

Januar er tida for slankekur for mange. Men når kuren er over, sniker kiloene seg på igjen.

SLIK HOLDER DU KILOENE BORTE

DET MENTALE ER VIKTIG FOR ET VARIG VEKTTAP

VARIG ENDRING: På to år har Eli Helen Rørtveit Mæhlum (46) gått ned 50 kilo. – Endringen er like mental som fysisk, sier hun. Mæhlum er blitt glad i å trene og gå tur, og savner ikke de gamle vanene. Her går hun tur i Nordnesparken i Bergen. FOTO: EIVIND SENNESET



SLANKING

Tekst: JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no

Som det meste andre man skal gjøre i januar, har det en tendens til å mislykkes om du ikke har med deg hodet, sier mentaltrener Morten Åsli i Bertrand AS. Når du kommer tilbake fra juleferie, har ladet batteriene og bobler av pågangsmot, er gjerne ikke motivasjon en mangelvare. Men så kommer hverdagen, og det er mye mer fristende å spise noe godt foran TV-en enn å ta på seg joggeskoene.

Krever disiplin

– Skal du nå målene dine, handler det om disiplin, ikke motivasjon.

Ingen er motivert når det går tregt, men det er da det gjelder, sier Åsli, forfatter av den nyttigste boka «Kunsten å fly».

– Du må love deg selv at du skal være dedikert, men det koster, fortsetter han.

– Med mindre man klarer å endre tankesettet, lykkes man ofte ikke. Du endrer ikke tankesettet bare fordi det er 1. januar, sier Fedon Lindberg, indremedisiner og kostholdsekspert.

– Det går ikke å se det mentale isolert fra det som skjer i kroppen. Hodet er skrudd fast på kroppen, sier Hege Gade, helsepedagog ved Senter for sykkelig overvekt, Sykehuset i Vestfold.

Har du gått ned ti kilo i vekt, vil kroppen ønske å få tilbake den gamle vekta igjen. Du vil få redusert metthets- og økt sultfølelse.

– Sultfølelsen påvirker tankesettet kraftig. Du må være forberedt på ubehag. Ønsker du å opprettholde vekta, må du akseptere at du kan unne deg mye færre kalorier. Du må lære at du kanskje resten av livet må leve med mer sult og mindre metthetsfølelse, sier Gade, som har doktorgrad i psykologi.

Ubehagelig

Mange er ikke klar over hva de egentlig spiser. Du må bli bevisst dine egne spisemønstre.

– Hvis ikke du blir klar over hva som førte til overvekt, er det lett å skli tilbake til gamle vaner. Bli bevisst atferden som førte til at du la på deg. Mange er preget av impulsstyrt spising og noen har dårlig toleranse for å utsette behov. Vær forberedt på de utfordringene, råder Gade.

– Selve slankekuren er ikke nødvendigvis så vanskelig å følge. Da er det bestemt hva og hvor mye du skal spise.

– De som greier å ikke leve så veldig annerledes etter kuren enn hva de gjorde under kuren, er de som greier å beholde vekta, sier Gade.

– Gjør det til noe som er viktig nok for deg.

– Sett tingene i det perspektivet du vil ha og hvor lenge vil du leve, sier Åsli.

– Slankekuren er ikke en åtte ukers kur, men en livsstilsendring. Legg en god plan for denne endringen, er rådet fra mentaltreneren.

– Gjør det til noe som er viktig nok for deg.

– Sett tingene i det perspektivet du vil ha og hvor lenge vil du leve, sier Åsli.

– Slankekuren er ikke en åtte ukers kur, men en livsstilsendring. Legg en god plan for denne endringen, er rådet fra mentaltreneren.

– Sett tingene i det perspektivet du vil ha og hvor lenge vil du leve, sier Åsli.

– Slankekuren er ikke en åtte ukers kur, men en livsstilsendring. Legg en god plan for denne endringen, er rådet fra mentaltreneren.

– Sett tingene i det perspektivet du vil ha og hvor lenge vil du leve, sier Åsli.

– Slankekuren er ikke en åtte ukers kur, men en livsstilsendring. Legg en god plan for denne endringen, er rådet fra mentaltreneren.

– Sett tingene i det perspektivet du vil ha og hvor lenge vil du leve, sier Åsli.

– Sett tingene i det perspektivet du vil ha og hvor lenge vil du leve, sier Åsli.

– ENDRINGEN ER KOMMET FOR Å BLI

For Eli Helen Rørtveit Mæhlum (46) ble det mentale avgjørende for at hun endelig skulle greie å holde vekta.

Eli Helen Rørtveit Mæhlum fra Bergen hadde gått på mange slankekur, gått ned i vekt, for så å gå opp igjen.

– Jeg er en typisk trøstespiser. Jeg spiser når jeg er lei meg og når ting går litt skeivt. Det ble en ond sirkel som gjorde at det stoppet opp og jeg la på meg mange kilo igjen.

Føler hun seg litt nedfor nå, tar hun heller på seg joggeskoene og går ut en tur. På det tyngste veide Mæhlum 134 kilo og hadde utviklet diabetes type 2.

– **Jeg måtte faktisk bli syk før det gikk opp for meg at jeg ikke kunne fortsette slik, sier Mæhlum.**

For litt over tre år siden meldte hun seg på et Grete Roede-kurs. 30 kilo rant av, men så stoppet det opp igjen. Da ble løsningen et nytt kurs, denne gang et Livea livsstilskurs hvor hun lærte om rett kosthold, trening og det mentale.

– **En slik endringsprosess er like mental som fysisk. For å få med hodet, må man lære å sette pris på seg selv. Jeg lærte å få opp selvbildet og selvtiliten. Gjør du det, vil du ta vare på deg selv.**

Nå er 50 kilo borte, og de har holdt seg av i ett år. Blodsukkerverdier er blitt helt normale og det er gått ett år siden hun kunne slutte med diabetes-medisiner. Minst et par ganger i uka trener hun på treningssenter, og går gjerne tur opp til Fløyen.

– Å trene når du er smellfeit, hvem orker det? Nå er det gøy og nødvendig for meg å trene, både fysisk og mentalt, sier Mæhlum.

Kostholdet er totalt lagt om og hun savner ikke det gamle.

– **Jeg vil aldri mer opp igjen der jeg var. Endringen er kommet for å bli, sier Mæhlum.**

DE VANLIGE FEILENE

Kommer kiloene raskt tilbake, kan det være svært demotiverende.

– Mange føler da skyld, skam og mindre mestring. Da kan noen legge på seg enda mer – de slanker seg tykkere. Følelsesstyrt spising, hvor en demper indre uro med mat, gjør det spesielt vanskelig. Da må hodet så til de grader være på plass, for å lære å regulere følelser på andre måter enn med mat, sier Gade.

– **En enten – eller-tankegang er vanlig.**

– Med mat er det ikke noe enten – eller, det holder bare en kort stund. Det er stor forskjell på en neve potetgull og hele posen, sier Gade.

Du trenger ikke være kjempelink – litt flink hele tiden er det som gir varige resultater.

– De færreste får til en total omveltning på kort sikt. Ta én og én ting av gangen. Begynn med å trene én gang i uka, ikke fire. Ikke legg om frokost, lunsj, middag og kveldsmat samtidig. Begynn med å kutte ut sukkeret i teen, sier Åsli.

RÅD FOR VARIG ENDRING

► Tenk langsiktig – slanking er en endring i livsstil, ikke bare en kur.

► Gjør små endringer av gangen, litt og litt. Sett delmål underveis.

► Legg en plan for endringen, hva er viktig for deg og hvorfor er det viktig?

► Bli bevisst eget spisemønster og hvilke vaner som førte til overvekt.

► Kutt ut impuls-spising.

► Du må sannsynligvis lære deg å leve med litt ubehag, mindre metthet og mer sult.

KILDE: MORTEN ÅSLI OG HEGE GADE



HELSE-PEDAGOG:
Hege Gade.



MENTAL-TRENER:
Morten Åsli



LEGE: Fedon Lindberg.