

Mad og psykologi

Nu handler sund mad og vægttab jo langt fra kun om hårde fakta og præcise kalorieudregninger. I dette afsnit kommer jeg ind på, hvad der typisk foregår mellem ørerne på os, når vi har besluttet os for at begynde at leve sundere. Det er nemlig sjældent bare et spørgsmål at tage beslutningen og så køre den hjem på ren viljestyrke. Din psyke vil sandsynligvis forsøge at underminere dine gode intentioner undervejs – det er nu, at din motivation til at holde fast i din nye, sunde livsstil, bliver sin vægt værd i guld. Der er flere grunde til, at psyken ikke altid er din bedste samarbejdspartner, når du har besluttet at leve sundere. Når du guffer chokolade hver aften, trods din hensigt om at lade være, *kan* det være, fordi chokoladespiseriet er forbundet med følelser i dig som for eksempel:

- **Vane** – Den foregår næsten ubevidst og kan være utrolig svær at knække.
- **Tryghed** – Forandringer kan virke skræmmende, også dem der på overfladen synes positive.
- **Frygt** – “Hvad hvis det lykkes? Kan jeg overhovedet finde ud af at være slank??”.
- **Trods** – “Jeg skal sgu nok selv bestemme, hvad jeg spiser!”.

Det gælder om at være forberedt, så du ikke blindt træder ned i de fælder, som psyken lægger ud for at sabotere projektet.

Få din psyke til at blive en medspiller ved bl.a. at være opmærksom på, hvordan og endda hvorfor, du reagerer, når der er fristelser i farvandet. Lige som det er en kæmpe omvæltning at blive mor, er det også tit en stor omvæltning at lægge sit liv om og blive slank. For at få succes med det på lang sigt, er det vigtigt at din psyke arbejder med dig og ikke mod dig.

Hvorfor vægttab er en dårlig motivationsfaktor

Motivation er det, der får dig til at handle på en bestemt måde for at opnå et givent mål. I denne sammenhæng er målet at indarbejde og holde fast i de nye vaner, som præsenteres i denne E-guide forhold til kost og motion, så resultatet bliver en sund, stærk og velfungerende krop. Din motivation eller dine bevæggrunde er alfa omega i forhold til at nå dit mål.

Mange mennesker vil gerne leve sundere, men den tungestvejende grund til dét er faktisk, at de gerne vil tabe sig. Der er et enormt fokus på overvægt, og på hvordan man slipper af med overvægt i dag. Det har du utvivlsomt lagt mærke til, når du følger med i medierne eller taler med dine veninder.

Inde i dit eget hoved er der også gode chancer for, at der på et eller andet tidspunkt har genlydt sætninger som disse:

- “Jeg er så træt af at være tyk.”
- “Hvis bare jeg kunne slippe af med mine deller,

ville jeg være lykkelig.”

- “Jeg bliver ked af det og i dårligt humør, når jeg ser mig selv nøgen i spejlet.”

Man kunne let tro, at sætninger som dem herover, udgjorde en fantastisk motivationsfaktor til at begynde at leve sundere. Men det gør de faktisk slet ikke. Du tænker måske, at din motivation for at smide dine ekstra babykilo er kolossal, fordi du er led og ked af at føle dig som en flodhest – lidt sat på spidsen.

I dette afsnit vil jeg løfte sløret for, hvorfor det netop *ikke* er denne slags motivation – uanset hvor stor den måtte være – der vil få dig til at lykkes med at leve sundere og til sidst tabe dig.

Det kan virke ulogisk, at fokus på overvægten ikke er den bedste motivationsfaktor for at tabe sig. Så for at forklare, hvordan det kan være, er her først lille billedlig fortælling, som jeg har lånt af den britiske inspirator Gillian Riley:

Forestil dig, at du kommer ud i dit køkken og opdager til din rædsel, at gulvet står under vand. Panisk griber du spand og moppe for at prøve at tørre vandet op. Du knokler på med moppen, men der står stadig 10 cm vand over hele køkkengulvet. Pludselig kommer der en ind, der påpeger, at vandhanen over køkkenvasken er tændt for fuld udblæsning, og afløbet i vasken er tilstoppet. Du forstår, at det er derfor, vandet løber ud på gulvet. Men vandhanen og vasken interesserer dig ikke så meget – du koncentrerer dig om alt det forfærdelige vand. Hvis dog bare du

kunne få det rædsomme vand væk! Du bekymrer dig konstant over, hvad du dog skal gøre. Du er flov over, så vådt dit køkkengulv er og vil ikke have at andre ser det. Du stiller en skærm op for at dække for vandhanen og vasken, så ingen kan se dem, men du er bange for, at andre vil væmmes ved alt vandet på gulvet.

Når du taler med dine venner om problemet, spørger de dig, hvor højt vandet nu står på køkkengulvet, og hvordan det går med at moppe det op. Der går uger, måneder og år på denne måde. Vandet er der stadig og bliver dybere og dybere – og du bliver mere og mere bekymret.

Historien viser, hvad der sker, når man udelukkende fokuserer på et problems symptom (vandet på gulvet) i stedet for problemets årsag (den tændte vandhane og den tilstoppede vask).

Når man tænker over det, er det rimelig åbenlyst, at man bør skifte symptombehandlingen ud med årsagsbehandling, ikke sandt? Altså slukke for vandhanen (spise mindre og bedre), så vil vandet på gulvet (overvægten) på lidt længere sigt fordampe af sig selv. Når du kun spiser, hvad du har brug for (og motionerer lidt mere), vil du ikke have et problem med overvægt længere. Men for mange der prøver at tabe sig, er dette tilsyneladende enkle skift en kæmpemæssig og næsten uoverstigelig udfordring, der har grund i lavt selvværd.

Et lavt selvværd betyder, at udseendet og det at være slank er det vigtigste.

Sagt lidt firkantet kan en person med lavt selvværd tænke: “Jeg er kun noget værd, hvis jeg ser bedre ud, end jeg gør nu”.

Det handler dybest set om at være bange for at blive be-

dømt eller afvist af andre mennesker. Det er en meget dårlig form for motivation, fordi den bygger på frygt (som igen forstærker lavt selvværd).

Det er helt fint, at du gerne vil tabe dig (hvis du vel at mærke har for mange kilo på sidebenene). Men hvis du vil lykkes med projektet, skal du forsøge at se bort fra netop det, at du vil tabe dig som bevæggrund for, hvad du gør.

IGNORER BADEVÆGTEN

Gør dig selv en tjeneste, og fokuser så lidt som muligt på vægttab. Fokus kun på vægttab er en svag motivator til en sund livsstil. Du har større chancer for at holde ved de sunde vaner, hvis du fokuserer på at øge dit selvværd fremfor, hvad badevægten siger.

Vægttab er en svag motivationsfaktor, fordi det fokuserer på symptomet (vandet på gulvet/fedt på sidebenene), og ikke på årsagen (den tændte vandhane og tilstoppede vask/at du spiser for meget og bevæger dig for lidt).

Du må arbejde på bevidst at få et højere selvværd, fordi kun gennem et højere selvværd får du adgang til en mere potent viljestyrke.

Ingen andre mennesker kan give dig et højere selvværd – det kan kun du selv. Prøv at flytte fokus fra dit udseende og mod dit helbred. Det løfter dit selvværd. Og en af de allerstærkeste måder at løfte dit selvværd på, er gennem dine valg i forhold til mad og motion. Vælger du at spise mad, der øger dit fysiske og følelsesmæssige velbefindende, har du signaleret til

dig selv, at du er værdifuld nok til at give din krop det, den har bedst af.

Du skal med andre ord rette op på motivationsbalancen, så vægttab går fra at betyde *alt* til blot at være én faktor eller en ekstra bonus. Tænk på vægttab som en slags antimotivation, der spærrer for den ægte motivation.

Den ægte motivation er højt selvværd og sundhed – det er den slags motivation, som holder i længden.

Find din motivation

Prøv at gøre dig umage for at finde grunde til at leve sundere, der ikke har noget med vægttab at gøre. Du kan skrive dine grunde ned, så du kan gå tilbage til dem senere. Det kunne f.eks. være, at du vil være den bedste og sundeste mor som et forbillede for dit barn eller at du ønsker mere energi til at bruge på din hobby eller familie.

Når du har holdt en sund livsstil i nogen tid, kan du bevist begynde at lægge mærke til (og evt. også skrive ned), hvordan du har det: Mere energi? Bedre søvn? Bedre humør? Færre forkølelser og hovedpiner? Højere selvværd? Mere kontrol i forhold til mad? Formår du at motivere dig selv på denne måde, vil vægttabet følge helt af sig selv – og have langt større chance for at vare ved.

7 tricks, der hjælper dig til at leve sundere

Trick # 1 SKRIV KOSTDAGBOG

En god måde at blive bevidst omkring dine spisevaner er at

føre en kostdagbog over eksempelvis 4 dage. Vær ærlig og skriv alt ned, hvad du spiser og drikker. Skriv også tidspunkt, mængde, hvem du var sammen med og gerne også en lille note om, hvordan dit humør var, da du spiste.

Du vil formentlig blive overrasket over, hvor meget sukker, der sniger sig ind/hvor få grøntsager/hvor meget, der er hygge-spisning/hvor ofte, du spiser rester fra børnenes tallerkner.

Faldgruberne er mange, og det første skridt mod at komme dem til livs er, at du bliver klar over, hvad du rent faktisk indtager. Undersøgelser har vist, at overvægtige kan undervurdere, hvor mange kalorier de indtager med op til 800 kcal. om dagen – uden at være klar over det! Når du har et reelt overblik over dine kostvaner, kan du kigge på, hvilke vaner du vil skifte ud, og hvilke du vil beholde.

Og husk så lige at sørge for, at du er 100 % sikker på, at ingen andre nogensinde vil læse din kostdagbog! På den måde kan du være fuldstændig ærlig og få mest ud af øvelsen.

Trick # 2 GØR DIN INDRE DIALOG POSITIV

Hvis du vil ændre dine handlinger (f.eks. lade være med at spise chokolade hver aften), er du nødt til at ændre den måde, du tænker på. Hvorfor? Fordi der bag hver handling ligger en tanke. Det er bare ikke altid, vi er opmærksomme på de tanker, der går forud for vores handlinger.

Bliv derfor opmærksom på din indre dialog. Ofte er vores hjerner kodet til at reagere på bestemte indre stikord, så de starter en bestemt handling. F.eks. "Jeg er træt – Jeg må have noget at spise". "Jeg har arbejdet hårdt – jeg fortjener et glas vin.". Når du er opmærksom på, at du har tendens til at tænke

sådan, kan du begynde at ændre det, hvis du vil.

Du kan også helt specifikt ændre fortegn på negative sætninger, du har kørende på repeat i hovedet.

Udskift "Jeg hader mine tykke lår" med "Mine ben har godt af den træning, jeg gennemførte i dag."

Udskift "Det er svært at spise sundt, når man har en lille baby" med "Jeg vil spise sundt for min egen skyld, og alle små forbedringer er skridt i den rigtige retning."

Trick # 3 ROS DIG SELV

Der er ingen, som er perfekte 100 % af tiden. Det er let at komme til at slå sig selv oven i hovedet hver gang, man ikke klarer at leve op til f.eks. en streng kostplan. Men når det handler om at ændre en bestemt adfærd ved dig selv, virker guleroden bedre end piskan.

Husk at rose dig selv for både dine store og små succeser. Giv dig selv et mentalt (eller fysisk?) klap på skulderen, når du vælger at spise noget sundt frem for noget usundt.

Trick # 4 FIND DIN ACHILLESHÆL

Identificer situationer, personer eller typer af mad, der modarbejder det, du egentlig gerne vil opnå. Ender du med at gå ombord i kagefadet hver gang, der er mødregruppe, trods dine gode intentioner om at lade det være? Lokker din søster dig altid med kalorietung mad og vin, selvom hun ved, at du prøver at leve sundere? Er det umuligt for dig at sige nej tak, hvis der kommer stegt flæsk med persillesovs på bordet?

Din omgangskreds har ikke ansvar for, hvad du putter i munden eller ej. Det har kun du selv. Men hvis du ved, at du

har let ved at falde i, når du er sammen med bestemte personer eller i bestemte situationer, så forbered dig mentalt på at blive fristet. Det kan gøre det lettere at holde fast i dit nej tak.

Med notaterne fra din kostdagbog kan du finde ud af, hvor og hvornår du har størst risiko for at blive fristet over evne.

Trick # 5 FOKUS PÅ GODE TING

Det, vi giver opmærksomhed, vokser. Det gælder både gode og dårlige ting. Du vil have lettere ved at holde fast i en livsstilsændring, hvis du generelt har det bedre. Og det får du, hvis du begynder at blive bevidst om, alt det dejlige, som allerede er i dit liv – og ikke bruger al din energi på at bekymre dig om f.eks. din vægt.

Du kan f.eks. prøve at tænke over 3 gode ting, der skete i løbet af dagen, inden du lægger dig til at sove om aftenen. Det kunne f.eks. være, at din baby smilede til dig, at du gennemførte et træningspas eller at du talte i telefon med en god ven.

Husk også at sige de gode ting, du tænker, højt. Gem ikke på komplimenter inde i dit eget hoved, men få dem ud i verden, hvor de hører til: Sig: "Sikke en fin bluse, du har på" eller "Tak for hjælpen med at få min barnevogn ind i bussen."

Trick # 6 HURTIG BESLUTNINGSHJÆLP

Når du står over for et valg (f.eks. om du skal tage et stykke kage mere), så spørg dig selv helt enkelt: "Vil dette føre mig tættere på eller længere væk fra mit mål?"

Dine handlinger vil altid enten gøre det ene eller det andet. Det står dig frit for at gøre, hvad du vil. Men du har ikke frit valg, når det kommer til konsekvenserne af dine handlinger.

ger. Hvis du vælger, at spise et stykke kage mere, vælger du også at føle dig propmæt, drænet for energi og have mere sul på sidebenene.

Trick # 7 SÆT DE GODE FØLELSER I BANKEN

Husk på, hvor rart det føles, når du lige har trænet. Denne gode følelse kan du trække på, når det kniber med motivationen til at komme op af sofaen. Gem også på sætninger som "Jeg glæder mig over, at min krop føles frisk i dag." eller "Jeg glæder mig til at skulle ud og træne". Disse positive sætninger er guld værd for din motivation, hvorimod negative sætninger som "Jeg orker ikke i dag" er gift for motivationen.

Følg dit fremskridt

Når du starter dette forløb med Superfit Mor, kan det være en god idé, at du sætter dig et konkret mål. Det kan være, at du vil passe dine gamle jeans igen eller kunne løbe 5 km, når baby fylder 1 år, men det *kan* også være et bestemt vægttab. Når du sætter dig et mål, er det utrolig vigtigt, at den tidsramme du bestemmer dig for, er realistisk.

Jeg ved godt, at det er lidt kedeligt, at jeg ikke kan love dig, at du har din før-graviditetskrop tilbage om en uge. Men det gælder om at finde den helt rigtige tidsramme for projektet. Er tidsrammen for kort, når du ikke målet – hvilket er demotiverende i sig selv. Er tidsrammen for lang, bliver det for let at udskyde handlingen med: "Jeg træner i morgen; der er laaang tid til min målstreg" – hvilket jo også er demotiverende.

Dit overordnede mål kan være at nå ned på din før-graviditetsvægt, når din baby fylder 1 år. Alt efter hvor mange kilo du tog på under graviditeten, er det i mine øjne et realistisk mål med en passende tidsperspektiv. Måske kan du gøre det på kortere tid, men projektet vil sandsynligvis så få mere karakter af en slankekur, hvilket undersøgelser viser, kun har en 10 % succesrate på længere sigt. Desuden tilgodeser en tidsramme på

Et vægttab på X antal kilo er et fint mål. Men når målet er sat, så forsøg at pakke det væk. Fokuser på alle de andre gode ting ved en sund livsstil. Så er der større chance for, at du når dit mål.

et år, at din krop netop har været belastet af graviditet og fødsel, og har brug for lidt længere tid, før den kan træne på samme niveau som før.

For at holde dig selv til ilden, får du brug for delmål undervejs. Det kan være x antal kilo eller centimeter tabt, at du kan lunte 2 km eller passe et bestemt stykke tøj igen. Delmål holder

dig på sporet og beviser for dig selv, at du er på rette vej.

Pas på, når målet er nået

Når du kan sætte flueben ved dit mål (både dit overordnede mål og delmålene), skal du være opmærksom på, at der lige nu faktisk er stor risiko for, at du falder i. Det er en underlig mekanisme i vores hoveder, men al den fokus på at opnå målet, kan fjerne fokus fra din ægte motivation (f.eks. hvor dejligt det føles at leve sundt). Så gælder det bare om så hurtigt som

muligt, at få de ægte motivationsfaktorer på banen igen. Husk på, at du ved siden af dit overordnede mål, skal finde så mange andre grunde som muligt til, hvorfor du vil leve sundere.

Der er ikke noget galt med at have et bestemt vægttab som dit overordnede mål. Men efter du har sat dig målet, så prøv at pakke det lidt væk, og fokuser på de andre gode ting, du får ud af at leve sundere: mere energi, frisk luft til dig og baby, når du går med barnevognen, bedre søvn etc. På den måde har du større chance for at holde motivationen i top hele vejen til dit mål.

Er processen vigtigere for dig?

Vi er alle forskellige, og det er ikke alle, der bliver motiveret af at arbejde hen mod et konkret mål. For nogle betyder processen mere end målet.

Hvis du har det sådan, anbefaler jeg, at du i stedet for et konkret mål, gør et stort nummer ud af at logge dine daglige træningsaktiviteter. Der findes smarte, elektroniske træningslogs til mobilen. Men det kan også være ganske simpelt. Lav et ugeskema (a la et skoleskema med ugedagene øverst) og plot så ind, hver gang du har trænet. Få al træning med – også bækkenbundsøvelserne, de dybe vejrtrækninger, gåturene og dine egentlige træningspas.

Du kan også lave en smiley-ordning, hvor du giver hver dag og hele ugen en smiley, der er glad, mellemfornøjet eller sur alt efter, hvor flittig du har været. På den måde bliver det tydeligt for dig, hvor meget godt du egentligt gør for dig selv – og det inspirerer måske til at gøre endnu mere.

Du skal også bruge denne træningslog til at rose dig selv,

så dit flotte arbejde ikke går i glemmebogen.

Målebånd vs. badevægt

Jeg er ikke badevægtens største fan. Af flere grunde. Men den vigtigste grund er, fordi badevægten kan forvirre billedet af, hvor godt eller dårligt det går med projekt Superfit Mor.

Badevægten vejer rub og stub i din krop: knogler, væske, organer, muskler og fedt. Når du begynder at træne, vokser din muskelmasse – og det er en supergod ting (se afsnittet om basalstofskiftet på side 15). Men eftersom muskler vejer mere end fedt, siger badevægten ikke noget klart om, hvordan det går med at smide det ekstra fedt.

Mange nybagte mødre har stadig en del væske i kroppen, der også bare indgår i tallet på badevægten. Ikke desto mindre kan jeg godt forstå, hvis du er nysgerrig for at se, hvad vægten siger. Det er bare så vigtigt, at du husker på, at badevægten ikke er nogen sandhedsprofet og ikke giver et særlig nuanceret billede af, hvordan det går med sundheden i din krop.

Mit råd er derfor: Vej dig højest 1 gang om måneden (under Bootcamp'en kan du dog godt gøre det én gang om ugen, men lad det ikke blive en fast vane), og stil badevægten væk i mellemtiden, så du ikke fristes af den.

En bedre måde at følge dit fremskridt er med et målebånd. Mål dig selv med et almindeligt målebånd på disse fem punkter:

- Rundt om dit bryst – på linje med brystvorterne.

- Rundt om din talje – på linje med navlen.
- Rundt om hofterne – på det bredeste sted på hoften (altså inklusiv bagdelen).
- Rundt om overarmen – husk at måle på begge arme.
- Rundt om låret – på det bredeste sted på låret.

Dette var et uddrag fra Superfit Mor's E-guide 2.



Læs mere om E-guide 1 og 2 på www.superfitmor.dk

Materialet er omfattet loven om ophavsret. Det er forbudt at kopiere, dele eller distribuere materialet uden specifik aftale med Superfit Mor.