



EN STOR LITEN GUIDE

om viktkontroll

Kost | Motion | Livskontroll

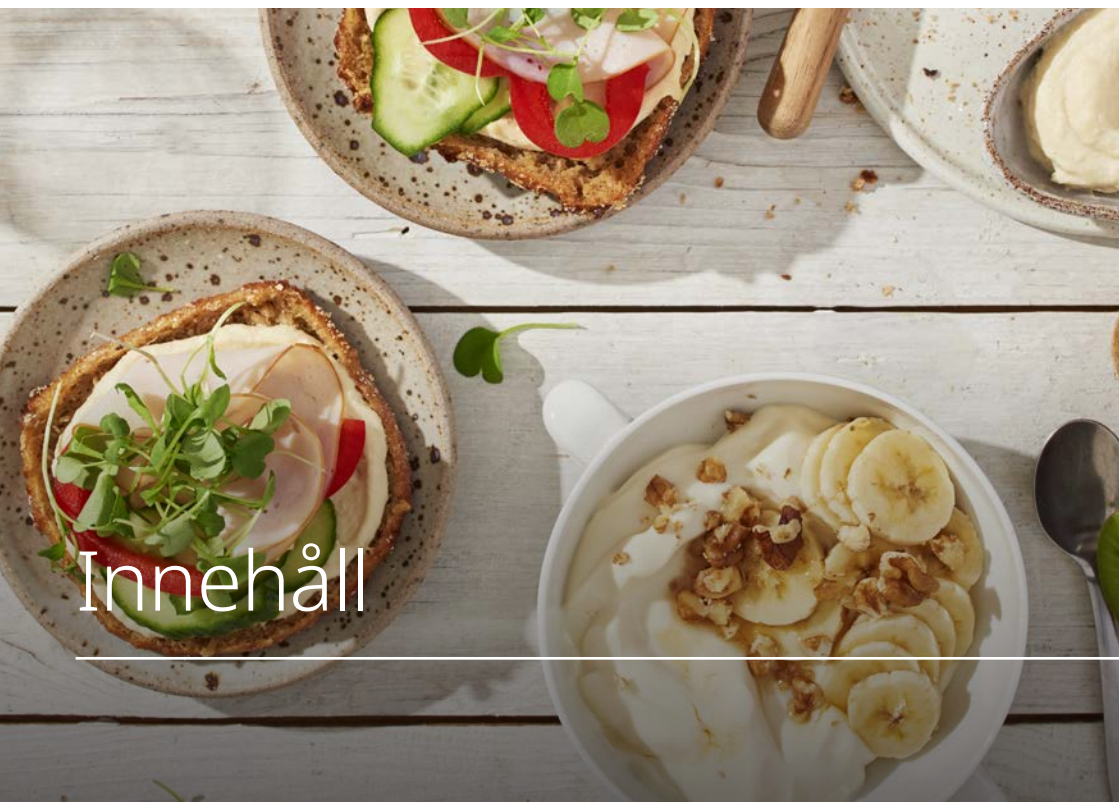
Din handledare i viktkontroll:

Anette Palssa



Skribenten, Anette Palssa, har lång och mångsidig erfarenhet av patient- och utbildningsarbete inom bl.a. vikt- och ätkontroll samt heltäckande välbefinnande. Till sin utbildning är Anette magister i hälsovetenskaper och legaliserad näringsterapeut.

Från bantning till livsstilsförändring	4
Övning 1: Beteendeanalys.....	7
Faktorer som påverkar vikten	8
Övning 2: Analys av mina värderingar.....	11
Gör värdena betydelsefulla	12
Målen och handlingsplanen styr det du gör	15
Precisionsätande stöder en bestående viktkontroll	16
Äter du tillräckligt?	18
Regelbundet ätande	20
Exempel på måltider under en dag	22
Kostens kvalitet spelar en roll	24
Grönsaker, frukt och bär utgör hörnstenarna i kosten	27
Proteiner bevarar musklerna och håller dig mätt	28
Får du tillräckligt med protein?	30
Att njuta av maten och unna sig ingår i en god viktkontroll	32
När njutningen blir känslomässigt ätande	35
Övning 3: Stanna upp i 90 sekunder.....	36
Rörelse, återhämtning och stressreglering är centrala i förändringsprocessen	39
Motionsrekommendation för vuxna	40
Rörelse och motion	42
Övning 4: Börja motionera.....	43
Gymnastik och stretchning gör gott åt musklerna	44
Sömn och återhämtning som en del av viktkontrollen	46
Tillräcklig sömn stöder välbefinnandet	49
Små val kan påverka sömnkvaliteten	50
Övning 5: Granska din sömn.....	51
Livshantering stöder viktminskning	52
Övning 6: Tillämpning av stressregleringsmetoder.....	54
Exempel på stressregleringsmetoder	55
Övning 7: Lugn av naturen.....	56
Övning 8: Observera andningen.....	59
Enkla och goda recept för viktkontroll	61
Det är tillåtet att unna sig också när man går ned i vikt	72



Innehåll

Från bantning till livsstilsförändring

Troligtvis tänker alla som inleder en viktminskning att de kommer att lyckas permanent eller åtminstone på lång sikt. Många bantningskurer slutar dock med att vikten kommer tillbaka. Man kan ändå påverka denna jojoeffekt och förbättra möjligheten att lyckas med viktkontrollen.

Det kan låta ironiskt, men en bestående viktkontroll är mer sannolik om man i första hand koncentrerar sig på annat än vikten. Man kan tänka att kroppsvikten fungerar lite som en släpvagn till bilen. Du styr bilen med din verksamhet och släpvagnen följer efter. Det är inte förnuftigt att försöka dra enbart släpvagnen, eftersom den är tung och krafterna förr eller senare sinar. Däremot, när du tränar på körfärdigheter, är det du som kör och styr bilen i önskad riktning och släpvagnen följer efter. I stället för vikten läggs fokus på sådant som påverkar vikten: tidsanvändningen i vardagen, måltidsplanering, att hitta en motionsform som känns meningsfull, tillräcklig vila, återhämtning och givande aktiviteter.



Det lönar sig också att inleda planeringen och genomförandet av förändringen med att fundera över vilka alla faktorer som påverkar ditt välbefinnande. Vikten är säkerligen en faktor, men det finns också många ytterligare faktorer som påverkar ditt välbefinnande. Det finns saker i livet som du kan påverka, men många saker är också sådana att de påverkar vårt liv utan att vi har någon möjlighet att påverka dem.



Beteendeanalys

Hjälper dig att påbörja en livsstilsförändring

En beteendeanalys är en övning som hjälper dig att få en helhetsbild över vilka alla faktorer och saker som påverkar situationen. Analysen hjälper dig att se vad du just nu själv kan påverka och fokusera på. Bekanta dig med övningen på nästa uppslag.



När du har funderat över vilka faktorer som påverkar ditt välbefinnande. Eller din vikt kan du ännu fundera på följande frågor.

Övning 1: BETEENDEANALYS

Målet med övningen är att öka förståelsen för faktorer och orsaksförhållanden med anknytning till problemet (t.ex. viktkontrollen eller livsstilsförändringen). Övningen stöder förändringen samt hjälper dig att se helhetsbilden, samt vad du kan och inte kan påverka.

Fundera över och skriv upp saker, situationer och personer som påverkar din vikt och ditt välbefinnande. Försök att granska ämnet ur många perspektiv och så ärligt som möjligt. Lägg också märke till faktorer som har en positiv inverkan. Undersök också vilka faktorer som påverkar varandra och vilka som är mest betydelsefulla. Identifiera också faktorer som du inte kan påverka och å andra sidan faktorer som du just nu kan ta tag i. Skriv upp vilka insikter övningen ger upphov till och vad du nu kan börja försöka förändra. Den här övningen fungerar bra som en uppgift som görs tillsammans med en närstående eller en yrkesperson. Diskussion och växelverkan med andra hjälper dig att betrakta ämnet ännu mer mångsidigt.

Vilken är den viktigaste faktorn som påverkar din vikt eller ditt välbefinnande?

Vilka saker kan du själv påverka?

Vilka saker är sådana som du inte själv kan påverka, men som ändå påverkar helhetssituationen?

Vilket område eller vilken faktor skulle du vilja ta tag i nu?

Faktorer som påverkar vikten

För att förändringen skall lyckas är det viktigt att hitta tillräckligt goda orsaker till varför förändringen är viktig för dig själv. Vikten är sällan en viktig faktor i sig själv, utan den påverkar områden och människor som är viktiga för dig. För de flesta är viktiga orsaker till förändring till exempel att orka bättre med fritidsintressen eller arbetet, att ha mera energi att vara tillsammans med barnen eller kanske att man klarar av att återvända till en hobby som betyder mycket.



Att fundera över sådant som är viktigt för dig skapar en grund för en förändring som bär också när det inte är särskilt lätt att genomföra förändringen eller när livet är belastande. Om orsakerna till förändringen är klara för dig själv, kan du i utmanande situationer påminna dig om varför det lönar sig att fortsätta.

Arv, vanor i
barndomen

Ständiga
barnningskuror

Tillräckligt
med motion

Gräl med
partnern,
känslomässigt
ätande

VIKT

Oregelbundet
ätande

Skiftarbete,
arbetsstress

Begränsad
användning av
socker och fett

Avbruten
nattsömn

Att vara ensam och ha egen tid

Parförhållandet

Vänner

Ork i vardagen som helhet

Vad är viktigt för mig?

Barn

Funktionsförmåga nu och i framtiden

Smärtfri kropp

En kost som stöder ett heltäckande välbefinnande

Naturen och skogen

Skriv upp vad du anser att är viktigt i livet.

Övning 2:

ANALYS AV MINA VÄRDERINGAR

Syftet med övningen är att åskådliggöra faktorer och människor som är viktiga för dig i livet och fundera över hur dessa faktorer och människor syns i vardagen och livet. Att klargöra dina egna värden i livet stärker din inre motivation och hjälper dig att gå i rätt riktning mot sådant som är viktigt för dig. Att fundera över sådant som är viktigt för dig kan stärka livsstilsförändringens betydelse och stöda förändringen i situationer när det inte är så lätt.

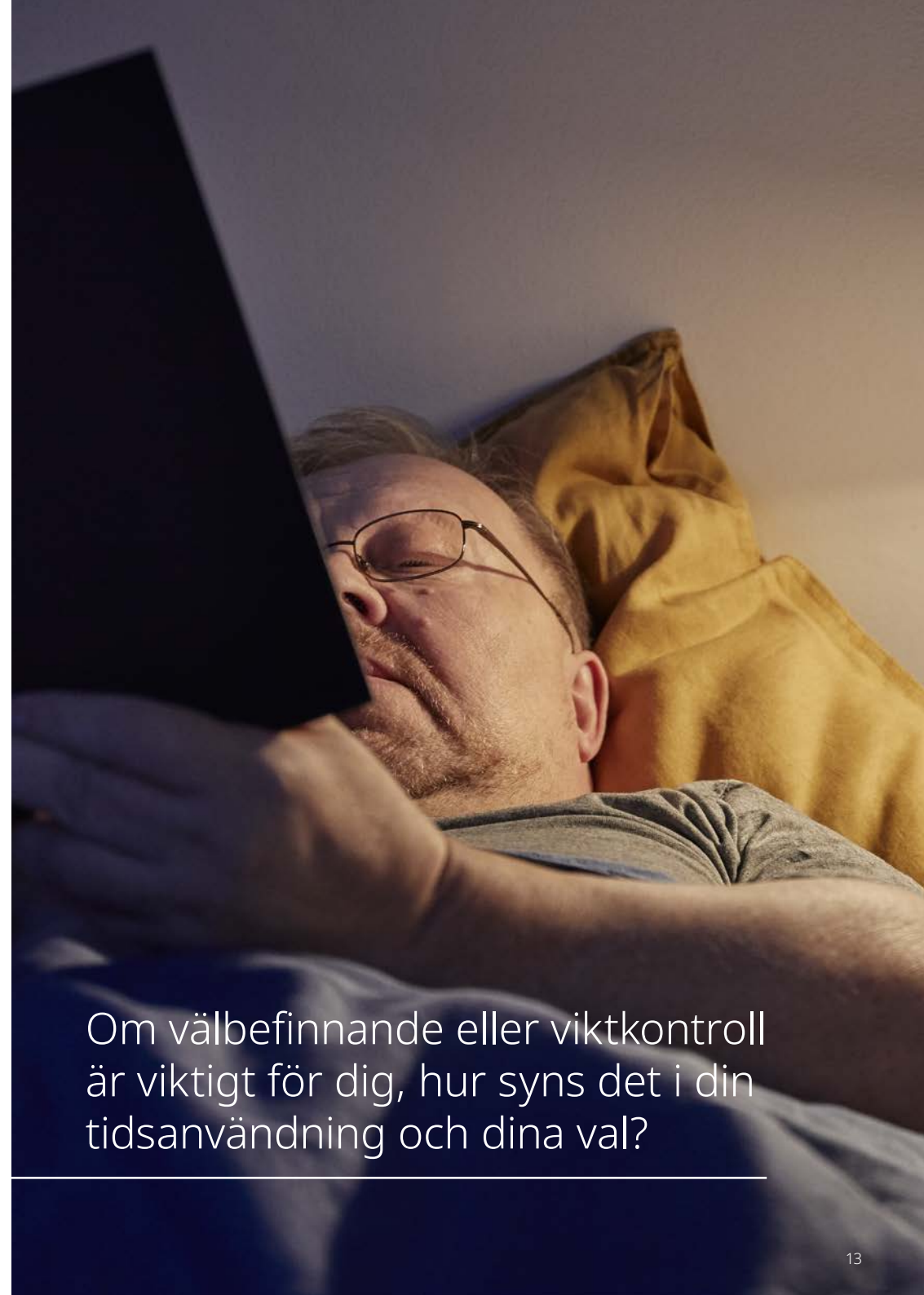
- 1 På lapparna i cirkeln står sådant som beskriver värden eller andra saker. Bedöm på skalan 1-10 hur viktigt du anser att det som står på lappen är (1 = inte alls viktigt, 10 = mycket viktigt). Skriv siffran på lappen.
- 2 Bedöm på skalan 1-10 hur väl värdet i fråga förverkligas i ditt liv för tillfället (1 = förverkligas inte alls, 10 = förverkligas fullständigt). Skriv siffran bredvid lappen. Vilka värden förverkligas bäst i ditt liv och vilka förverkligas inte så bra? Vad är du beredd att satsa på framöver?
- 3 Fundera sedan på hur vikten påverkar dessa saker som är viktiga för dig.
- 4 Du kan också skriva upp fler värden och saker som är viktiga för dig på lapparna. Tänk inte för mycket, utan låt de tankar som uppstår komma. Skriv en sak på varje tom lapp.

Gör värdena betydelsefulla

Att fundera över värderingar skapar inte i sig någon förändring. Följdfrågan lyder: lever du i enlighet med dina värden? Hur fördelas din tidsanvändning mellan sådant som är viktigt för dig? Om välbefinnande eller viktkontroll är viktigt för dig, hur syns det i din tidsanvändning och dina val? Hittar du s.k. nyckelfaktorer som påverkar andra saker i ditt liv? Kan du identifiera vilken anknytning viktkontroll har till dessa saker eller människor som är viktiga för dig? Värdena blir betydelsefulla endast om de syns som handlingar i vardagen.



Det kan hända att du upplever många värdekonflikter i vardagen när du genomför en livsstilsförändring. Du kanske måste fundera på hur du vill använda din tid och kanske avstå från något för att kunna leva ett liv som främjar ditt välbefinnande. Det kan hända att du måste reservera tid för motion, måltidsplanering och tillräcklig vila. Du kanske behöver minska tiden vid teven eller mobilen, vara lite mer självisk när det gäller egen tid eller lära dig att säga nej och prioritera ditt eget välbefinnande.



Om välbefinnande eller viktkontroll är viktigt för dig, hur syns det i din tidsanvändning och dina val?

Nyckelorden nedan hjälper dig att ställa upp mål

E XAKT –
Är målet så tydligt att genomförandet kan mätas?

T IDTABELL –
Är förändringen aktuell och har en tidtabell planerats för den?

R EALISTISKT –
Är målet möjligt att uppnå?

M ÄTBART –
Hur vet jag att något har förändrats?

E GET –
Är förändringen betydelsefull för dig och har du själv valt den?

Målen och handlingsplanen styr det du gör

I det föregående avsnittet funderade vi på djupet över livsstilsförändringen och viktens betydelse i livet. Inget förändras dock enbart genom att fundera och tänka. De drivande krafterna i förändringsprocessen är ditt agerande och din handling. Det är lätt för en människa att ändra sitt agerande om det finns en tydlig riktning och ett tydligt mål.

Ett konkret mål är redan att göra upp en handlingsplan. Under förändringen lönar det sig att fokusera på en sak i taget och inte försöka förändra allt på en gång. Det krävs många upprepningar för att ändra på en rutin. Det tar tid att omvandla en enskild förändring till en ny rutin och man kan inte göra många förändringar samtidigt.

När du funderar över ett mål kan det vara till nytta att överväga målet på åtminstone två nivåer:

VAD ÄR DET LÅNGSIKTIGA MÅLET?

Det här målet kan vara en ledstjärna som du eftersträvar. En målbild som hjälper dig att komma ihåg vart du är på väg. Till exempel: Mitt mål är att orka springa med barnbarnen eller enkelt klara av att förflytta mig från båten till bryggan eller orka gå i fjällen med de andra.


VAD ÄR MÅLET FÖR DEN HÄR VECKAN ELLER MÅNADEN?

Det här målet är mer praktiskt inriktat och det lönar sig att definiera målet mycket konkret. Detta mål uppdateras regelbundet. Till exempel: Mitt mål är att gå på gym 2 gånger i veckan, onsdag och lördag, och äta minst en näve grönsaker eller frukt vid varje måltid.

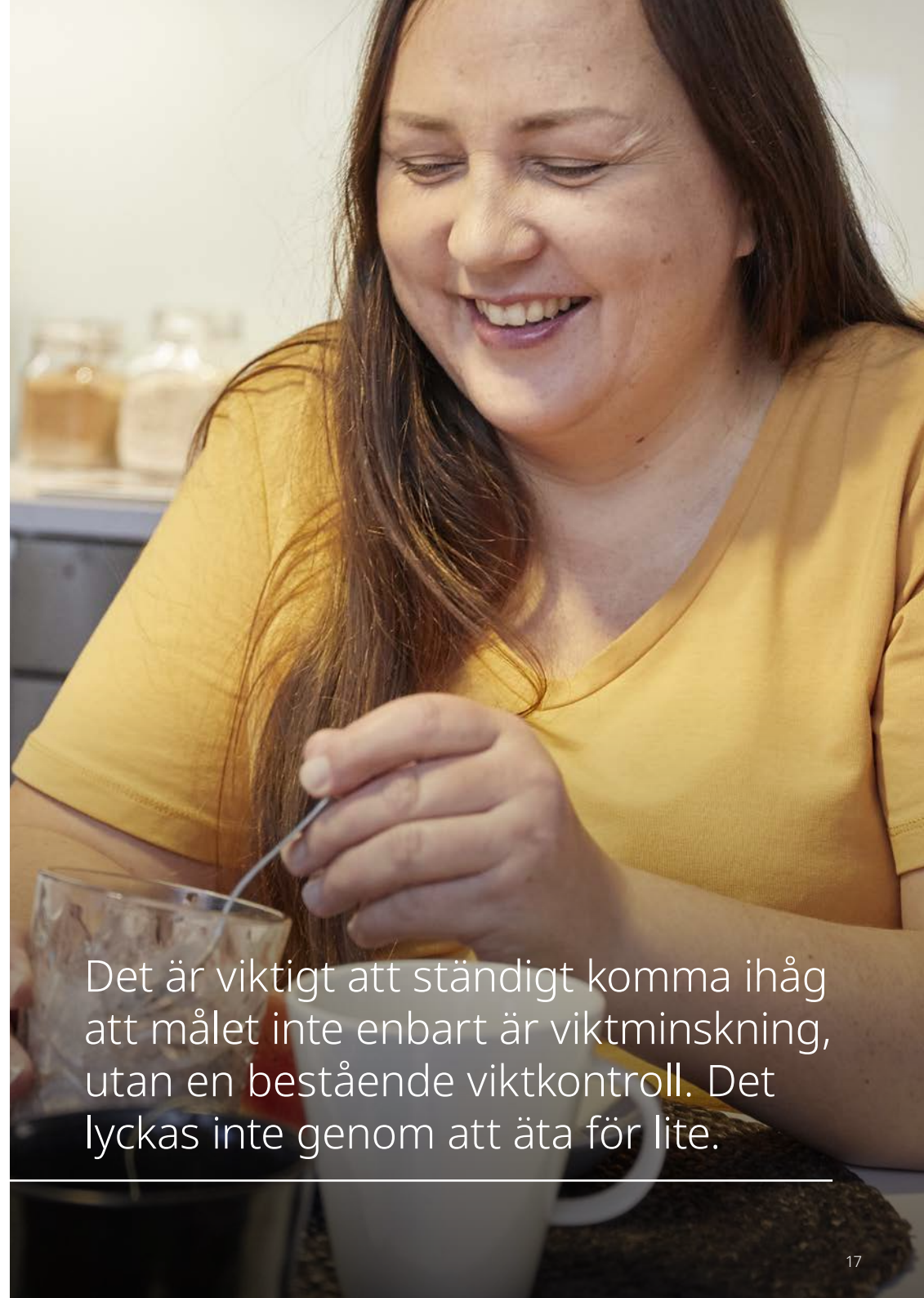
Precisionsätande stöder en bestående viktkontroll

Du har säkert hört sägas att man går ned i vikt genom att äta mindre och röra på sig mera. Sanningen är ändå mycket mer komplicerad än så. I själva verket reagerar kroppen på alltför lite energi genom att öka mängden hungerhormoner och minska mängden hormoner som påverkar mättnadskänslan. Detta ökar för sin del aptiten och matbegäret.

Otillräckligt ätande påverkar både kroppens funktion och humöret på många sätt. När målet är att gå ned i vikt, kan det hända att man lyssnar alltför lite på kroppens verkliga behov och ständigt äter för lite utan att märka det. Ibland kan hungerkänslorna komma med fördröjning efter flera veckor eller månader.



Det här är en stor orsak varför det lönar sig att satsa på att äta tillräckligt och hålla energiunderskottet på en måttlig nivå.



Det är viktigt att ständigt komma ihåg att målet inte enbart är viktnedgång, utan en bestående viktkontroll. Det lyckas inte genom att äta för lite.



Äter du tillräckligt?

Kostens tillräcklighet kan bedömas utifrån följande påståenden:

- 1** Jag känner mig energisk och orkar hela dagen (med beaktande av min normala energinivå).
- 2** Jag blir inte vid någon tidpunkt på dagen okontrollerbart hungrig eller känner ett behov av att småata. Jag känner hunger, men den är inte okontrollerbar. Jag identifierar också väl när jag är lämpligt mätt.
- 3** Jag har inga okontrollerbara matbegär under någon tidpunkt på dagen.
- 4** Kostval som överensstämmer med mina värden och mål är relativt enkla att göra och jag upplever inte att jag måste förlita mig på min självdisciplin.
- 5** Jag hålls på gott humör hela dagen (med beaktande av mitt normala humör). Jag märker hur mitt humör påverkas av tillräckligt och otillräckligt ätande.
- 6** Även mina närstående anser att jag inte har kraftiga humörväxlingar.

Regelbundet ätande

Regelbundet ätande är bekant för många och det kan till och med kännas frustrerande att man alltid talar om det i samband med viktkontroll. En regelbunden måltidsordning har dock en så betydande inverkan på ätandet och viktkontrollen att det inte kan åsidosättas. Ett lämpligt system för regelbundet ätande hittas genom att pröva sig fram, men 3-5-regeln passar de flesta. Ät 3-5 måltider (mellanmål medräknade) med 3-5 timmars mellanrum. Vissa kan behöva äta 6 gånger per dag, men få mår bra om de bara äter två måltider dagligen.



För de flesta passar en rytm där man äter en ordentlig frukost och lunch, ett mellanmål på eftermiddagen, en ordentlig middag på kvällen och vid behov ett kvällsmål. Det lönar sig att pröva hur morgon- och dagsbetonat ätande (om du har ett dagsarbete) påverkar kvällsätandet och matbegäret. Kvällsätande leder inte i sig till viktökning, men om man äter för lite på dagen blir man hungrig på kvällen och äter ofta mer än man behöver.

Energibehovet beror på kroppsstorleken och motionsaktiviteten. På följande uppslag finns ett exempel som kan användas som grund när målet är viktnedgång och viktkontroll. Om du rör på dig mycket eller har betydande övervikt kan det hända att du behöver mer energi än i exemplet.



Regelbundet ätande har en så betydande inverkan på ätandet och viktkontrollen att det inte kan åsidosättas.



Exempel på måltider under en dag

Frukost

En tallrik havregrynsgröt kokt på mjölk och sojadryck
1-2 dl bär
1 dl grynost
En näve nötter
(Fullkornsbröd och ägg)
(Kaffe eller te)

Lunch

1-2 dl fullkornsris, pasta eller 1-2 potatisar
100-150 g tillrett kött, kyckling, fisk eller växtprotein
En halv tallrik grönsaker som sallad, rivna eller kokta
1 msk salladsdressing eller olja
(1-2 skivor knäckebröd och bredbart smörgåspålägg)
(Ett glas mjölk eller sojadryck eller surmjölk)

Mellanmål

Apelsin eller annan frukt
Yoghurt, kvarg eller syrad soja- eller havreprodukt
En näve nötter

Middag

En tallrik fisk-, grönsaks- eller köttsoppa
(1-2 skivor 100 % havre- eller rågbröd eller fröknäckebröd
med bredbart smörgåspålägg och grönsaker)
Dessert, såsom fruktkvarg eller några bitar mörk choklad

Kvällsmål

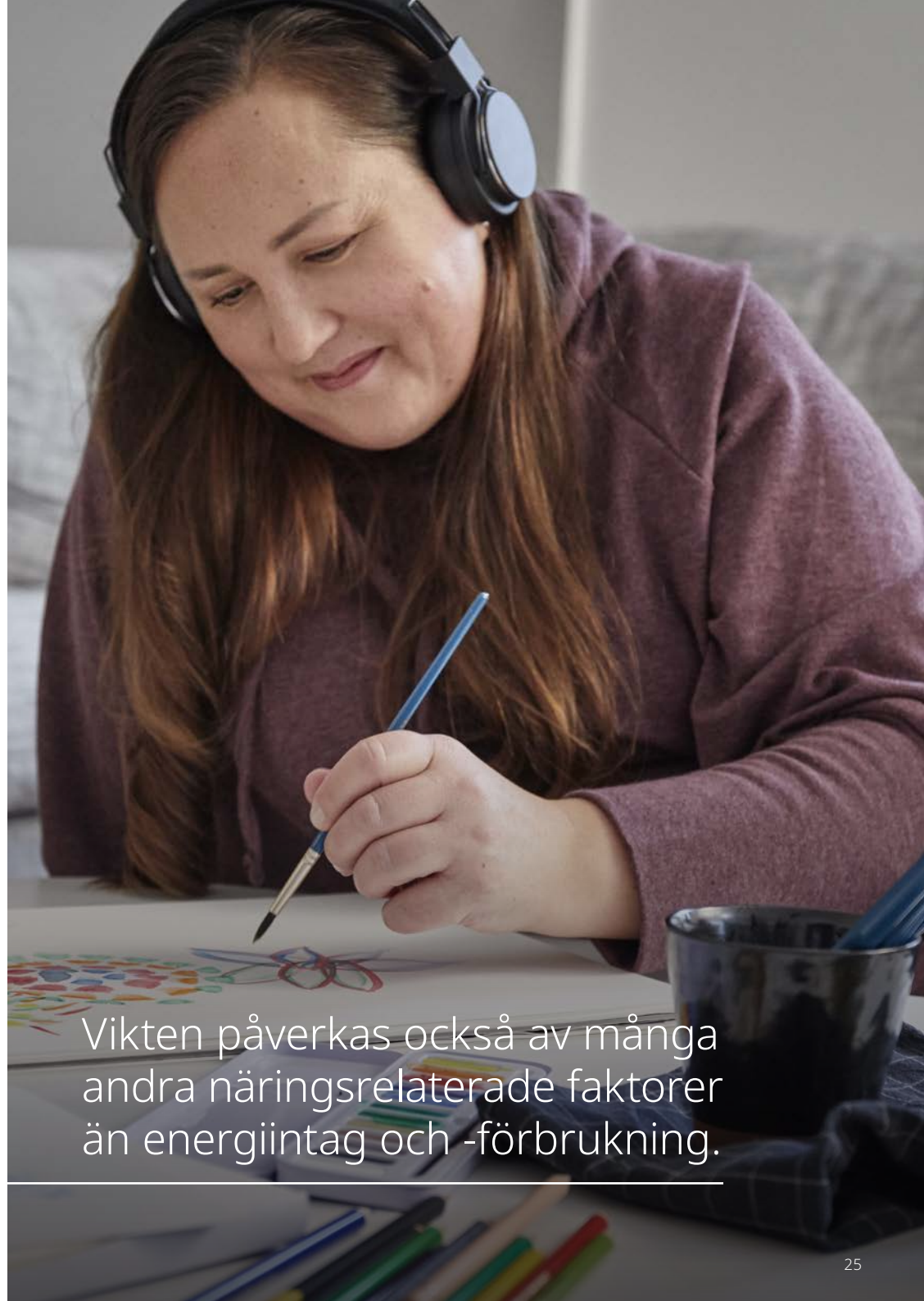
Fil, yoghurt eller syrad sojaprodukt
1-2 dl bär eller fruktbitar
Havreflingor eller havrekli eller skrädmjöl

Kostens kvalitet spelar en roll

Du har kanske hört att man går ned i vikt om man äter mindre än man förbrukar. I princip är detta helt sant, men i verkligheten påverkas vikten också av många andra kostrelaterade faktorer än energiintag och -förbrukning. Kostens kvalitet kan påverka mättnadskänslan, blodsockernivåerna och tarmbakterierna, och alla dessa faktorer har en inverkan på hur livsstilen påverkar vikten. Förutom maten påverkar också genetiska faktorer, sömnen, motionen, bantningshistorien, övriga sjukdomar och medicinering, alla vikten på sitt sätt.



Under en bestående livsstilsförändring lönar det sig att fokusera på välbefinnandet som en helhet, inte bara på vikten. Förändringarna i livsstilen påverkar också vikten, ibland snabbare och ibland långsammare. Ibland känns det till en början som att förändringarna nästan inte har någon inverkan alls, men med tiden börjar de goda effekterna synas.



Vikten påverkas också av många andra näringsrelaterade faktorer än energiintag och -förbrukning.

Grönsaker, frukt och bär utgör hörnstenarna i kosten

Näringsvetenskapen är ännu ung, men redan nu vet man att det är viktigt för hälsan att äta växtbetonat och det lönar sig att fästa särskild uppmärksamhet vid intaget av fibrer. En kost som innehåller rikligt med grönsaker, frukt och bär och mycket fibrer håller hungern borta, späder ut kostens energiinnehåll, jämnar ut blodsockernivåerna och ökar mängden hälsofrämjande bakterier i tarmen. Grönsaker, frukt och bär ger också maten smak och färgerna ökar matglädjen.

Om du vill lägga till grönsaker, bär och frukt i din kost, börja med sådana du tycker om och som känns lätta att lägga till. Tanken är att varje måltid och mellanmål ska innehålla färska eller kokta grönsaker, frukt eller bär. Lägg till exempel till en handfull körsbärstomater vid lunch och middag, en näve bär på morgonen och ta en frukt till mellanmål på eftermiddagen. Om du redan äter ganska mycket grönsaker, frukt och bär kan du börja eftersträva fem olika färger och hitta nya bekantskaper. Målet är att äta minst 500 g grönsaker, frukt eller bär, men det lönar sig att äta ännu mer än så.



Grönsaker, frukt och bär är en bra källa till fibrer, men det lönar sig dessutom att äta också fullkornsspannmål, frön och nötter. Då är fibrernas kvalitet mångsidig och stöder sannolikt på bästa möjliga sätt en god bakterieflora i tarmen.

Ett tillräckligt intag av fibrer kan tryggas på många sätt. Välj den kombination du tycker är godast. Information om fibrer finns till exempel i Fineli-databasen (www.fineli.fi/fineli/sv)

Inkludera grönsaker, frukt eller bär i varje måltid. Börja med sådana du tycker om och som känns lätta att lägga till.

Proteiner bevarar musklerna och håller dig mätt

När målet är viktminskning och en bestående viktkontroll är det viktigt att gå ned i vikt på ett sätt som är tryggt och upprätthåller välbefinnandet. En snabb viktminskning och ett otillräckligt proteinintag ökar muskelförlusten, vilket naturligtvis inte är målet. Om kosten innehåller för lite protein (fisk, kyckling, kött, ägg, mjölkprodukter, baljväxter, växtproteinprodukter) eller energiintaget som helhet är för litet, tas de aminosyror som behövs från kroppens lager, dvs. musklerna. Då riskerar man att banta bort muskler och inte bara fettvävnad.

För att viktminskningen ska ske huvudsakligen från fettvävnad, lönar det sig att eftersträva en måttlig minskning (200–1000 g/vecka) och ombesörja ett tillräckligt intag av proteiner. Ett tillräckligt proteinintag per dygn är cirka 1–1,5 g/kroppsanpassat viktkilogram.

Ett enkelt schema för en tillräcklig mängd protein:

VIKT		PROTEIN
80–99 kg	➔	minst 80–90 g
100–119 kg	➔	minst 100 g
120–159 kg	➔	minst 120 g
> 160 kg	➔	minst 130 g

Kostens energiinnehåll påverkar inte proteinintaget. Det lönar sig dock att beakta att vid en mycket energisnål kost som inte innehåller tillräckligt med kolhydrater och fett förbränns en del av proteinerna som energi. Då kan de inte användas av musklerna.

Källa: God medicinsk praxis-rekommendation Fetma



Granska proteinkällorna i din kost på nästa uppslag.

Får du tillräckligt med protein?

Protein 10 g

Kvarg 1 dl

Ägg 1,5 st.

3 dl mjölk eller
yoghurt

Grynost 6 msk
(60 g)

3 skivor
(30 g) ost

Nötter,
mandlar
40-60 g

Sojadyck
3 dl

Kött eller fisk
40-50 g

Fullkornshavrebröd
2 skivor

Havregrynsgröt
på mjölk 2 dl

Tofu eller seitan
40-50 g

Böner eller
kokta linser
120 g

Kokta ärter
180 g (3 dl)

Sojajoghurt
2 burkar
(ä 125 g)

Sojakvarg
160 g

Nötter,
mandlar eller
frön 40-60 g

Sojamejöl
eller -kross
4-5 msk
(20-25 g)

Baljhavre 35 g

Okokt pasta
70 g (1,25 dl)

Härkis, tempeh,
Quorn eller Oumph!
60-80 g

Att njuta av maten och unna sig ingår i en god viktkontroll

Man tänker alltför ofta att inga former av s.k. godsaker eller njutning ingår i en hälsosam och mångsidig kost. Hälsosam mat är god och njutbar och med tanke på hälsan som helhet finns det inget behov att avstå från allt socker eller mat som så att säga är ohälsosam för kroppen.



En flexibel kost är kärnan i en bestående viktkontroll. Redan i viktminskningskedet lönar det sig att träna på ett flexibelt förhållningssätt till sockrade godsaker godsaker och feta delikatesser. Om man vill äta dem även i fortsättningen bör man träna på måttlighet. Festligheter, tid med vänner och familj där mat ingår samt att njuta av att äta i lugn och ro tillhör livet och är något som förbättrar livskvaliteten.

När man har ett flexibelt förhållningssätt till mat och ätande, omkullkastar inte enstaka måltider helheten. Njutningar är inte återfall, utan en del av ett normalt liv. Måttlighet är i detta fall en dygd, absolutism bär i regel inte särskilt långt. I ett psykologiskt perspektiv hamnar man ofta från en ytterlighet till en annan om man förbjuder allt. Om det känns som att det är svårt att hålla sig till måttlighet lönar det sig att träna på det.

Man kan lära sig måttlighet, även om det ibland kan kännas som att det endast finns två ytterligheter när det gäller ätandet.



Njutningar är inte återfall,
utan en del av ett normalt liv.



Alla äter ibland på grund av känslor såsom glädje, sorg, stress, trötthet, uttråkning eller ångest.

När njutningen blir känslomässigt ätande

Med känslomässigt ätande avses en situation där man försöker reglera sina känslor eller fly från verkligheten flys genom att äta eller avstå från att äta. Alla äter ibland på grund av känslor såsom glädje, sorg, stress, trötthet, uttråkning eller ångest. Om livet också innehåller andra metoder för känsloregulering och förmåga att vara närvarande i nuet med alla slags känslor, är inte sporadiskt känslomässigt ätande till någon skada. Känslomässigt ätande blir ett problem när det i avsevärd utsträckning försämrar det fysiska eller psykiska välbefinnandet.



Att äta för lite eller inte tillräckligt ökar de känslor och begär som tolkas som känslomässigt ätande. Undernäring påverkar både kroppen och sinnet, ökar socker- och fettbegäret samt gör känslorna starkare. Behandlingen av känslomässigt ätande inleds alltid med att träna på att lyssna på kroppens signaler samt med regelbundet och tillräckligt ätande. Om det också efter detta förekommer tydligt känslomässigt ätande, kan man börja bearbeta det självständigt med hjälp av litteratur och övningar. Det är också möjligt att uppsöka ett proffs, till exempel en psykolog som är insatt i känslomässigt ätande eller en näringsterapeut.

Övning 3:

STANNA UPP I 90 SEKUNDER

När du ska äta, dricka eller sätta vad som helst i munnen, pröva att göra en övning som tar 90 sekunder. Syftet är att få dig att stanna upp i stunden och göra ett medvetet val och beslut. Övningen kan göras var som helst och utan att andra märker det.

- 1 Stanna upp och bli medveten om kroppens ställning (vare sig du står, sitter eller ligger), hur känns det i kroppen, vilka delar av kroppen vidrör golvet, hur känns kroppens konturer. Bli närvarande i nuet och situationen.**
- 2 Andas lite djupare några gånger och känn efter var andningsrörelserna känns i kroppen. Med hjälp av andningen blir du ännu bättre medveten om nuet och situationen. Om du är ensam, slut ögonen och gör andetagen lite längre. Men det går också lika bra att andas i din egen naturliga rytm och ha ögonen öppna.**
- 3 Observera vad du håller på att göra? Vad ska du äta? Är du hungrig och medveten om ditt val? Stiger några känslor och tankar upp till ytan? Gör du valet medvetet och i enlighet med dina värden? Är det du själv eller något annat (känsla, tanke, omgivningen) som styr din verksamhet?**
- 4 Gör valet och slutför verksamheten medvetet.**



Övningen där du stannar upp förändrar inget i sig själv, men den ger möjlighet till förändring.

Rörelse, återhämtning och stressreglering är centrala i förändringsprocessen

Det är typiskt för människan som art att röra på sig under dagens lopp och använda kroppen för fysisk aktivitet. Kroppen är inte gjord för att vara stilla långa stunder. Vår livsmiljö har dock blivit sådan att en stor del av människorna sitter stilla en stor del av sin vakna tid. Motionen har mångsidig betydelse för vikt-kontrollen. Motion är inte bara en verksamhet som ökar energiförbrukningen.



En kropp som rör på sig är hormonellt aktiv. Motion stöder kroppens normala verksamhet och upprätthåller muskelmassan och således även ämnesomsättningen. Motion påverkar också humöret och ökar upplevelsorna av att lyckas, vilket är mycket viktigt med tanke på livsstilsförändringen.

När målet är en viktminskning och viktkontroll som stöder välbefinnandet, är motionen en väsentlig del av förändringsprocessen. Alla former av motion är bra. I första hand lönar det sig att röra på sig på ett sätt som känns meningsfullt för just dig.

Alla former av motion är bra. I första hand lönar det sig att röra på sig på ett sätt som känns meningsfullt för dig.

Motionsrekommendation för vuxna

Motionsrekommendationen för vuxna kan ge tips för din egen motion. Om du för tillfället rör på dig lite, kom ihåg att all motion du lägger till är bra. Det lönar sig att gå framåt i en takt som passar dig. Om du redan nu rör på dig ganska mycket, kan du fundera på om du rör på dig mångsidigt.

*Motionsrekommendation
per vecka för
18-64-åringar*

Källa: UKK Instituutti

**Muskel-
kondition och
rörelsekontroll**

2 GGR/VECKA

Ansträngande motion

1 H 15 MIN/VECKA

eller **rask motion**

2 H 30 MIN/VECKA

Lätt motion

SÅ OFTA SOM MÖJLIGT

Pauser i stillasittandet

ALLTID NÄR DET ÄR MÖJLIGT

Återhämtande sömn

TILLRÄCKLIGT

Rörelse och motion

Motionspyramiden på det föregående uppslaget är en bra beskrivning av motionens och återhämtningens betydelse för välbefinnandet. I den förnyade pyramiden har motion som inte är egentlig konditionsmotion fått en större roll än förut. Grunden för allt är tillräcklig återhämtning. Det är viktigt för alla att ta pauser i stillasittandet och det är i själva verket det första steget mot motion.

Med rörelse avses all rörelse i vardagen, såsom hushållsarbete, att gå från en plats till en annan, att leka med barnen eller pyssla i trädgården. Med tanke på viktkontrollen har sådan rörelse ofta stor betydelse, eftersom den obemärkt ökar energiförbrukningen och även påverkar ämnesomsättningen. Egentlig konditionsmotion läggs sedan till om man vill vid sidan av pauser och rörelse.



Med tanke på viktkontrollen är det viktigt att först se till att man rör på sig och minskar stillasittandet. Dessutom ska man stöda muskelkonditionen så att vikten inte minskar från musklerna utan från fettvävnaden. Om tiden och energin räcker till är naturligtvis också annan konditionsmotion bra.

Motionsglädje uppstår genom att göra sådant som känns bra. Det lönar sig också att komma ihåg att om det har varit en lång paus i motionen kan det ta flera månader innan konditionen ökar och motionsglädje uppstår. Planmässighet stöder regelbundenheten och kontinuiteten i motionen. När motionsstunderna är inskrivna i kalendern är det mer sannolikt att de genomförs. Ibland är det också till hjälp att motionera med någon annan. Det viktigaste är dock att fundera över vilket sätt som är bäst just för dig när det gäller att stöda en regelbunden och långvarig aktiv livsstil.

Övning 4: BÖRJA MOTIONERA

Den här övningen kan hjälpa om du vill öka motionen men har svårt att börja.

**Under två veckor, två gånger
i veckan, ta på dig löpskor
eller packa träningskläderna i
en väska och gå till postlådan
eller sopsorteringen och
sedan tillbaka hem.**

Syftet med övningen är att öva på att komma iväg, inte på att motionera. Först efter två veckor läggs motionen till. Övningen kan kännas dum, men den hjälper dig att komma över det osynliga hinder som består av att komma iväg. Hinder är endast sällan verkliga och därför är det viktigt att öva konkret på att eliminera dem.

Gymnastik och stretchning gör gott åt musklerna

Pröva enkla stretchningar.



Stå med det ben som ska stretchas rakt bakåt och det andra böjt framför dig. Ta stöd med händerna mot väggen. Luta kroppen framåt tills du känner stretchningen i vaden.



Alternativ rörelse för stretchning av fyrhövdade lårmuskeln. Stretchningen känns också i höftböjaren. För att förbättra balansen kan du luta dig med händerna mot t.ex. ett bord/träd e.d.



Stå upp och ta stöd med ena handen. Böj knäet, ta tag i hälen vid vristen och dra den mot låret. Låt inte stödbenets knä översträckas.



Luta kroppen framåt från höfterna och låt stretchningen kännas i de bakre delarna av knäet och låret. Håll ryggen rak under hela rörelsen. Undvik att översträcka stödbenets knä.



Stretcha sätesmusklerna. Sitt på en stol med vristen till det ben som ska stretchas på det andra benets knä. Räta ut länderyggen, böj kroppen framåt.



Stå eller sitt med god hållning. Skjut axlarna framåt, sträck armarna snett nedåt framför dig samtidigt som du drar in hakan.



Böj kroppen mot sidan och sträck ena armen snett uppåt. Håll höften i mittposition.



Sitt eller stå med ryggen rak. Dra ihop skulderbladen och vrid samtidigt tummarna och handflatorna utåt. Andas lugnt.

Sömn och återhämtning som en del av viktkontrollen

Med tanke på viktkontrollen är tillräcklig sömn och återhämtning lika viktigt som tillräcklig motion och bra kost. Om kroppen och sinnet inte återhämtar sig ordentligt, finns det mindre resurser att förändra kosten och ett större begär efter sockrad och fet mat. När man är trött orkar man inte heller röra på sig. Vardagens obligatoriska krav tar all energi och man orkar kanske inte längre träffa människor som är viktiga för en, göra meningsfulla saker eller delta i hobbyer.



När glädjen och betydelsefullheten som motionen, de sociala relationerna och hobbyerna medför i livet försvinner, kan det hända att man söker mer tillfredsställelse än vanligt från ätande och mat.

Otillräcklig sömn och återhämtning påverkar hormonfunktionen, vilket för sin del påverkar matbegäret och mättningen. I praktiken innebär detta att man när man är trött vill ha mer mat som innehåller snabba kolhydrater och fett, och hungern försvinner inte på samma sätt som när man har vilat tillräckligt. Det är svårt att kämpa mot dessa begär, eftersom hormonerna har en mycket stark inverkan på vår verksamhet. Man kan säga att tillräcklig sömn minskar matbegäret och stöder kontrollen över ätandet.



Med tanke på viktkontrollen är tillräcklig sömn och återhämtning lika viktigt som tillräcklig motion och bra kost.



Vilka metoder har du för att få en god sömn? Fundera över dem i övningen på nästa uppslag.

Tillräcklig sömn stöder välbefinnandet

Det finns många olika typer av sömnproblem, men det är överraskande ofta människans egna val som ligger bakom den otillräckliga sömnen. Livet är så intressant att man inte har tålamod att gå och lägga sig eller så håller dagens händelser en pigg också efter att man gått och lagt sig. Det lönar sig dock att satsa på sömnen och återhämtningen, eftersom de utgör grunden för både viktkontrollen och välbefinnandet som helhet.



När man är pigg och utvilad har man bättre möjligheter att göra smarta val som stöder det egna välbefinnandet samt främja det fysiska och psykiska välbefinnandet som helhet. Om du inte lyckas korrigera sömnproblemen på egen hand, lönar det sig att uppsöka ett proffs.

Små val kan påverka sömnkvaliteten

Regelbunden motion främjar en god sömn och ett gott aktivitetsstillstånd under dagen. Det lönar sig dock att undvika ansträngande motion på kvällen innan man går och lägger sig. När man har en god kondition sover man också bättre.

Alkohol kan vara avslappnande och lugnande, men också små mängder alkohol försämrar sömnens kvalitet. Enligt undersökningar påverkar 1–2 portioner alkohol på kvällen mängden djupsömn och återhämtningen under sömnen.

Koffeinhaltiga drycker påverkar också insomnandet och sömnkvaliteten. Det finns skillnader i koffeinkänsligheten, men i regel lönar det sig inte att dricka koffeinhaltiga drycker 6–8 timmar innan man går och lägger sig. Man märker inte nödvändigtvis av koffeinets inverkan om man dricker mycket koffeinhaltiga drycker. Om koffeinintaget är stort lönar det sig att pröva hur en minskning påverkar sömnen och återhämtningen.



Att äta tillräckligt och regelbundet och följa en kost som har en god näringskvalitet ger energi på dagen, gör det lättare att somna och upprätthåller en god sömn. På kvällen lönar det sig att äta ett mångsidigt kvällsmål, till exempel gröt med bär och några skedar grynost och några nötter. Även kallgröt är ett bra alternativ. Varm mat eller dryck på kvällen är lugnande.

Övning 5: GRANSKA DIN SÖMN

En kopp kamomillte, lugn musik och mysig belysning kan främja en bättre sömn.

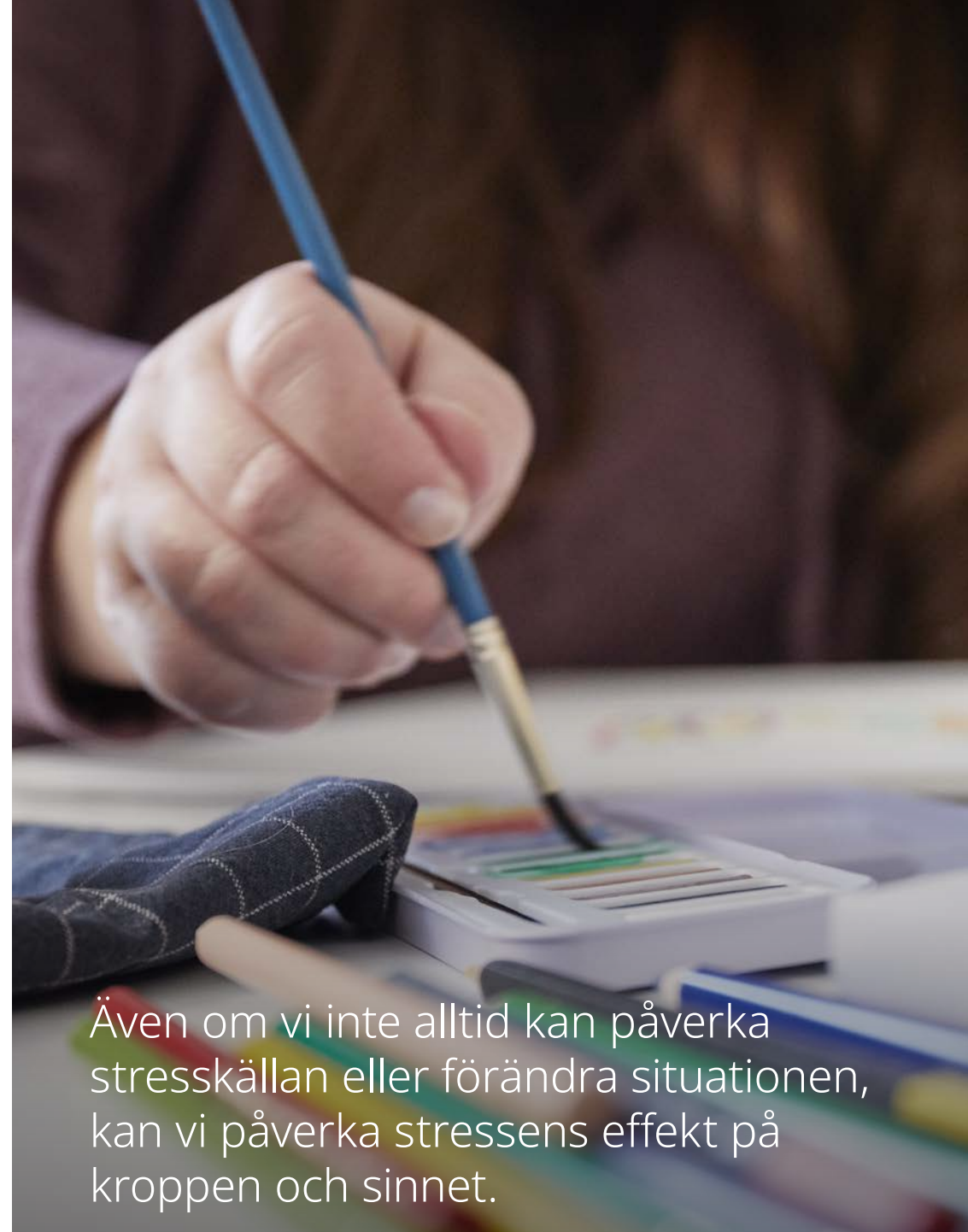
*Vilka metoder har du för att få en god sömn?
Anteckna de viktigaste.*

Livshantering stöder viktminskning

Viktkontroll är också alltid i viss utsträckning livskontroll. Om livet innehåller många belastande faktorer och stress, är det också i viktkontrollen viktigt att fokusera på dessa. När belastningen är för stor och resurserna knappa ska man fokusera på att klara av vardagen. Då är sinnet inställt på att lösa stressfaktorerna och det finns mindre kapacitet att fundera på välbefinnandet.



Det första steget i stressregleringen är att identifiera belastningsfaktorerna. Identifiering av dessa faktorer ökar möjligheterna att påverka det egna livet och småningom förändra verksamheten. Det är inte alltid möjligt att göra en förändring just vid det tillfället, men att bli medveten kan föra processen framåt. Alla bör också ha metoder för stressreglering.



Även om vi inte alltid kan påverka stresskällan eller förändra situationen, kan vi påverka stressens effekt på kroppen och sinnet.

Övning 6: TILLÄMPNING AV STRESSREGLERINGSMETODER

Det går inte alltid att påverka stressens omfattning. Då är det viktigt att ha olika metoder för att stöda kroppens återhämtning samt lugna kroppen och sinnet. Det finns många metoder för stressreglering. Det lönar sig att samla en så omfattande stressregleringsarsenal som möjligt.

*Hurdana stressregleringsmetoder har du?
Räkna upp de lämpligaste och effektivaste
metoderna.*

I en stressfylld situation lönar det sig att ta fram denna lista och medvetet försöka tillämpa stressregleringsmetoderna.

Exempel på stressregleringsmetoder

- Andning är en stressregleringsmetod som du egentligen alltid har med dig. Redan några djupa andetag kan lugna kroppen och sinnet.
- Egen tid är viktigt för alla. Då kan man göra vad man vill utan krav från andra. Har du egen tid?
- Motion i alla former stöder återhämtningen. Välj en form som är meningsfull för dig
- Meditation och yoga
- Humor kan hjälpa i svåra situationer
- Glädje och inlevelseförmåga är betydande färdigheter, även vid stress. Vad ger glädje i livet?
- Mat, dryck och måltidsrytm är grundstenar i stressregleringen
- Matnjutningar är en fin stund mitt i brådskan, i lugn och ro och med njutning
- Sömn och tillräcklig vila
- Kultur i alla former för tankarna bort från stressen
- Hantverk och att göra saker med händerna
- Att vistas i naturen och röra på sig hjälper bevisligen
- Att själv musicera eller lyssna på musik
- Läsning
- Spel
- Kreativa hobbyer
- Filmer och tv-serier
- Studier
- Kollegialt stöd och kamratstöd
- Pauser i arbetet och snabbåterhämtning
- Semesterrytm och tillräckliga semestrar
- Tidtabeller och tidsanvändning i vardagen
- Arbetstid och arbetsrytm
- Självkänedom och känslöfärdigheter är färdigheter som kan ge styrka genom hela livet
- En vardag som verkligen överensstämmer med ens värden skapar ett fundament för livet
- Tid tillsammans med familjen
- Parförhållandet är i bästa fall ett stöd och en trygghet i svåra situationer
- Vänskap är betydelsefullt för alla. Med en vän kan man förhoppningsvis dela glädje och sorg på ett ömsesidigt sätt.

Övning 7: LUGN AV NATUREN

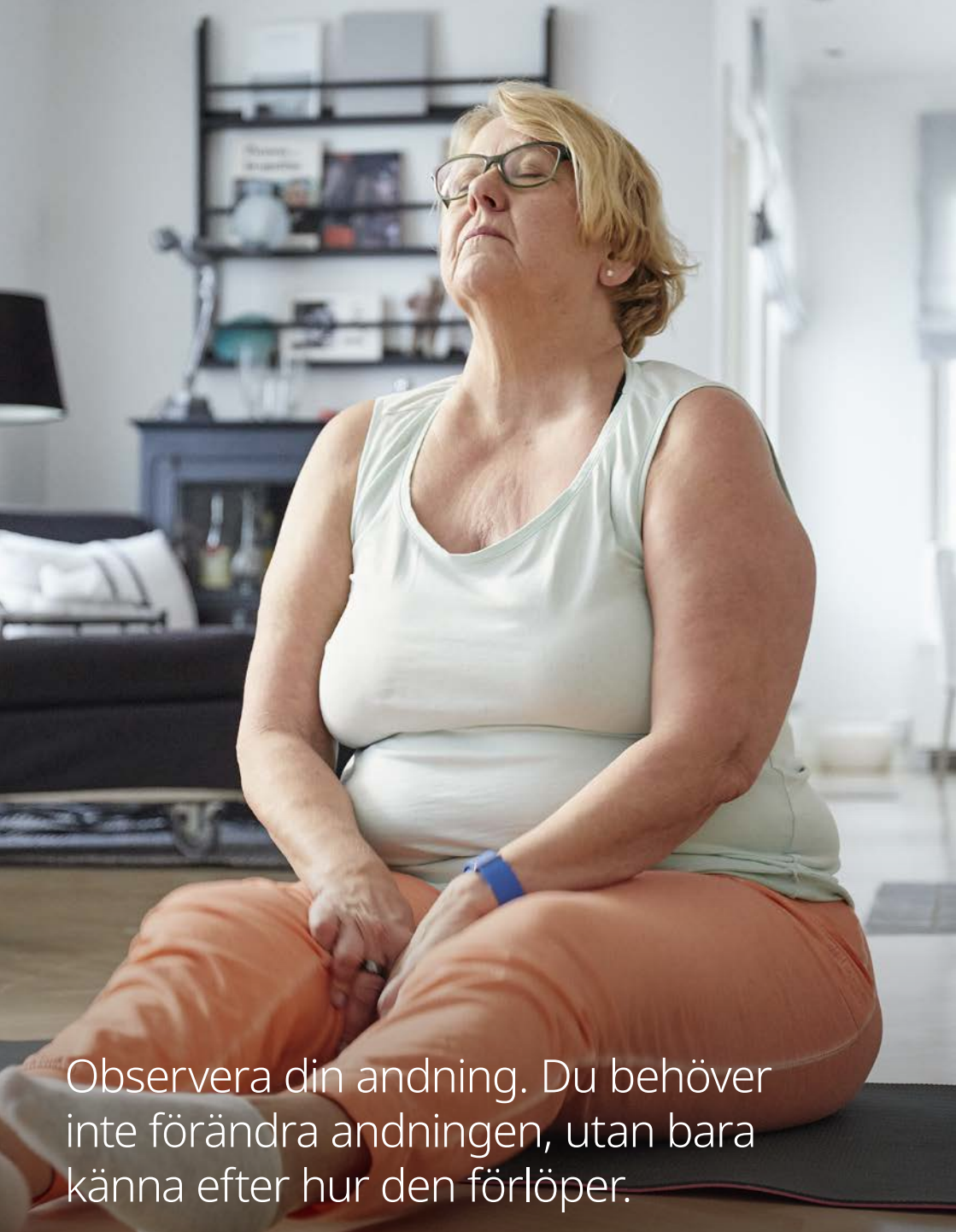
- 1 Sätt dig på en lugn plats på en klippa eller till exempel en parkbänk.**
- 2 Observera först omgivningen i några minuter genom att titta, lyssna, och känna vinden, värmen eller kylan i kroppen.**
- 3 Slut sedan ögonen och observera de kroppsdelar som vidrör marken eller underlaget där du sitter.**

Du kan förstärka upplevelsen genom att tänka att du liksom rotar dig i ditt underlag och att marken bär dig, du behöver bara låta dig bäras. Kraften i att vara rotad får dig att sitta med god hållning men avslappnat och utan onödiga spänningar. Observera vad som händer i din kropp, upptäck tankarna som dyker upp och låt dem vara. Känn efter vad du känner i kroppen, hör och smakar.

Låt känslorna och tankarna komma och gå utan att du behöver göra något särskilt. Du kan byta fokusobjekt under övningen: du kan fokusera på känslorna i kroppen, sinnesförmåelserna från omgivningen och på att du upptäcker att alla dessa sker.



Syftet med övningen är att ge en upplevelse av att du inte behöver ingripa i något eller göra något speciellt.



Observera din andning. Du behöver inte förändra andningen, utan bara känna efter hur den förlöper.

Övning 8: OBSERVERA ANDNINGEN

Stå eller sitt i en ställning med god hållning. Observera först de delar av kroppen som vidrör underlaget och låt kroppen slappna av mot underlaget.

Lägg sedan fokus på andningen. Om du vill kan du placera den ena handen på bröstkorgen och den andra på övre buken. Händerna hjälper dig att bli varse din andning.

Observera din andning. Du behöver inte förändra andningen, utan bara känna efter hur den förlöper.

Om du upptäcker att du bedömer eller analyserar, försök släppa det och ge dig själv tillstånd att andas på ditt eget sätt, så som du idag andas av naturen. Fortsätt att observera andningen i åtminstone 2–3 minuter.

I det andra skedet av övningen, försök att jämna ut utandningen och inandningen så att de är lika långa. Utandningen kan också vara något längre än inandningen. Gör detta skede lugnt och försök inte prestera när du andas. Om det känns ångestfyllt att förlänga andningen eller andningen inte förlöper i en naturlig takt, återgå till övningens första skede.



Enkla och
goda recept
för viktkontroll

Kalkon-hummusmörgås

1 portion

2 skivor fullkornshavrebröd

3 msk färdig hummus eller växtbaserat margarin

2 skivor kallskuren kalkon

en bit gurka

en bit paprika

ett knippe skott eller groddar

1. Bred hummus eller växtbaserat margarin på brödet. Lägg på kallskuren kalkon.

2. Skölj och skiva gurkan och paprikan. Placera grönsakerna på brödet och dekorera med skott eller groddar.

TIPS:

Komplettera frukosten med t.ex. en portion yoghurt eller syrad sojaprodukt samt frukt och nötter.



Äppel-hallonfärsgröt

1 portion

- 1 äpple
- 1/2 dl inhemska frysta hallon
- 1 dl syrad sojaprodukt i grekisk stil
- 1 dl sojadryck
- 1 dl havregryn
- 1 msk chiafrön
- en nypa kanel

1. Skala och riv äpplet. Lägg äpplet, hallonen, sojaprodukten och drycken samt gryn, fröna och kaneln i en blender.
2. Mixa till en jämn blandning. Häll blandningen i en skål och låt svälla i minst en timme. Servera med tinade hallon.

TIPS:

Blanda ihop färsgröten på kvällen och låt stå i kylskåpet. Då har du färdig gröt som väntar på dig på morgonen. En enkel färsgröt gör du genom att blanda en burk naturell syrad havre- eller sojaprodukt med cirka 1 dl grötflingor. Du kan förhöja smaken med olika frukter eller bär.



Grötfrukost för vardagsmorgnar

3-4 portioner

7 dl vatten

3 dl mjölk eller växtbaserad dryck, t.ex. havre- eller sojadryck

1 tsk salt

4 dl fullkornshavreflingor

Tillbehör enligt smak

1. Koka upp vatten och salt i en kastrull och häll i grötflingorna. Blanda snabbt.
2. Sänk värmen och låt gröten sjuda i cirka 8 minuter. Blanda ibland.
3. Stäng av spisen och blanda i mjölken. Lått ännu stå några minuter under lock.
4. Kontrollera smaken och lägg ännu till önskade tillbehör i gröten eller placera ut dem på frukostbordet. Frukosten blir mer näringsrik genom att komplettera med till exempel grynost, bär, frukt och nötter.

TIPS:

Få mer protein och energi i början av dagen genom att förutom gröt äta till exempel ett kokt ägg.



Röd fisksoppa

4 portioner

400 g sejfilé
saften från 1 citron
1 schalottenlök
2 vitlösklyftor
2 stora morötter
3 stjälkar bladselleri
4 stora tomater
2 tsk olivolja
1 tsk fänkålsfrön
1 liter vatten
2 fiskbuljongtärningar
1/2 tsk salt
2 msk tomatpuré
Bladpersilja

- 1.** Låt sejen tina till hälften. Skär fisken i bitar och smaksätt med citronsaft. Skala och hacka löken och vitlöken. Skala och skiva morötterna. Skär bladsellerin och tomaterna i bitar.
- 2.** Fräs först löken och morots- och selleriskivorna i olja i en kastrull i några minuter. Lägg i tomatbitarna. Krossa fänkålsfröna i en mortel och sväng i dem, låt fräsa en liten stund.
- 3.** Häll på vattnet. Finfördela fiskbuljongtärningarna i kastrullen. Koka 5–8 minuter. Lägg i fiskbitarna samt salt och tomatpuré. Låt koka några minuter till. Finhacka bladpersilja på ytan. Servera soppan rykande het. Servera sallad, bröd och bredbart pålägg som tillbehör till måltiden.



Köttbullar

4 portioner

- 1 liten lök
- 1 tsk rypsolja
- 1 liten potatis kokt med skal
- 400 g malet nötkött (10 %)
- 5 msk mjölk eller köttbuljong
- 1 msk potatismjöl
- 1 msk örtblandning
- 1 tsk salt

1. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i olja i en stekpanna. Skala potatisen och riv den i en skål.
2. Blanda alla ingredienser i skålen och rulla degen till köttbullar.
3. Stek i 250 grader i mitten av ugnen i cirka 15 minuter.

TIPS:

*Köttbullarna kan
ersättas med
Botts-bullar eller
havrebullar till lunch.*



Det är tillåtet att unna sig också när man går ned i vikt

En bit mörk choklad som avnjuts långsamt med alla sinnen till eftermiddagskaffet höjer humöret och gör att man glömmer bort att frossa.



Även olika nötter är hälsosamma energibomber. Ät cirka två matskedar nötter per dag.

Anteckningar

Anteckningar

EN STOR LITEN GUIDE

om viktkontroll

Tänk på livsstilsförändringen på ett nytt sätt. Fokusera på sådant som påverkar din vikt i stället för på själva vikten. De praktiskt inriktade tipsen och övningarna i denna guide hjälper dig att hitta meningsfulla metoder för tidsanvändning, måltider, motion och vila i vardagen.