



# Sundhedskonsulenterne

Tak for din interesse omkring regulering og fastholdelse af en sund vægt.

## Hermed får du 12 tips til en sund vægt stabilisering

### 1. Spring ikke morgenmaden over

At springe morgenmaden over vil ikke hjælpe dig med at tabe sig. Du kan gå glip af essentielle næringsstoffer, og du kan ende med at snakke mere i løbet af dagen, fordi du føler dig sulten.

### 2. Spis almindelige måltider

At spise på regelmæssige tidspunkter i løbet af dagen hjælper din krop med at brænde kalorier i et hurtigere tempo. Det reducerer også fristelsen til at snakke fødevarer med højt fedtindhold og sukker fordi du mangler brændstof.

### 3. Spis masser af frugt og grønt

Frugt og grønt er lav i kalorier og fedt, og højt fiberindhold, som normalt er nogle af de væsentlige ingredienser, der indgår i et vellykket vægttab. De indeholder også masser af vitaminer og mineraler.

Dog er det vigtigt at være opmærksom på at frugt og grønt ikke indeholder samme mængde vitaminer og mineraler som tidligere, hvorved du evt. skal supplere med kosttilskud.

#### **4. Bliv mere aktiv**

At være aktiv er en af nøglerne til at tabe sig. Aktivitet giver masser af sundhedsmæssige fordele og motion kan hjælpe med at brænde de overskydende kalorier af som du ikke kan tabe gennem omlægning af kosten alene.

Find en aktivitet, du nyder og som du er i stand til at passe ind i din daglige rutine.

#### **5. Drik rigeligt med vand**

Folk forveksler nogle gange tørst med sult. Du kan ende med at forbruge ekstra kalorier, når et glas vand er hvad du har brug for.

#### **6. Spis fødevarer med højt fiberindhold**

Fødevarer, der indeholder masser af fibre kan hjælpe med at give dig en følelse af at være fuld i maven, hvilket er perfekt hvis du gerne vil tabe dig. Fibre findes kun i fødevarer fra planter, såsom frugt og grønt, havre, fuldkornsbrød, brune ris og pasta samt bønner, ærter og linser.

Dog er der også mange diskussioner om gluten og sukker, så find en diæt der passer til dig og som du hurtigt opnår resultater med.

#### **7. Læs fødevareetiketter**

At vide, hvordan man læser fødevarer etiketter kan hjælpe dig med at vælge sundere muligheder end du plejer. Brug kalorieoplysningerne til at finde ud af, hvordan en bestemt fødevarer passer ind i din daglige diæt.

Husk, hvis du er stresset får du ofte en øget lyst til fedt holdige fødevarer.

## 8. Brug en mindre tallerken

Brug af en mindre tallerken kan hjælpe dig med at spise mindre portioner. Ved at bruge mindre tallerkener og skåle, kan du gradvist at vænne dig til at spise mindre portioner uden at gå sulten fra bordet.

Husk, det tager omkring 20 minutter for maven at fortælle hjernen at den er fuld, så spis langsomt og stop med at spise, før du føler at maven er fuld. Det bedste er kun at spise en portion til hvert måltid.

## 9. Vær opmærksom på brug af ordet "ikke"

Hvis du forbyder dig selv bestemte fødevarer og f.eks. mentalt siger at du IKKE på spise noget bestemt, så kan dette forbud gøre dig endnu mere interesseret i at spise dem. Det er som at få at vide at du ikke må tænke på en lyserød elefant, det eneste du tænker på er den lyserøde elefant. Det samme sker med fødevarer, så vær opmærksom på hvad du nægter dig selv at spise.

## 10. Undgå fristelser

For at undgå fristelse, og for at undgå at nægte dig selv visse fødevarer som f.eks. fastfood, chokolade, chips og sodavand – så undgå at have dem i hjemmet. I stedet kan du vælge sunde snacks, såsom frugt, usaltet ris kager, havre kager, usaltet eller usødet popcorn, og frugtsaft.

Afhængigt af hvilken diæt plan du er på kan det dog ofte være en fordel slet ikke at snakke.

## 11. Skær ned på alkohol

Et standardglas vin kan indeholde lige så mange kalorier som et stykke chokolade. Over tid, kan for meget alkohol meget nemt bidrage til vægtøgning.

## 12. Planlæg dine måltider

Prøv at planlægge din morgenmad, frokost, og middag for en uge ad gangen, og sørg for at holde dig til din diæt plan eller kalorieindtag. Det kan evt. være nyttigt at lave en ugentlig indkøbsliste.

Såfremt du har yderligere spørgsmål til kostråd eller ønsker at deltage på vores 5 ugers online eller face-2-face kurser omkring vægt stabilisering, er du meget velkommen til at kontakte os for yderligere information.

[www.sundhedskonsulenterne.one](http://www.sundhedskonsulenterne.one)  
[info@sundhedskonsulenterne.one](mailto:info@sundhedskonsulenterne.one)

Mange hilsner

 Sundhedskonsulenterne

*Mariane Zoi Antares*

MS Psykologi, Stress- Life- og Business Coach

*Mariane er også founder af ScienceOfSuccess360, som fokuserer på BioFrekvens Analyse af vores celler og organer for at finde ud af, hvor kroppen er ude af balance. F.eks. kan mange overvægtige have ubalancer på bugspytkirtlen.*