEMØNSTRE

Afspil lyd 7

Beskrivelse af de 5 kvindetyper

Hastespiseren

- der altid er på farten og derfor spiser, mens hun er i gang med noget andet. Hun kvitter måltider, men snacker dagen igennem og har ikke tid til at lade følelserne styre. Derfor er hastespiseren den eneste af de fem kvindetyper, der udsulter følelser ved at lade være med at spise.

Overspiseren

- der hverken kan mærke mæthed eller sult. Hun dulmer følelser med mad og spiser ofte i smug. Efter maden straffer hun sig selv ved at springe måltider over. Hvis hun kan, undgår hun sociale arrangementer, hvor der indgår mad.

Pleaserspiseren

- der helst ikke siger nej til mad, når det betyder, at hun skal sige nej til en anden person. Derfor overspiser hun eller spiser noget, hun egentlig ikke har lyst til, når hun er i selskab med andre.

Trøstespiseren

- der spiser, når det er synd for hende, når hun er ked af det, føler sig svag, anderledes, ensom, lille, utilstrækkelig, stresset eller træt. Og når hun føler, at hun ikke slår til, enten helt konkret i hverdagen eller på et mere overordnet plan i livet.

Sukkerspiseren

- der er sundhedsbevidst og spiser fornuftig morgenmad og aftensmad, men slipper kontrollen indimellem, hvor hun omkring klokken 16 og igen efter aftensmaden skal have sit sukkerfix og overspiser eller smugspiser slik. Vidste hun ikke bedre, ville hun svælge i hvidt brød, pasta og ris.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Test dig selv - hvilke spisemønster har du?

Sæt kryds ved de punkter der passer på dig.

Hastespiseren:

- Prioriterer arbejde frem for sundhed.
- Spiser ofte i bilen eller på vej til og fra arbejde.
- Spiser små mængder, kvitter måltider og snacker sig igennem dagen.
- Lider af madlede eller kvalme om morgenen.
- Lader være med at spise, hvis du er træt, stresset eller ked af det.
- Drikker kaffe i stedet for at spise mellemmåltid.
- Er tynd eller normalvægtig.

Overspiseren:

- Kan ikke mærke mæthed eller sult.
- Spiser som var måltidet det sidste, du nogensinde får.
- Giver los og spiser i smug, når du er alene.
- Straffer dig selv ved at springe måltider over, når du har spist for meget.
- Stoler ikke på dig selv og din krop.
- Har været på mange slankekure.
- Er normalvægtig eller overvægtig

Pleaserspiseren:

- Har svært ved at mærke mæthed.
- Har svært ved at sige nej til mad, fordi det betyder, at du også skal sige nej til kokken.
- Har generelt svært ved at sætte personlige grænser – ikke kun, når det handler om mad.
- Har svært ved at sige og gøre, hvad du selv har lyst til, og gør i stedet det, du tror, andre vil blive glade for.
- Betegner dig selv som den pæne, perfekte pige, der sjældent er besværlig eller stiller krav.
- Er selvkritisk, specielt når du sammenligner sig selv med andre
- Er tynd, normalvægtig eller overvægtig

Trøstespiseren:

- Spiser, når du er ked af det, føler sig svag, ensom, lille eller utilstrækkelig.
- Spiser, når du synes det er synd for dig.
- Spiser af kedsomhed, eller fordi du ”keder dig i livet”.
- Har svært ved at bede andre om hjælp.
- Har svært ved at vise sårbarhed eller svaghed.
- Spiser typisk fedt- og sukkerholdigt mad, når du spiser på dine følelser.
- Er normalvægtig eller overvægtig

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Sukkerspiseren:

- Ved meget om sund mad og ernæring.
- Er god til at spise en sund morgenmad og aftensmad, men slipper indimellem og kommer til at spise alt for meget eller smugspise slik.
- Lever enten i sukkeraskese eller mister helt kontrollen. Har svært ved at finde den gyldne mellemvej.
- Føler sig afhængig af sukker. Hvis ikke du vidste noget om tomme kalorier, ville du kaste dig over hvidt brød, pasta og kartofler.
- Bryder dig ikke om fed mad.
- Skal have dit sukkerfix, især ved 16.00 tiden og efter aftensmad.
- Er tynd, normalvægtig eller overvægtig.

Hvilken kvindetype er du (hvor har du flest krydser)?

Hvilke elementer fra de andre kvindetyper passer også på dig?

Hvordan opstår dit spisemønster?

Afspil lyd 8

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

8. DE STØRSTE FARESIGNALER FØR OVERSPISNING

Afspil lyd 9

1. Der går mere end 4 timer mellem dine måltider.

2. Du spiser på følelser og ikke på fysisk sult.

3. Du har en forbudsliste over mad, du ikke bør spise.

4. Du er fanget i en enten/eller tanke, hvor du enten holder dig på dydens smalle sti eller giver helt slip.

5. Du spiser på klokkeslæt uden at være sulten.

6. Du småspiser hele tiden for at undgå at føle sult.

7. Du er ikke i kontakt med din krop.

8. Du bekymrer dig om fremtiden som slank.

9. Du har et selvbillede, der forhindrer dig i af blive slank.

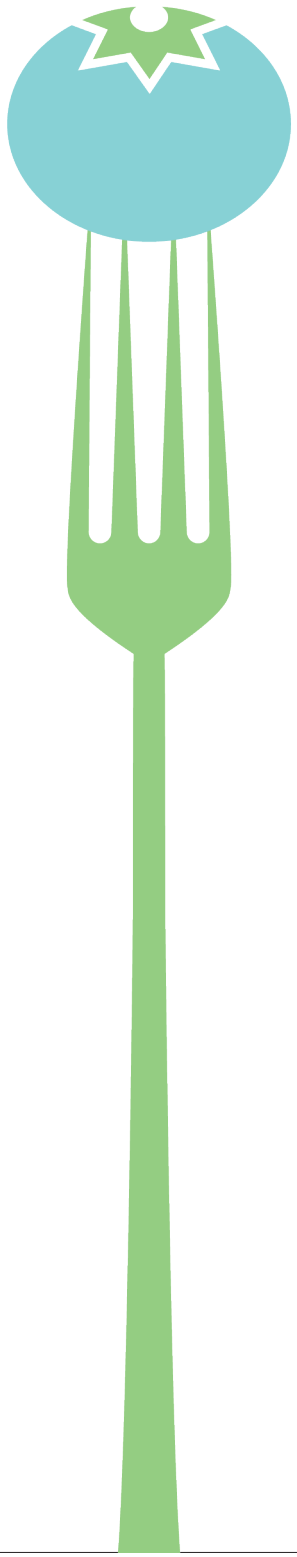
10. Du tror ikke på, at du kan blive slank.

11. Du opdeler følelser i rigtige og forkerte.

12. Du har lyst til mad, når noget er svært eller når en følelse er ubehagelig.

13. Du spiser ”blød” mad, når følelserne er på spil.

14. Du har tendens til selvmedlidenhed frem for vrede (og spiser derfor i stedet for at blive vred)



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvilke faresignaler passer på dig, og hvordan har de forhindret dig i at blive slank?

Hvad kan blive en udfordring for dig i fremtiden?

Hvordan vil du tackle den udfordring?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

9. SÅDAN UNDGÅR DU AT OVER-SPISE - DIN VÆRKTØJSKASSE

Afspil lyd 10 ▶

1. Spis regelmæssigt.
Spis proteinrigt også til morgenmad.
Husk mellemmåltider.

Tag en dag ud af kalenderen og noter, hvad du har spist og drukket

Hvad gør du godt allerede?

Hvad har du lyst til at forbedre?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

2. Bevæg dig 30 minutter om dagen

Afspil lyd 11 ▶

Kryds af på listen, hvad du kan lide:

Zumba

Gå

Løb

Dans

Yoga

Sex

Pudse vinduer

Støvsuge

Vaske gulv

Gå på trapper

Fitness

Havearbejde

Svømme

Badminton

Tennis

Fodbold

Wii

Cykle

Crosstrainer

Sjippe

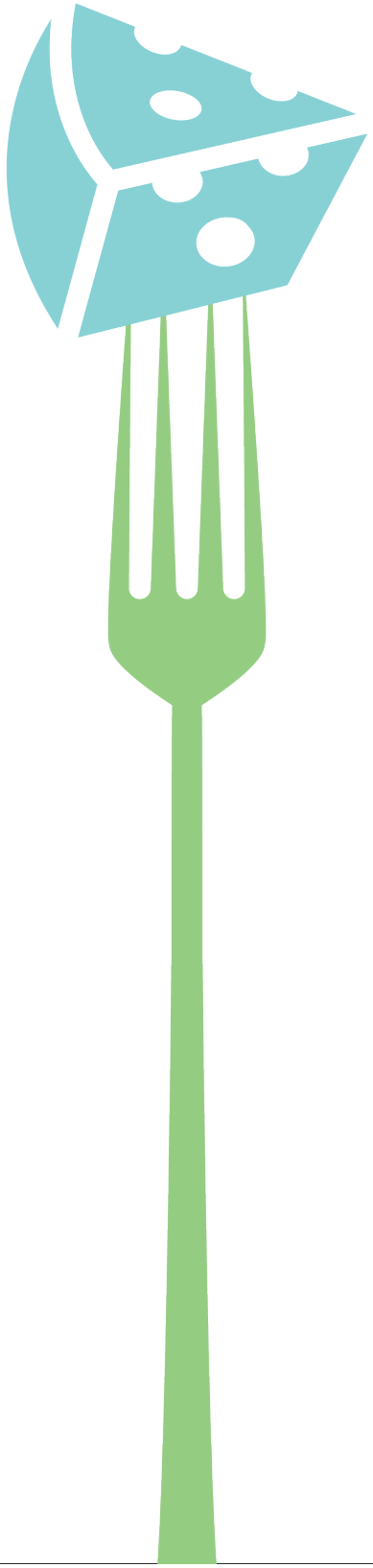
Kettlebell

Crossfit

Hulahop

Roning

Klatring



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

3. Slut fred med din mad

Afspil lyd 12 ▶

Udfyld skemaet og husk alt det mad, der giver dig dårlig samvittighed
- også ”for mange mandler”, ”hummus”, ”for meget rugbrød”. Tilføj selv mere mad.

mad	tilladt	forbudt
Riskiks		
Rugbrød		
Slik		
Mælke chokolade		
Mørk chokolade		
is		
Hummus		
Kartofler		
Ris		
Pasta		
Hvidt brød		
Hotdog		
Pizza		
Smør		
Olie		
Salat		

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

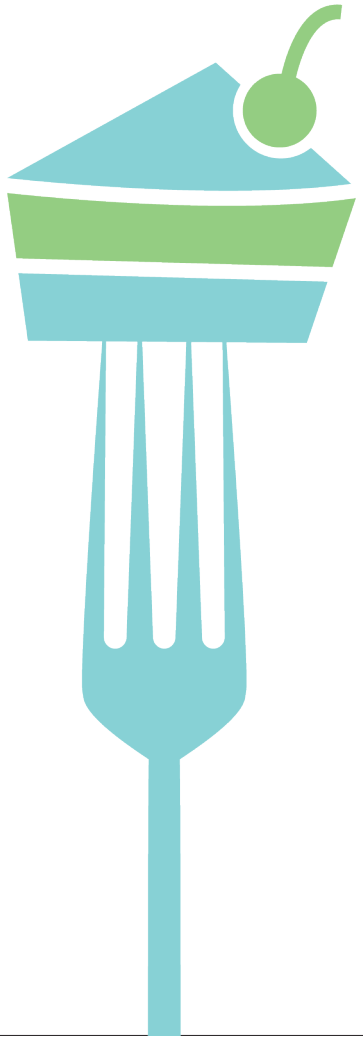
4. Spis når du er sulten, og stop når du er mæt

Afspil lyd 13 ▶

Hvor på sult og mæthedsskalaen er du normalt, når du *starter* med at spise, og når du *slutter* med at spise?

Tidspunkt	Mad	Sultskala
Morgenmad	Bolle med smør og ost	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Skrupsulten, svimmel, vil gøre hvad som helst for at få mad.
2. Hovedpine, svag, irritabel, træt.
3. Har lyst til at spise, maven rumler og føles tom.
4. Sulten, men kan godt vente med at spise.
5. Er hverken sulten eller mæt.
6. Tilfreds, du føler dig behagelig mæt.
7. Mæt, så du ikke kan presse en bid mere ned.
8. Ubehagelig mæt. Føler, at du ikke kan være i dit tøj.
9. Meget ubehagelig mæt, sure opstød.
10. Så mæt, at du er ved at sprænges, og det gør ondt i maven.



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

5. Bliv ven med din krop

Afspil lyd 14 ▶

Denne lyd indeholder en visualisering, så sørg for at du sidder behageligt og har ro omkring dig. De følgende spørgsmål er til dig, når du er færdig med visualiseringen.

Hvorfor skal jeg værdsætte min krop?

Hvilke konsekvenser har det for mig, når jeg ikke værdsætter min krop?

Hvilke metoder tager jeg i brug, når jeg kæmper imod min krop?

Hvad fortæller min krop mig, som jeg ikke lytter til lige nu?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

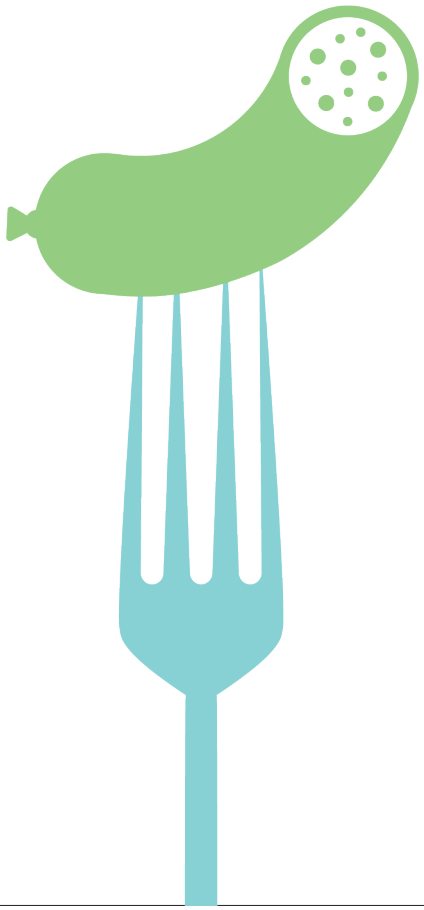
6. Få større kropsbevidsthed

Afspil lyd 15 ▶

Denne lyd indeholder en visualisering, så sørg for at du sidder behageligt og har ro omkring dig. De følgende spørgsmål er til dig, når du er færdig med visualiseringen.

Hvad er mest naturligt for dig? At energifeltet er udvidet eller fortættet?

I hvilke situationer vil det være godt for dig at være ekstra opmærksom på dit energifelt?



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

7. Accepter dine tvangstanker - du behøver ikke at spise på dem!

Afspil lyd 16 ▶

1. først og fremmest kan du lade tanker være tanker og lade være med at give de forførende tanker ret i det budskab, de bringer.

Prøv at se på disse tre eksempler. Der er nemlig stor forskel på, om du tænker:

- **Jeg kan ikke styre min trang til chokolade.**
- **Jeg tænker, at jeg ikke kan styre min trang til chokolade.**
- **Jeg bemærker, at jeg tænker den tanke, at jeg kan ikke styre min trang til chokolade.**

Når du konstaterer, at du ikke kan styre din trang til chokolade, så tager du tanken alvorligt, føler dig magtesløs og retter dig efter den ved at spise.

Hvis du derimod tænker, at du bemærker, at du tænker den tanke, at du ikke kan styre din trang til chokolade, så giver det dig mulighed for at vælge, om du vil forfølge tanken eller blot bemærke den. Jo mere du adskiller dig selv fra dine tanker, jo mindre magt har tanken over dig.

2. Det er også vigtigt, at du øver dig i at acceptere, at du får tvangstanker omkring mad. Skriv dem ned, når de kommer. Tanker er vanetanker, du behøver ikke at give dem ret i, at du ikke kan undvære mad. Lav noget andet. Lav et fysisk mønsterbrud.

3. Du kan også se dine tanker som pop ud reklamer, en højtaler i et supermarked, der prøver at sælge dig noget, som du ikke har brug for eller en irriterende sælger, der insisterer på, at du køber noget af ham. Træk på skuldrene og fortsæt det du var i gang med

4. Syng, hvisk eller forvræng stemmen af dine tvangstanker. Det vil gøre dem mindre alvorlige og dermed vil de have mindre magt over dig.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

8. Giv slip på dit gamle selvbillede, få ro med din fortid og skab dig et nyt positivt selvbillede, der støtter dig i at blive slank

Afspil lyd 17 ▶

FORTID

Hvor plejer du at opbevare tankerne om fortiden? Inden i kroppen? Tæt på dig? Langt væk?

Hvordan føles det?

Hvordan føles det, når du lægger fortiden bag dig?

Hvad er den vigtigste forskel på før og nu? (hvis der er nogen forskel)

Er der noget fra din fortid, der er svært for dig at lægge bag dig? Hvad vil du gøre ved det? Og hvornår vil du tage dig af det?

FREMTID

Hvordan bliver dit liv som naturlig slank? Begynd at danne din fremtidsforestilling, og husk at det skal passe sammen med årstid og alder.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvad er din naturlige vægt?

Hvor mange kilo vil du af med?

Hvornår er det realistisk at du er i mål, hvis du regner med ca. 1 kilo om måneden?

Se for dig at du er nået i mål som naturlig slank. Se et helt konkret billede af dig selv:

Hvad lægger du især mærke til?

Hvor er du?

Hvad har du på?

Hvad foretager du dig?

Hvad mener du om vægt, kost og sundhed?

Hvilke forskelle er der på dig nu og til den tid – udover vægten?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Dit fremtidsbillede har det godt og er tilfreds og fuldstændig tryg ved at kunne holde vægten for altid. Læg mærke til at hun IKKE er udmattet, for det har ikke været svært at tabe sig. Det har været en naturlig proces, som hun har nydt at gennemføre. Det skal føles 100% godt at tænke på dit fremtidsbillede – ellers er du ikke færdig med at skabe det. Du kan lave et enkelt billede eller en hel lille film. Se dit fremtidsbillede mange gange hver dag – og mærk de signaler, din krop giver dig, når du har den forestilling.

Er der noget, du er bedre til som naturligt slank?

Vælger du din mad på en anden måde end nu?

Tackler du dine følelser anderledes?
(træt, trist, vred, ked, usikker, bekymret, glad, begejstret)

Forestil dig, at du nu er blevet naturlig slank. Hvordan føles det i kroppen?

Beskriv helt konkret hvilke signaler, din krop giver dig. Kan du mærke både lethed og jordforbindelse, ro og energi?

Se for dig en lille film om dig som slank i fremtiden.
Skriv en historie om hvad du gør til den til. Skriv lige hvad der falder dig ind.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Prøv at være opmærksom på at se det billede og mærke den følelse 10 gange om dagen fra nu af – indtil det er blevet en god vane for dig – og det er blevet en fast del af at være dig. Lad som om du er der nu. Hvad ville du gøre, hvis du allerede var der?

Hvordan bliver det for dig på længere sigt?

Hvad vil der ske, når du kommer i mål? Er der noget godt, du har været nødt til at give slip på? Er der opstået en ny slags problem?

Hvis du ser noget i dit fremtidsbillede, du ikke er tilfreds med, så forestil dig hvordan det ville se ud, hvis det problem blev løst på den bedste måde, så du stadig har det godt. Hvordan vil du tackle det? Se for dig hvordan det ser ud når alt er godt. Du skal nok finde ud af hvordan du gør hen ad vejen.

Se også for dig hvilke positive sidegevinster, der følger der med, når du er i mål. Hvad kan du til den tid, som du ikke kan nu? Hvad gør du til den tid, som du ikke gør nu?

Hvad vil det betyde i forhold til andre mennesker? Hvad vil din kæreste sige? Din familie? Børn? Forældre? Venner? Kolleger?

Forestil dig at du har været naturlig slank nu i et halvt år. Hvordan har du det til den tid? Hvordan er det at leve med din naturlige vægt efter et halvt år?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Og forestil dig, at du kan se dig selv som gammel – mange år frem i tiden. Helt som du gerne vil være som gammel. En frisk gammel kvinde, som har levet et langt og godt liv – og som kan se tilbage på mange dejlige oplevelser. Ikke alt har været lige nemt. Men du har klaret det godt, og du er meget glad for det liv, du har levet indtil nu.

Den gamle kvinde kan også se dig. Hun siger tak fordi du tog den beslutning for længe siden, og banede vejen for, at hun kunne blive gammel på den bedste måde.

Hun giver dig et godt råd. Hun vil gerne give dig de erfaringer hun har fået gennem et langt og godt liv. Hvad siger hun til dig? Hvad er vigtigt lige nu? Hvor skal du især have din opmærksomhed for at komme i gang – eller for at komme videre?

Husk denne gamle udgave af dig, og spørg hende, når du skal træffe store beslutninger. Hvad gjorde hun?

Tag hende med i din slankeproces – lad hende tale til dig. Og opmuntre dig til at blive ved. For hende er det helt afgørende at du kommer godt i mål. Nu. Det er langt vigtigere for hende end for dig.

Når dit mål er på plads, kan du gå videre med dine strategier. Hvad skal du gøre for at komme i den retning? Hvad skal der ske på sigt? Hvad kan du gøre i dag? Når du ved, hvad du vil, hvad har du så lyst til at gøre for at få det sådan?

Skriv en liste med de punkter, du mener der betyder noget, for at du kan komme i mål:

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvis du skulle ændre en lille smule på din livsstil i dag, hvad kunne det så være?

Hvad skal være anderledes denne gang end ved tidligere forsøg?

Hvad vil du gøre for at sikre dig at du klarer de udfordringer, der dukker op?

Hvordan vil du sikre dig at holde fokus i den tid, der er brug for?

Hvordan vil du få den nødvendige inspiration til at holde gejsten oppe, indtil du er i mål?

Hvilken form for støtte kan hjælpe dig i mål?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

9. Få troen tilbage - du kan godt blive slank!

Afspil lyd 18 ▶

I denne lydfil bliver du guidet gennem 5 punkter, der vil hjælpe dig til at slippe tanken om, at du aldrig bliver slank og erstatte den med troen på, at du godt kan blive slank.

Der er 5 punkter i den procedure:

1: Du har en tanke, du tror fuldt og fast på.
2: Du bliver i tvivl om det nu også er sandt
3: Den gamle tanke kommer på museum
4: Du finder ud af, hvad du nu tror på i stedet for den gamle tanke
5: Du har igen en tanke, som du tror fuldt og fast på.

Du kan bruge proceduren til at skifte alle mulige andre gamle tanker ud med nye, der gavner dig bedre i fremtiden.

Det er en god idé at skrive de gamle tanker op på en side i en notesbog – og så på siden overfor formulere den nye, du hellere vil have i stedet for.

Jeg bliver aldrig slank	Jeg finder ud af det på en eller anden måde

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

10. Find ud af hvilke følelser der får dig til at spise, og hvad du kan gøre i stedet for at spise

Afspil lyd 19 ▶

Se listen igennem og sæt kryds ved de følelser, der er svære for dig at håndtere og derfor kan få dig til at spise, selvom du ikke er sulten.

- Kedsomhed
- Ensomhed
- Vrede
- Irriteret
- Urolig
- Utilfreds
- Forlegen
- Genert
- Usikker
- Handlingslammet
- Trist
- Ked af det
- Sorgfuld
- Deprimeret
- Bange
- Bekymret
- Rastløs
- Udkørt
- Træt
- Skamfuld
- Skyldfuld
- Afvist
- Dårlig samvittighed
- Stresset
- Forvirret
- Hævngerrig
- Såret
- Svag
- Fortabt
- Sårbar
- Jaloux
- Svigtet
- Udnyttet
- Latterlig
- Uduelig
- Misundelig
- ”For meget”
- For tyk

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvilke følelser spiser jeg oftest på?

Hvad er det, der er så slemt ved at mærke disse følelser.

Hvis nu følelserne udelukkende var her for at hjælpe mig, hvad har jeg så i virkeligheden brug for, når jeg føler disse (hvis jeg ikke vil spise) – tag en følelse af gangen.

Hvad vil det betyde for mig fremover, hvis jeg giver mig selv det, jeg har brug for i stedet for at spise?

Hvad vil jeg gøre for at huske mig selv på at lytte til mine følelser og dække mit følelsesmæssige behov?

Hvad vil det betyde for min vægt?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

11. Find ud af hvilke tanker, der frembringer følelsen og stil spørgsmålstegn ved tanken

Der opstår ingen langvarige følelser, hvis ikke der er en tanke forud for følelsen. Når du føler en ubehagelig følelse, er tanken forud for følelsen, som oftest også negativ.

For at ændre på en ubehagelig følelse, kan det derfor være en stor hjælp at finde frem til den negative tanke, der satte følelsen i gang.

Du kan altid spørge dig selv, hvad det er du tænker, der frembringer den konkrete følelse.

Er du fx stresset, så spørg dig selv, ”hvad du er stresset over?”

Hvis du er ked ad det ”hvad er du ked af?”

eller

”Hvad er det jeg tænker, som gør at jeg bliver stresset eller ked af det?”

For at ændre på din følelse, så kan du gøre forskellige ting ved dine negative tanker:

1. Du kan fx stille spørgsmålstegn ved sandheden om dine tanker.

Er du fx ked af, at du tænker, at du er en dovenlars, der ikke dur til noget? Så vær din tankers værste skeptiker. Er det nu også rigtigt? Hvor er der undtagelser?

2. Er du ked af noget, der rent faktisk er rigtigt – din hund er død eller du har fået konstateret diabetes, så kan det hjælpe dig at tænke i konkrete ting du vil gøre, for at situationen bliver bedre. Det hiver dig ud af offerrollen og giver dig handlemuligheder i stedet for passiv selv-medlidenhed.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

12. Bryd mønstret - skift billedet ud

Afspil lyd 20 ▶

13. Meditér

Afspil lyd 21 ▶

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

10. SÅDAN UDVIKLER FØLELSER SIG TIL OVERSPISNING

Afspil lyd 22 ▶

DE 3 FAREZONER TIL OPTRAPNING AF FØLELSER

Formål: stop dig selv, før følelserne tager kontrollen.

Farezone # 1: små følelser

Signal:
Uro, krusninger på overfladen, der kommer pga. ”noget udefra” / eller fra tankerne (kollega, manden, tankerne)

Reaktion:
skælder lidt ud, lukker sig inde, spiser, pleaser, trodser,

Stopklods:
Accepter situationen og find ro, planlæg, sæt tid af / opprioriter at løse opgaven, sig fra, giv sig selv omsorg.

Spørgsmål til dig:

Hvad kan være dit signal i trin 1?

Hvordan reagerer du i trin 1?

Hvad er din stopklods i trin 1?

Hvad sker der, hvis du ikke får sat stopklodsen ind?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

FAREZONE # 2: STØRRE FØLELSER

Signal:
Der bliver hægtet noget mere på. De gamle historier kommer med, så nu vokser problemet. ”Det er heller ikke første gang, det sker, du er også altid, man kan heller aldrig” ….

Reaktion:
råber lidt højere, bebrejder andre eller sig selv lidt mere, lukker sig endnu mere inde, spiser endnu mere.

Stopklods:
Accepter situationen og find ro, få mere bevidsthed på hvad det handler om, sorter, skriv ned, skil følelserne ad og giv dem ord, tal med nogen om det.

Spørgsmål til dig:

Hvad kan være dit signal i trin 2?

Hvordan reagerer du i trin 2?

Hvad er din stopklods i trin 2?

Hvad sker der, hvis du ikke får sat stopklodsen ind?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

FAREZONE # 3: DET RØDE FELT

Signal:
Der kommer et mylder af følelser. Det svært at skelne hvad der er hvad. Nu begynder man at blive magtesløs og føler sig misforstået.

Reaktion:
Eksplosion, smider med ting, går amok, lukker sig helt inde i sig selv, ignorerer situationen, spiser rigtig meget, gør rent, shopper, sover, går helt ind i ensomheden.

Stopklods:
Stop helt op og virkelig tage dig af dig selv. Accepter situationen og find ro. Ikke noget med at ”det går nok”. Meld dig ud/syg. Tag sådan en dag for sig selv NU. Se værktøj: Accept af tvangstanker.

Spørgsmål til dig:

Hvad kan være dit signal i trin 3?

Hvordan reagerer du i trin 3?

Hvad er din stopklods i trin 3?

Hvad sker der, hvis du ikke får sat stopklodsen ind?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

11. SÅDAN SKABER DU FRIHEDEN TIL AT VÆLGE OVERSPISNINGEN FRA

1. Det kan du gøre her og nu – så du ikke kommer ind i farezonen

Afspil lyd 23 ▶

1. **Flyt dig helt konkret. Gør noget andet.**

2. **Spørg dig selv om, hvad du bedst kan gøre for at løse det problem, du står med. Kan du gøre noget lige nu? Hvad? Kan du gøre noget i morgen?**

3. **Giv plads til dig selv. Spørg dig selv: Hvad har jeg lyst til lige nu. Hvad kan jeg glæde mig selv med? Hvad har jeg brug for? Hvad har jeg virkelig brug for? Hvad er vigtigt?**

4. **Accepter dine følelser som de er. Sig til dig selv, at det er ok at have alle følelser. De er også en del af livet. Mærk hvordan du har det, når du værdsætter dine følelser.**

5. **Flyt ind i dit hjerte, mærk din kærlighed til de mennesker, du elsker. Og din værdsættelse af det liv, du nyder.**

6. **Styr dit energifelt, så det passer bedst til dit behov lige nu. Hvor er din opmærksomhed? Ude hos andre eller hjemme hos dig selv? Hvor er det mest hensigtsmæssigt, at din opmærksomhed er lige nu?**

7. **Få dine tanker om fortid og fremtid på plads, så du kan være i fred midt imellem, få en pause fra tankerne, flytte ind i nuet – i din krop og i dine sanser.**

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

2. Sådan gennemskuer du dit spisemønster og adskiller dig fra det, så det bliver dig der bestemmer

Afspil lyd 24 ▶

Denne øvelse er en visualisering, der hjælper dig med at personificere dit spisemønster, så du bedre kan adskille dig fra det i hverdagen og få kontakt med din egen indre stemme, der godt ved, hvad der er sund og godt for dig at spise.

I øvelsen er det din fantasi og din ubevidste tilgængelige viden, vi taler til. Stol derfor altid på det du ser, eller de svar du får. Hvis ikke du får nogle svar, så giv dig god tid til at lade svarene komme. Svar i en visualisering kan komme på mange forskellige måder og i mange forskellige former. Så igen. Stol på det, der kommer frem.

Spisemønstret!

Hvordan ser dit spisemønster ud?

Med hvilken stemme taler det til dig?

Bed det om at give dig et navn, der er anderledes end dit eget.

Hvad er dets værdier i livet?

Hvem sammenligner det sig selv med?

Hvad er rigtig og forkert i dets verden?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvad forsøger det at få dig til?

Hvorfor er det så vigtigt for det?

Hvad skal der til for, at du og dit spisemønster kan komme til at samarbejde mod dit mål?

Hvad har dit spisemønster dybest set brug for fra dig?

Hvilken lille ting, kan du gøre hver dag for at opfylde det ønske?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Dig!

Hvordan spiste du før i tiden - før du begyndte at bekymre dig om din vægt?

Hvad spiste du?

Hvordan kontrollerede du den mængde mad du spiste?

Hvornår har du sidste haft kontakt til det, du vil kalde din egen indre stemme, din naturlige spiser eller din intuitive spiser?

Hvordan spiste du dér?

Hvem er du inderst inde, når ikke spisemønsteret styrer det, du spiser?

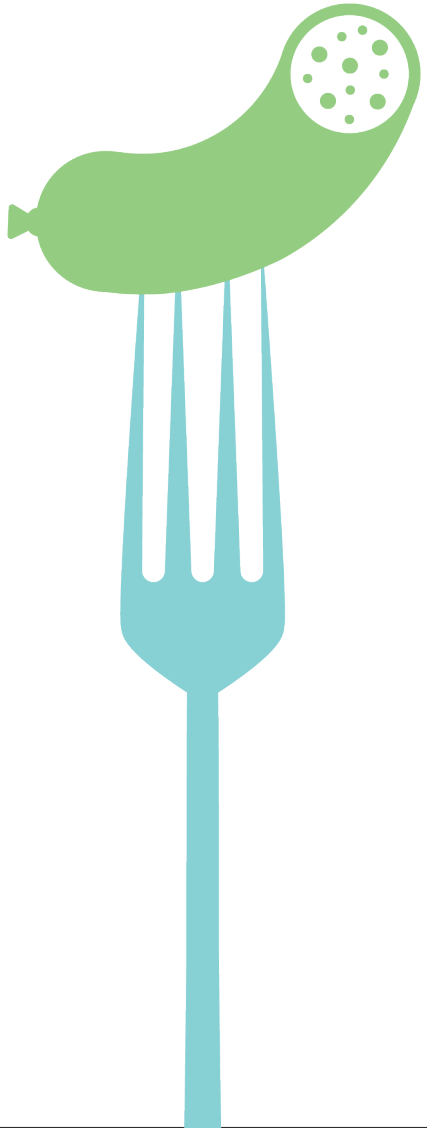
Hvad tror du på?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

Hvad siger din fornuft dig?

Hvilke forbilleder har du?

Hvordan vil det være at være dig, når du har spist som en naturlig spiser i to, fem eller ti år ud i fremtiden?



© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

3. Det kan du gøre på længere sigt

7 principper - Fundamentet for naturlig vægt og et godt forhold til mad på den afslappede måde

Afspil lyd 25 ▶

1. DIN MAD
- Spis hvad du har lyst til

Spørgsmål: Hvordan plejer du at vælge din mad? Hvad er vigtigt for dig, når du bestemmer dig for, hvad du vil spise. Lær de naturligt slanke kvinders spisestrategi

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

2. DIN KROP
- Lyt til kroppen, for den er klogere end dig

Spørgsmål: Hvad kan du gøre i din hverdag for at styrke din kropsbevidsthed? Væn dig til at bruge dit energifelt, så du kan blive endnu bedre til at mærke din krop.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

3. DINE TANKER
- Styr dine tanker, så de ikke styrer dig

Spørgsmål: Hvilke tanker forstyrrer dig mest? Dem fra fortiden eller dem fra fremtiden? Har du lagt fortiden på arkiv bag dig? Og ser du din fremtid foran dig?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

4. DINE MÅL
- Vær den bedste udgave af dig selv - nu og fremover

Spørgsmål: Hvordan plejer du at gøre, når du arbejder for en sag, du kommer i mål med? Hvad er det, du ønsker i forbindelse med krop, sundhed og vægt? Skab dit positive fremtidsbillede, så du har et attraktivt pejlemærke at gå efter. Hvordan ser det ud når du er i mål? Hvordan føles det? Brug dit billede mange gange om dagen – og se hvordan du har løst dine udfordringer i det billede.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

5. DINE REGLER OG VANER
- Dine regler skal være gode for dig

Øvelse: Noter dine gamle forældede leveregler ned i notesbogen – på siden overfor noterer du den regel, der fremover skal erstatte den. Den skal formuleres så du selv tror, du kan komme til at tro på den. Brug værktøjet i ”Få troen tilbage – du kan godt blive slank” til at sætte den gamle på museum og få den nye på plads. Du kan fx skifte ”Jeg kommer altid til at spise for meget” ud med ”Jeg spiser sådan ca. hvad kroppen har brug for.”

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

6. DINE VÆRDIER
- Værn om det vigtige i dit liv

Øvelse og spørgsmål: Giv dig selv et ”værdicheck” en gang imellem. Hvad er vigtigt for dig? Er der noget mindre vigtigt, der har fået lov til at fylde for meget? Hvad skal dine dage bestå af? Dine aftener?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

7. DIN VÆGT
- Hold øje med vægten

Spørgsmål: Hvordan har du det med at veje dig? Hvad kan du gøre for at adskille resultatet på vægten og dit humør? Hvad er det bedste, du kan gøre, for at holde øje med din vægt?

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

12. SÅDAN KOMMER DU VIDERE HERFRA

Afspil lyd 26 ▶

Det kan være både svært og let at bryde dine gamle vaner.

For at klare de mere vanskelige, skal du kende 4 faser på din rejse mod varigt vægttab. De gør det lettere for dig at bevare motivationen og ikke opgive undervejs, når du synes, det bliver svært.

Faserne har vi opdelt i: begyndelsen mod målet, midtvejs i vægttabet, målet og vedligeholdelsen af vægten.

I begyndelsen mod målet, vil du sikkert være meget motiveret og mærke synlige resultater, der smitter positivt af på dit humør, på andre omkring dig og på dine tanker om dig selv.

Her begynder du også at forvente af dig selv, at din motivation og dine resultater fortsætter, og at det er en forudsætning for, om du når dit mål eller ej.

Vores erfaring er, at din motivation *vil* falde. Og det sker som regel 1-2 måneder efter, at du er begyndt.

Dit mål og dit fremtidsbillede er ikke længere så tydeligt for dig mere. Det går måske meget godt for dig, når du er hjemme i vante rammer, men du overspiser stadig, når du er ude blandt andre. Eller omvendt.

Du er ikke længere helt så bevidst om dine nye, gode vaner. Og maden er igen kommet til at spille en rolle, når dine følelser rører på sig.

På det her tidspunkt er det vigtigt, at du skruer op for din nysgerrighed – og fortæller dig selv, at du virkelig VIL det her. Nu gælder det om at fortsætte, at ruste dig med en ordentlig portion tålmodighed – og at blive ved med at gøre det, du ved, der er godt for dig.

Du får brug for dit mod til at tåle nedturene, til at tåle at dit vægttab går i stå, til at tåle at du har overspist igen og til at tåle dig selv, når du synes, at du er allermest håbløs og ikke kan finde ud af noget som helst.

Men det er også nu, det bliver rigtigt interessant, for det er nu, når det er svært, at du tydeligt kan se, hvordan du saboterer dit mål, og hvilke spisemønstre, der før i tiden har forhindret dig i at spise naturligt.

Det andet gode ved en nedtur er, at den på et tidspunkt forsvinder og erstattes af en optur. Sådan at du efter en nedtur igen vil opleve en periode med høj motivation og synlige resultater på vægten.

Måske når du i mål i denne periode eller også skal du igennem endnu en begyndelse og nedtur for at nå helt i mål. Det er helt normalt og sådan vil fleste vellykkede vægttab forløbe.

Rejsen til målet kan være lang eller kort. Det afhænger helt af hvor længe du har været på alle mulige slankekure, hvor længe du har brugt mad til at håndtere følelser, og hvor indstillet du er på at have tillid til dig selv og din krop.

Et ting er sikkert. Der er ikke noget af det, vi taler om, der virker - bare fordi vi har sagt det, og du har hørt det. Det her virker kun, hvis du helt bevidst gør noget for at få dine nye leveregler til at blive en del af din hverdag.

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk

De værktøjer, du har fået med dig her på dette kursus, virker bedst, når de bliver brugt jævnligt. Du skal vedligeholde dine nye, gode vaner ellers forsvinder de måske igen.

Dit vægttab er afhængig af en person - og det er af dig.

Et måltid laver ikke sig selv. En hulahopring svinger ikke sig selv. Et par vandresko går ikke af sig selv. Og nye vaner kommer heller ikke af sig selv.

Brug billedet af dit gamle jeg ude i fremtiden – og lad hende minde dig om, at det er nu, du lever – og det er nu, det er allerbedst at planlægge gode forandringer – ikke når du bliver gammel. Så er det for sent. Den gamle udgave af dig, ønsker virkelig, at du skal tage det her til dig og lade det blive til gode vaner. Hvorfor?

Fordi der er en verden til forskel på, hvordan livet som gammel bliver – om du lever sundt og holder vægten stabil – eller hvis du fortsætter med at tage en lille smule på hvert år. Det gør en kæmpe forskel, om du bliver ved med at holde dig i gang fysisk– eller om du bliver mere og mere magelig år for år.

Du fortjener at blive fri fra besnærende tanker og evige diskussioner med dig selv omkring mad og vægt. Du fortjener at være glad for din krop og gå i det tøj, som du elsker, og du fortjener at kunne nyde din mad uden at tage på.

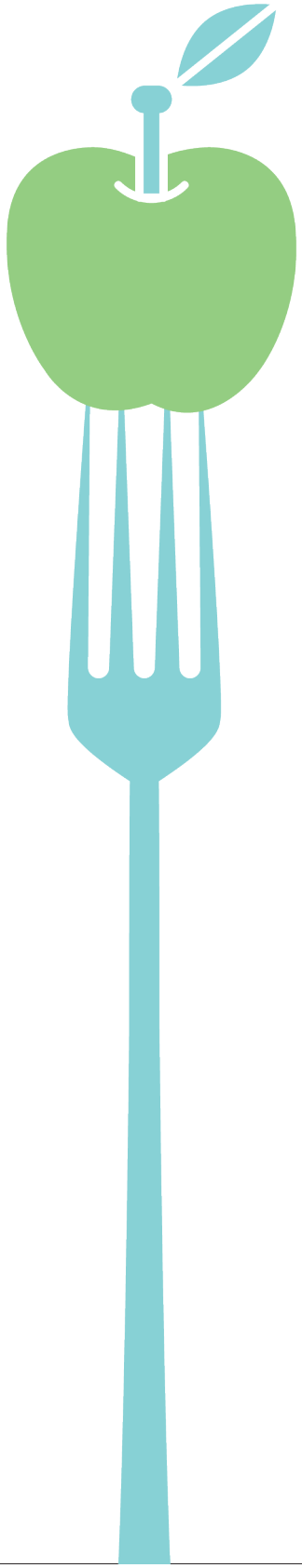
Vi har set mange kvinder tabe sig og holde vægten med vores værktøjer, og derfor ved vi også, at du kan.

Du kan meget mere, end du aner.

Vi ønsker dig lykke på rejsen.

Lone og Marie

© Copyright • Marie Steenberger whoseating.dk, mariesteenberger.dk og Lone Ladefoged naturligvægt.dk, slankestudiet.dk



Navne og webadresse

Marie Steenberger
www.whoseating.dk
www.mariesteenberger.dk

Lone Ladefoged
www.slankestudiet.dk
www.naturligvægt.dk

Rettigheder:

Rettighederne til knæk koden til varigt vægttab – sådan gør du,
ejes af Marie Steenberger og Lone Ladefoged.
Det er ulovligt at kopiere eller videregive det digitale produkt
til andre uden forudgående aftale.