

TRIN 1

EN NY BEGYNDELSE



TEST DIG SELV

Vurdér din krops tilstand lige nu:

På en skala fra 1-10, hvor 10 er bedst, hvordan har du det med din krop?

Din fordøjelse? 1_____ 10

Din hud? 1_____ 10

Dit energiniveau? 1_____ 10

Din sukkertrang? 1_____ 10

Uplanlagt spising eller overspisning? 1_____ 10

Søvn? 1_____ 10

Tilfredshed, når du ser dig i spejlet? 1_____ 10

Hvilke områder håber du, din livsstilsomlægning vil ændre?

Noter:

TEST DIG SELV

Vurdér din krops tilstand lige nu (fortsat):

Hvordan håber du, du vil have det med dig selv og din krop, når du er færdig med denne bog?

Noter:

Vej dig, og mål omkredsen omkring bryst, talje, hofter og lår.

Vægt: _____ kg

Bryst: _____ cm

Talje: _____ cm

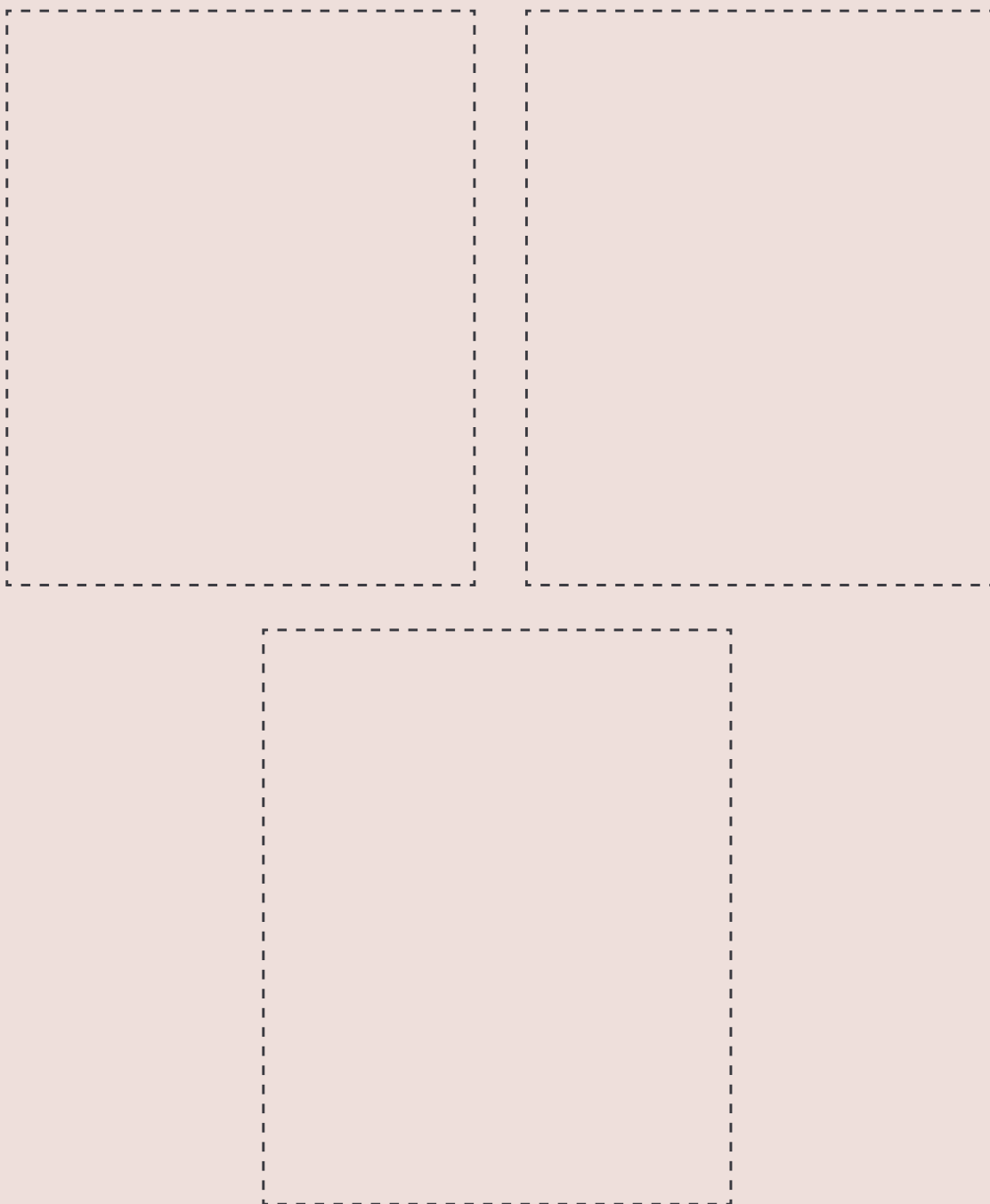
Hofter: _____ cm

Lår: _____ cm

TEST DIG SELV

Vurdér din krops tilstand lige nu (fortsat):

Tag billeder af dig selv i undertøj eller stramtsiddende tøj forfra, bagfra og fra siden.

Three dashed rectangular boxes are provided for self-photography. Two boxes are positioned side-by-side at the top, intended for front and back views. A single, larger box is centered below them, intended for a side view.

TEST DIG SELV

Vurdér din krops tilstand lige nu (fortsat):

Hvilke af de fire vægttabsfælder kan du genkende fra dine tidligere vægttabsforsøg?

Utålmodighed?

Urealistiske forventninger?

Fokus på fravalg?

Fralæggelse af ansvar?

Hvad vil du gøre anderledes denne gang?

Noter:

Tør du tage udfordringen op og stille vægten væk? (Hvorfor ikke?)

Noter:

Når du har gennemført 'Test dig selv', kan du fortsætte til trin 2.

TRIN 2

FORBERED DIN KROP
TIL VÆGTTAB



TEST DIG SELV

Hvad er din største udfordring på dette trin?

- At drikke 2 liter væske dagligt?
- At spise protein til hvert måltid?
- At sove tilstrækkeligt?
- At spise 750 gram grønt dagligt?

Hvad kan du – helt konkret – gøre for at hjælpe dig selv med at opretholde disse gode vaner?

Noter:

Hvilke forandringer oplever du efter dette trin?

- Føler du dig mere klar i hovedet?
- Har du mere energi?
- Har du mindre trang til søde sager?
- Er du i bedre humør?

TEST DIG SELV

Oplever du andre forandringer?

Noter:

Tjek dine vægttabsvaner.

Måske kan det være en hjælp for dig dagligt at afkrydse, om udfordringerne er gennemført.

Du kan enten kopiere nedenstående skema, eller du kan hente en app til formålet, fx 'Way of Life' til iOS eller 'Habit' til Android.

	Man.	Tir.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
2 liter væske dagligt							
Protein til alle måltider							
Nok søvn							
750 gram grøntsager dagligt							

Når du føler, at de gode vægttabsvaner er indarbejdet, kan du fortsætte til trin 3.

TRIN 3

FJERN
FORHINDRINGERNE



TEST DIG SELV

Hvordan kan du gøre din sunde livsstil lettere for dig selv med planlægning og forberedelse?

Noter:

Hvad er din plan B til travle dage eller perioder?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvor skal du helt konkret sætte ind for at få motion i hverdagen?

Noter:

Er du tilfreds med, hvad du bruger din tid og dine penge på?
Eller har du lyst til at prioritere anderledes?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvordan kan du helt konkret fylde din egen kande?

Hvad skal du uddelegere?

Hvad skal du bede om hjælp til?

Hvornår og hvordan skal du drage omsorg for dig selv?

Noter:

Når du har gennemført 'Test dig selv', kan du fortsætte til trin 4.

TRIN 4

HEMMELIGHEDEN
BAG DIN VÆGTTABS-
SUCCES



TEST DIG SELV

Er du ubevidst faldet i nogle af de vægttabsfælder, du læste om på trin 1?

Utålmodighed? For store forventninger til dig selv?

Fokus på afsavn og fravalg?

Eller har du fralagt dig ansvaret?

Noter:

Har du holdt fast i de fire vægttabsvaner fra trin 2?

Væske? Protein? Søvn? Grøntsager? Drikker du 2 liter væske dagligt?

Eller er der områder, hvor du har brug for at justere?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvad er dit typiske mønster, når du gerne vil ændre livsstil? Lægger du for hårdt ud? Bøjer du reglerne? Giver du op ved selv den mindste fejl? Fralægger du dig ansvaret? Snyder du inden for rammerne? Mister du overblikket?

Hvad vil du gøre anderledes denne gang?

Noter:

Kan du genkende nogle af de fysiologiske årsager til uplanlagt spising? Søvnmangel? Stress? Ustabilt blodsukker? For stort kalorieunderskud?

Hvad vil du gøre for at bryde dette mønster?

Noter:

TEST DIG SELV

Kan du genkende nogle af de mentale årsager til uplanlagt spising?
Negative følelser? Kedsomhed/rastløshed? Behov for en pause?

Hvad vil du helt konkret gøre i fremtiden i stedet
for at spise følelserne væk?

Noter:

Hvad har dit ego typisk forsøgt at bilde dig ind for at få dig
tilbage i de gamle, trygge vaner?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvilke fødevarer er comfort food for dig?

Hvilken effekt har din comfort food haft?

Hvordan kan du tilfredsstille dine behov på en anden måde end med mad?

Noter:

Når du har gennemført 'Test dig selv', kan du fortsætte til trin 5.

TRIN 5

SUND MAD
– HELT SIMPELT



TEST DIG SELV

Hvilke erfaringer har du gjort dig med portionsmodellen? Har du i kostdagbogen kunnet se et mønster i, hvordan din optimale kostsammensætning ser ud?

Noter:

Har du tendens til usikker appetit-regulering? Hvilke redskaber vil du tage i brug for at justere din appetit?

Noter:

TEST DIG SELV

Er det en udfordring for dig at bruge portionsmodellen til morgenmaden?
Hvad kan du gøre, for at udfordringen bliver overkommelig?

Noter:

Hvordan føltes det at spise alting ved spisebordet? Hvilke tanker
satte det i gang? Hvilke behov opfylder spisningen hos dig?

Noter:

TEST DIG SELV

Er du sluppet af med din sukkertrang?
Hvis ikke, hvor skal du så sætte ind?

Noter:

Når du har
gennemført
'Test dig selv',
kan du fortsætte
til trin 6.

TRIN 6

NØGLEN TIL ET
VARIGT VÆGTTAB



TEST DIG SELV

Kan du genkende overbevisningen om, at du efter et enkelt stykke kage har ødelagt det hele, så du lige så godt kan fortsætte med at spise usundt? Hvad skal din strategi være fremover?

Noter:

Har det hidtil været din strategi efter et tilbagefald at kompensere for de ekstra kalorier med mindre mad og/eller mere træning? Hvilken strategi vil du bruge fremover?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvad er den første gode vane, du springer over? Hvad er årsagen?
Hvad kan du gøre for at undgå at havne i den usunde cirkel?

Noter:

Hvilke underliggende kontrakter forhindrer dig i at nå dit mål?
Hvilke overbevisninger eller relationer må du give slip på for at
nå dette mål?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvilke undskyldninger bruger du for at kunne fastholde dig selv i de gamle vaner? Notér både dine undskyldninger og svaret på dem.

Noter:

Hvilke fordele er der ved din nye livsstil?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvad savner du ved dine tidligere kostvaner?

Noter:

Hvordan kan du forene dine nye og dine tidligere vaner, så du skaber en balance, der passer til dig?

Noter:

Når du har gennemført 'Test dig selv', kan du fortsætte til trin 7.

TRIN 7

SKAB DET LIV, DU
DRØMMER OM



TEST DIG SELV

Hvilke arbejdsopgaver, privat og professionelt, skal du arbejde på at uddelegere?

Noter:

Har du relationer eller aktiviteter i dit liv, der dræner dig for energi, og som du skal fravælge eller nedprioritere?

Noter:

TEST DIG SELV

Hvilke tre ting skal du handle på nu for at komme tættere på det liv, du drømmer om?

Noter:

DINE RESULTATER

Vurdér din krops tilstand lige nu:

På en skala fra 1-10, hvor 10 er bedst, hvordan har du det med din krop?

Din fordøjelse?

1_____10

Uplanlagt spising eller overspisning?

1_____10

Din hud?

1_____10

Søvn?

1_____10

Dit energiniveau?

1_____10

Tilfredshed, når du ser dig i spejlet?

1_____10

Din sukkertrang?

1_____10

TEST DIG SELV

Hvilke områder af dit liv har din livsstilsomlægning forandret?

Noter:

Hvordan har du det med dig selv og din krop?

Noter:

Vej dig, og mål omkredsen om talje, hofter og lår.

Vægt:

_____ kg

Hofter:

_____ cm

Bryst:

_____ cm

Lår:

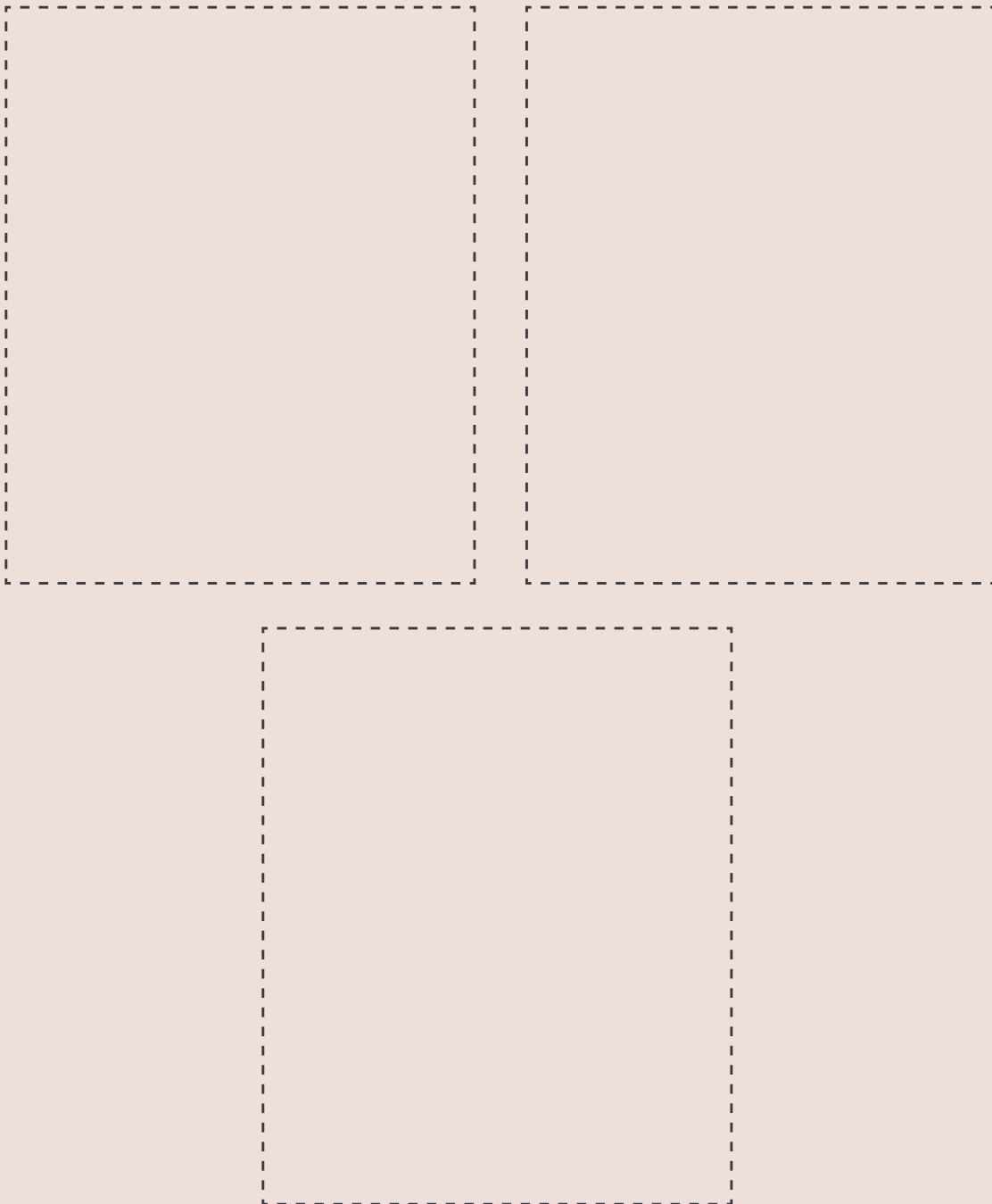
_____ cm

Talje:

_____ cm

TEST DIG SELV

Tag billeder af dig selv i undertøj eller stramtsiddende tøj forfra, bagfra og fra siden.



Three dashed rectangular boxes are provided for taking self-portraits. Two boxes are arranged horizontally at the top, and one box is centered below them. These boxes are intended for the user to place their own photographs of themselves in underwear or form-fitting clothing, as instructed in the text above.

TEST DIG SELV

SAMMENLIGN DINE SVAR MED DE SVAR, DU GAV I BEGYNDELSEN AF BOGEN.

Hvilke resultater har du opnået? Har du opnået resultater, du ikke havde forventet at opnå?

Noter:

[illegible]

KOST- DAGBOG

Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?



Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?



Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?



Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?



Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?



Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?



Hvor mange timer har du sovet?

HVORDAN HAVDE DU DET, DA DU VÅGNEDE?

MÅLTID 1:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 2:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 3:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 4:

MÆTHED OG ENERGI:

MÅLTID 5:

EFTERFØLGENDE MÆTHED OG ENERGI:

FYSISK VELBEFINDENDE (FORDØJELSE/ENERGI/
SUKKERTRANG) I LØBET AF DAGEN:

HUMØR I LØBET AF DAGEN:

VÆSKE:

MENTALE ØVELSER:

*Har du overholdt dine aftaler
med dig selv i dag?*

HVAD SKAL DU FOKUSERE PÅ I MORGEN?

HVAD VIL DU ANERKENDE DIG SELV FOR I DAG?

HVAD ER DU TAKNEMMELIG FOR I DAG?

ANDET?

