

VARFÖR MISSLYCKAS JAG MED ATT GÅ NER I VIKT?

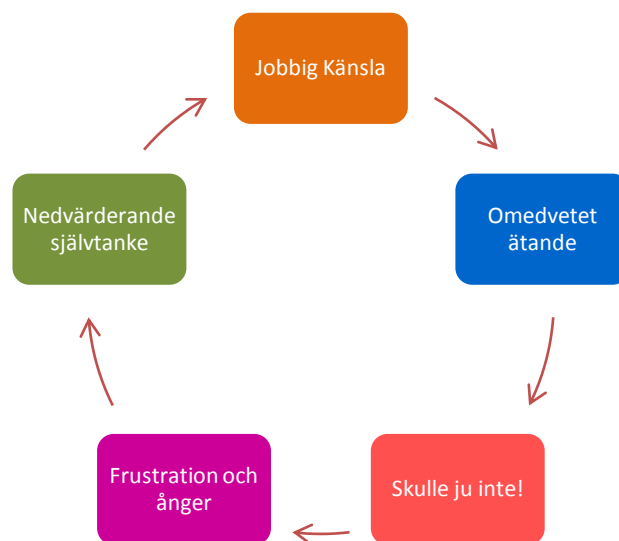
En fråga som kommer när vi ställer oss på vågen och konstaterar att vi har gått upp i vikt igen. Vi tappar modet och självförtroendet får sig en rejäl törn vilket inte förbättrar situationen.

Är vi odugliga eller är viktproblem mer komplexa än vad vi vill att de ska vara? Orsakerna är många, varierande och väldigt personliga. Ibland är vi medvetna om varför men har inte orken eller viljan att bry oss om dem, medans andra orsaker kan ligga dolda i vårt undermedvetna. Vi kan även påverkas av yttre faktorer som vi inte alls tror har med saken att göra vilket gör oss förvirrade.

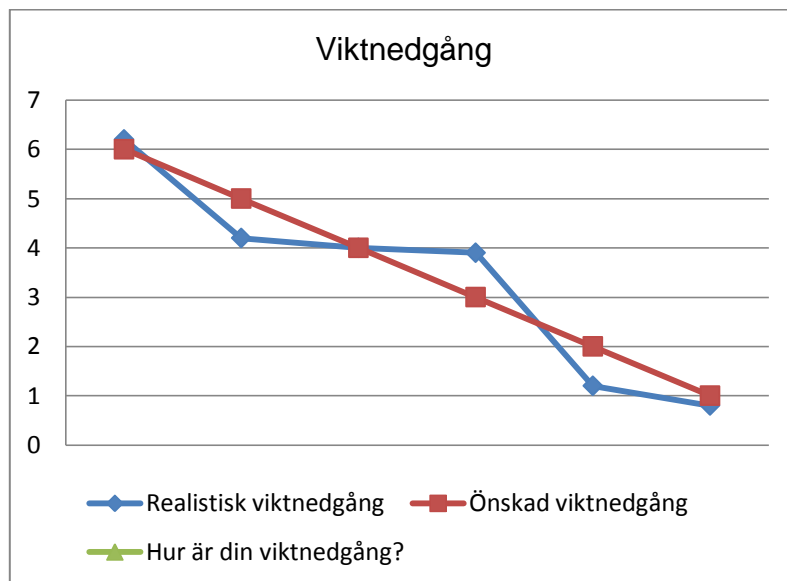
Oavsett grundorsakerna som ligger bakom vårt viktproblem så är det viktigt att få en bättre förståelse för hur vår kropp fungerar i relation till mat och vårt ätande.

VANLIGA ARGUMENT OCH MISSFÖRSTÅND SOM LEDER TILL MISSLYCKANDEN:

1. Mat och känslor är starkt sammanflätade och styr våra handlingar både medvetet och omedvetet. Vem har inte trösttit eller känt ett starkt sötsug när vi blivit sårade eller tycker att livet känns lite extra jobbigt! Vi reagerar med att fokuserar på vad vi inte får eller borde äta i stället för att stanna upp och leta efter de bakomliggande orsakerna till vårt beteende. Något som leder till stress och dåligt självförtroendet och den onda cirkeln är igång.



2. Vi ser vår övervikt som ett problem när den snarare är ett *symptom* på en annan bakomliggande problematik som behöver lösas.
3. Vi ser bantningsmetoden som lösningen på vårt viktproblem i stället för ett verktyg i ett större och mer omfattande förändringsarbete.
4. Alla bantningsmetoder passar inte alla. Samma metod kan ge helt olika resultat för olika personer vilket är frustrerande när vi jämför viktnedgångar med varandra.
5. Våra fysiska grundförutsättningar och behov förändras under hela vår livstid vilket gör att vi inte alltid får samma resultat i tiden även med samma viktprogram.
6. En viktnedgång är inte konstant utan sker i etapper med stillastående viktperioder blandat med mer eller mindre snabba viktnedgångsfaser. Något som lätt misstolkas som att vi inte klarar av att gå ner vikt eller att viktmetoden inte är effektiv.



7. Ju mindre kalorier vi får i oss ju snabbare är viktnedgången. En feltolkning som kan leda till att kroppen lägger sig på sparlåga efter ett tag i stället för att ge en effektiv fettförbränning. Kroppen behöver energi för att kunna bränna fettceller.
8. Kroppen har sitt eget liv och förhåller sig till sina egna biokemiska lagar som vi måste ta hänsyn till. Något vi lätt glömmar bort när våra tankar och vår vilja tar över och vill styra kroppen på egen hand. Resultatet leder direkt till frustrationer och misslyckande.
9. Vi påverkas lätt av vår omgivning och media som gärna vill ge oss de rätta lösningarna på våra viktproblem. Informationsmängden kan vara förvirrande, vi blandar ihop begreppen, tappar vårt kritiska tänkande och blir besvikna på oss själva när vi inte lyckas.

10. Vi lever i ett snabbt informationssamhälle vilket gör att vi gärna vill lösa våra viktproblem med samma snabba hastighet. Kroppen har inte samma tidsperspektiv utan vår otålighet gör att vi hoppar av tåget innan vi är framme.
11. Vi är inte alltid medvetna om matens betydelse för vår vikt, hälsa eller för vårt allmänna välmående. Vi söker gärna boven i dramat för våra viktproblem någon annanstans och glömmer bort att vi har friheten att själva välja vad vi vill äta och hur vi vill må.
12. Vi är duktiga på att ställa höga krav på oss själva och målar upp idealbilder som kan vara mer eller mindre orealistiska i stället för att utgå från situation i sitt nuläge och se sin viktnedgång som en etapp i ett mer hållbart förändringsarbete.

Skandiet Metoden tar hänsyn till alla dessa faktorer för att du ska lyckas med din viktnedgång!

Låt maten bli en glädje i ditt liv inte en fiende!

Tina Gloaguen

Kontaktinformation

Mobil 070-492 39 89

www.skandiet.se

info@skandiet.se