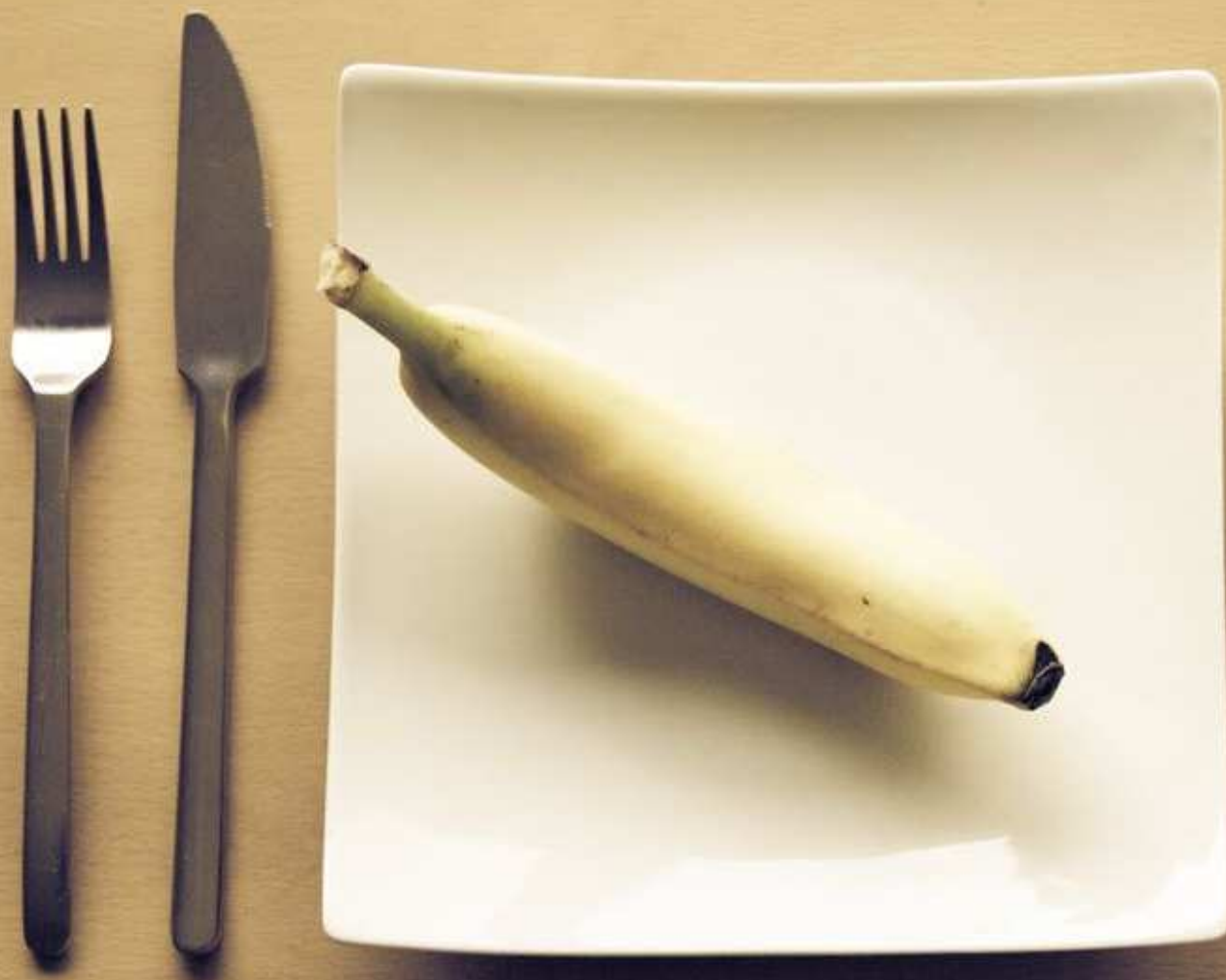




ENKLERE PLAN

kostholdsendring.no



13 Grunner

Til At Slankekurer og Streng Matregler Ikke Fungerer

Av Klinisk Ernæringsfysiolog Helge Andreas Felberg

"Skal du lykkes med varig vekttap, kan du ikke leve på strenge dietter. Du må kunne leve livet."

Helge Andreas Felberg





Over 90% misslykkes med slankedieter

Det kan virke som om alle vil hjelpe med vekttap. På nett og på folkemunne florerer det av råd, meninger og «gode tilbud».

Kosttilskudd, populærdietter, treningsprogram, kostholdsplaner, applikasjoner, lister, foredrag og kurs kommer alle med forlokkende tilbud og løsninger på fortvilelse og drømmekropp.

Den dystre realiteten er at over 90% opplever vektøkning etter bruk av kostholdsstunt og strenge matregler. Reklamene viser bilder av personer som har lyktes, men unnlater å dele fortvilelsen og følelsen av mislykkethet når vekten sniker seg tilbake.

Faktumet er at over 70% av Norges befolkning er overvektige.

Det betyr at strategiene man hører om ikke virker. Du er ikke svak når du ikke orker mer av dietten. Du er dømt til å feile i det du finner ny motivasjon til et ærlig slankeforsøk.

I denne korte eBoken får du vite hvorfor.





Innholdsfortegnelse

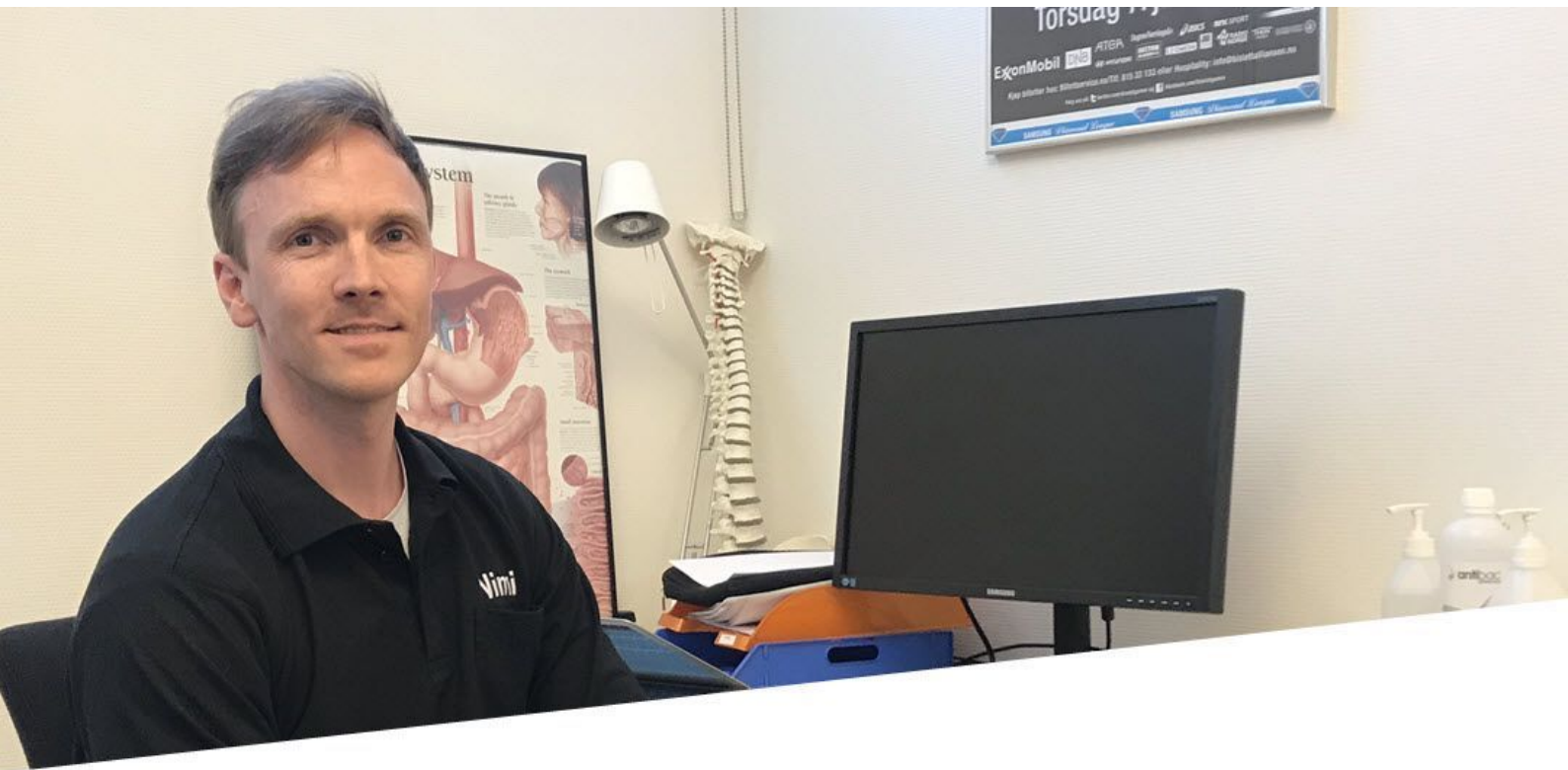
Introduksjon

Om Forfatteren

13 forklaringer på hvorfor
slankedieter ikke fungerer

Populærdietter fungerer ikke

Hva fungerer? Du kan lykkes
med varig vekttap!



Om Forfatteren

Helge Andreas Felberg er autorisert klinisk ernæringsfysiolog, personlig trener og gründer bak kostholdsending.no.

Igjennom sin praksis som klinisk ernæringsfysiolog og personlig trener har han jobbet med vekttap i over femten år.

I dag er han tilknyttet Tangen Helseklinikk, LHL/NIMI, Norges Idrettshøyskole, og Norges Skiforbund hvor han jobber mye med vektregulering og de vanligste helseplagene i Norge.

I kraft av sitt arbeid kjenner han til alle vanlige utfordringer og problemstillinger knyttet til vekt, kropp, tanker og kosthold.

Hans viktigste prinsipp er at veien til vekttap ikke skal bryte med andre viktige deler av livet, og verdsetter tid og støtte i oppfølging til målet er nådd.

Slankedietter fungerer ikke på sikt.

Oppskriften til varig vekttap handler om fleksibilitet, dine riktige mengder, trygghet og overskudd.



13 GRUNNER

Som vil endre ditt syn på slankedietter, og hjelpe deg forstå hvorfor de nærmest aldri leder til varig vekttap eller et lykkeligere liv.





1. Tunge endringer gir sorg

Endring av vaner tøft. Slankedietter og strenge regler er sterkt inngripende – på papiret kan de virke enkle, men strategier som krever omstilling og innsats i sterk kontrast med hva du er vant til er uhyre tungt.

Vanlige krav er

- analyse av ingredienser og næringsinnhold,
- å følge matlister,
- nye smaker og produkter,
- ingen matkos,
- nye handlerutiner,
- nye oppskrifter og ingredienser,
- nye spisesteder og ny dialog med kelner,
- forsvar av endring overfor familie og venner,
- egen mat ved middagsbordet,
- avstand fra situasjoner du trives,
- egen mat på fest.

Kampen mot «endringssmerte» og tap av godene man verdsetter har paralleller til sorg. Sorg er ikke en god grobunn for varig vekttap.



2. Dømmer deg for sult og sterkt søtsug

Et sett med leveregler som påfører deg sult og fysenhet for så å dømme deg sønder og sammen når du til slutt spiser feil mat ved skrubbsult, eller faller for fristelsen av en godbit når søtsuget blir for sterkt er umenneskelig.

Dietter som krever at du sloss deg gjennom kvelder med skrubbsult og fysenhet lar seg ikke kombinere med et vanlig liv og resulterer i lav mestringstro.



3. Du må velge mellom lykke og vekttap

Et sett med leveregler som ikke lar seg kombinere med et sosialt og godt liv hvor god mat og drikke er viktige elementer ber deg velge mellom lykke og vekttap.

Du kan ikke få begge deler når de strenge nei-listene krever avstand fra hva som er naturlig i festlige og avslappende omstendigheter.



4. Lurer deg med "himmel eller helvete"

De fleste dietter krever at man avstår fra visse matvarer, næringsstoffer, eller måltider. De grupperer ofte mat etter hva som er usunt/farlig/fetende og sunt/magisk/slankende.

En «himmel og helvete» fremstilling som krever valg av side.

Det kommer tydelig frem når du er flink og det kommer tydelig frem når du er mislykket. Det kommer tydelig frem når du er god og når du er slem. Disse reglene kan minne om dårlig barneoppdragelse.



5. Tunge nedturer

De fleste matdietter har strenge og krevende regler du må følge hele dagen, hele uken, hele måneden, hele året.

Motivasjon er sterkest ved oppturer og er utrolig vanskelig å avle frem ved nedturer.

Strenge dietter tar ikke hensyn til nedturer og forsterker følelsen av håpløshet når matreglene er umulig å etterleve.

Livet er fylt av oppturer og nedturer. Det er en naturlig del av livet.

Fornuftige endringer er kun fornuftige når de lar seg gjennomføre i livets nedturer.

Regler som må brytes ved stress, sinne og bekymring gir tyngre nedturer og øker følelsen av å misslykkes.



Aldri mer sjokolade
Aldri mer potetgull
Telle alle kalorier
Spinning hver dag
Sulten hele dagen

6. Påfører deg ubrukelige egenskaper

Ved å avstå totalt fra sjokolade, potetgull eller andre smakfulle mat- og drikkevarer så øver du på nettopp dette. Du øver på å aldri igjen nærme deg maten du verdsetter for å koble av og kose deg.

Du øver på egenskapen om avhold. Avhold er fornuftige ved sykkelig avhengighet, men selv om for eksempel sjokolade kan føles som en avhengighet kan det ikke sammenliknes med stoffmisbruk.

Det er fornuftig å ta avstand fra et destruktiv dopmiljø. Det er ikke mulig å ta avstand fra alle sosiale og familiære situasjoner hvor sjokolade og potetgull serveres.

Øver du på total avhold, øver du på en egenskap du ikke har bruk for i fremtiden.

Strengt kostholdsråd gir deg vekttap ved å kreve avhold, og når dietten er over har du ikke egenskapene som skal til for å unngå vektoppgang.



7. Gir deg dårlig samvittighet

Det ødelegger for livskvalitet når diett og rammeverk skaper bekymring for festligheter, og dårlig samvittighet i etterkant.

En oppskrift som skaper bekymring for viktige deler av livet bytter kun ut frustrasjon rundt kroppsvekt med frustrasjon rundt sosial omgang der mathygge er en naturlig ingrediens.

Vekttapet er ikke verdt det om kostholdsreglementet ødelegger for ferie, helligdager, bursdager og merkedager.

Dårlig samvittighet ødelegger et hvert vekttapsprosjekt.



8. Krever at du passer inn i deres umulige verden

Dietter forventer at du passer inn i deres oppfattelse av verden.

Denne verden tar sjeldent hensyn til alle livets sider og handler ene og alene om vekttap - det er ikke plass til noe annet.

Dietter og matlister spør deg ikke om hva du liker og hvordan du ferdes. De forteller deg at du vil mislykkes om du ikke gjør hva de beskriver som riktig og galt.

Om du ikke tilpasser kostholdslivet ditt til deres oppskrift så kan du like gjerne ha det så godt.

De vet best forteller de med selvtillit, slår seg på brystet, og viser til forskning som det er vanskelig å forstå. Du må bare stole på dem.

«One-size fits all» eksisterer bare som et effektivt salgstriks. Ikke la deg lure.



9. Behandler deg som et ulydig barn

Sorteringer av «ja-mat» og «nei-mat» fyller aviser, nettsider og sosiale medier. Alle med et formål om å vekke oppmerksomhet for å hjelpe og veilede.

Dette hjelper ikke. Det ødelegger.

Ikke gå i fellen for salgsstrategier og «likes» på; Nei karbo, nei fett, nei sjokolade, nei øl, nei potetgull, nei avocado, nei pasta, ja shake, ja pulver, ja frukt, ja bacon, ja brød, ja tilskudd.

Vekttap handler ikke om «ja- og neimat». Ikke la deg behandle som et ulydig barn på «godterifritt år».

Fokus på «ulovlig mat» skaper et belastende fokus på nettopp denne «nei-maten» og påfører deg ikke annet skam og svakhet når du faller for fristelsen.

Ikke la dem lure deg ved hjelp av menneskers behov for å plassere sannheter.



10. Kaster deg inn i en daglig kamp

Støtte og motivasjon i kampen ved bruk av slankediett begrenser seg vanligvis til tekst og foredrag med beskjed om å «holde ut» og «se for deg resultatet i enden av tunellen».

På TV kan vi se strenge treningsinstruktører skrike etter blod på trening, og vise mistanke om smugspising når de ikke ser.

Vi trenger mat for å overleve, og vi trenger støtte for å trives.

Du skal ikke løpe maraton alene resten av livet. Du trenger ikke en daglig kamp for matperfeksjon og senebetennelser. Du skal slippe å føle på desperasjon og utmattelse etter diett- og treningsprogram.

Slankedietter fungerer kun en periode fordi slankedietter er laget for å kun fungere en periode. Dietter gir vekttap kun til du ikke orker mer. Slutt å sloss mot kroppen din.



11. Dietter er oppskrifter på feilernæring

Motstridene budskap og salgstriks fra artikler, bloggere og slankeindustri på tema «riktig og galt», «farlig og nyttig», «venn eller fiende» har gjort det vanskelig å vite hva som er sunt.

Sunn mat handler ikke om vektendring. Sunn mat handler om riktig mengde «byggeklosser» kroppen trenger.

Alle populærdietter bryter med hva som er sunt.

Dietter som kutter

...**karbohydrat**, kutter også fiber, kalium og vitC.

...**fett** kutter også vitD, vitE og omega3.

...**meieriprodukter** kutter også kalsium, sink og jod.

...**animalsk mat**, kutter også B12, jern og folat.

...**mange måltider**, kutter også variasjonsgrunnlaget for nok mengde av en rekke viktige byggesteiner.

Dietter er derfor oppskrifter på feilernæring og næringsmangler.



12. Legger tøffe hindringer i ditt sosiale liv

Livets krav og oppgaver er mange, og det er en kjentsak at mange stresser for mye. Ro, mestring og trygghet er viktig for et godt liv.

Et anstrengt forhold til mat bryter med et godt og avslappet liv.

Det er dessverre altfor vanlig å stresse rundt mat. Forvirrende kostholdsbudskap har for mange ført til et destruktivt overfokus på enkelte næringsstoffer, enkeltmatvarer, kalorier og sultmestring. Mat blir anstrengende når du må utsette deg for strenge regler som ikke lar seg samkjøre med andre viktige ting i livet.

Dietter kan gå ut over sosialt fellesskap, spontane planendringer, stunder hvor mat er knyttet til hygge og avkobling, og ved tøffe perioder hvor mat kan bidra positivt. Du skal ikke telle kalorier, ikke veie mat, og ikke måtte si «nei takk» til hva som er naturlig i visse situasjoner.

Du skal kunne føre ditt vekttapsprosjekt uten at noen merker det. Du skal slippe å måtte svare på spørsmål om du slanker deg. Du skal slippe å måtte høre på teorier og triks som andre begrenser livet sitt med. Ikke utsett deg for press og bekymring for å feile. Ikke kutt alt søtt og salt, da kutter du også fullverdige, verdifulle stunder med venner og familie.



13. Gjør mat til fienden og frarøver deg positive effekter

Slankedietter formidler at mat kun handler om vekt og tar ikke hensyn til de andre viktige elementene som mat kan bidra med.

Dietter frarøver deg muligheten til å oppnå verdifulle effekter innen en rekke områder der mat kan gi deg økt overskudd og kapasitet, bedre treningsresultater, og en sunnere kropp.

Med riktig strategi kan mat gi deg vekttap samtidig med mindre mageplager, mindre livsstilssykdom, og sterkere benhelse.

Ikke utsett hjelp med andre plager. Ikke utsett muligheten for å høste positive effekter av mat.

Legg rigide og ensporede dietter i glemmeboken. Det finnes bedre hjelp.



Strengt populære dietter virker ikke

Alle som har testet strenge og rigide dietter har erfart at fasting og forbudte matvarer kun varer så lenge motivasjonen er sterk og livet går på skinner.

Perioder med stress og utfordringer er rett rundt hjørnet, så vell som festligheter og hyggelige stunder.

Både tøffe perioder og feiring står i sterk kontrast til hva som kreves i matveien av kjente dietter og «nei-mat-liste».

Da blir det kun et spørsmål om tid før følelsen av å feile og medfølgende frustrasjon fører til at slankedietten legges vekk.

Lav mestringsfølelse er ikke motiverende, og det er nettopp dette som er den uungåelige konsekvensen av råd og opplegg som gir skrubbsult og bryter med mathygge.

Det er noen svært uheldige fellestrekk i alle populære dietter og rigide råd.

Disse fellestrekene er årsaken til at varig vekttap er tilnærmet umulig og fører til at du sitter igjen med enda en ny erfaring om å misslykkes.

Heldigvis finnes det gode alternativer, som dessverre, ikke får like mye oppmerksomhet.





Hva fungerer?

Legg vekk søken etter den beste slankedietten

Aldri mer skal du måtte drømme deg bort i lovnader om hurtig vekttapet via «før- og etterbilder» av personer som har fulgt den ene eller andre rigide slankekur.

Husk at de aller fleste av dem har gått opp i vekt igjen når du leser artikkelen og ser bildene.

Aldri mer skal du kaste bort tid for midlertidig lykke, for så å bli grepet av misstilfredshet og håpløshet når vekten øker igjen.

Gjør endringer som varer

Store endringer er vanskeligere enn små endringer.

Det er de små endringene med god effekt som legger grunnlaget for suksess og varig vekttap.

Kostholdet handler ikke om detaljer rundt karbo, fett og protein. Det handler heller ikke om prinsippfaste fasteregimer eller kunnskap om hvor mange kalorier det er i hver bidige matbit.

Mat skal nytes, ikke telles.

Det handler om å spille på lag med kroppen for mindre sult og mer overskudd.

Dette trenger du for å øve på egenskaper du mestrer og har bruk for når livet ikke går på skinner.

Mestring bygger trygghet og selvtillit som grunnlag for varig vekttap.



Book en gratis konsultasjon

Hvis du sliter med å gå ned i vekt eller å holde vekten nede etter vekttap, kan vi hjelpe deg uansett hvor i landet du befinner deg.

Vi tar oss av detaljene slik at du kan fokusere på livet, uten dårlig samvittighet og strenge levereregler.

Ta første steget til varig vekttap nå

BOOK GRATIS KONSULTASJON

