

SOFIA SOMMER

SUNDE VANER SMUK FIGUR

7

*enkle trin
til en krop
du elsker*



POLITIKENS FORLAG

SOFIA SOMMER

SUNDE VANER *SMUK FIGUR*

7 enkle trin til en krop, du elsker





INDHOLD

Forord 8

Trin 1: En ny begyndelse 10

Trin 2: Forbered din krop til vægttab 30

Trin 3: Fjern forhindringerne 46

Trin 4: Hemmeligheden bag din vægttabssucces 64

Trin 5: Sund mad – helt simpelt 88

Trin 6: Nøglen til varigt vægttab 112

Trin 7: Skab det liv, du drømmer om 132

Opskrifter 150

Nyttige links 208

Kostdagbog 210

Opskriftsregister 218

FORORD

DENNE BOG ER EN OVERSKUELIG, MEN VIRKNINGSFULD GUIDE TIL VÆGTTAB.

I syv enkle trin guider jeg dig til at få succes med dit vægttab. Jeg lærer dig, hvordan du opnår den figur, du ønsker dig – og beholder den resten af livet.

Uden kamp, kontrol og afsavn, men med nydelse og omsorg for dig selv.

Jeg giver dig alle de virkningsfulde metoder, jeg har samlet gennem mit arbejde med næsten 1.000 kvinder, der har deltaget i mine vægttabsforløb.

Undervejs vil du forstå, hvorfor du tidligere igen og igen er faldet tilbage i dine gamle vaner – og hvordan du undgår det denne gang.

Du tager et trin ad gangen i dit eget tempo, og jeg holder dig i hånden hele vejen, så du ved hjælp af små udfordringer, nemme øvelser og konkrete opgaver får indarbejdet hvert eneste trin, før du påbegynder det næste.

For når du deltager aktivt og reflekterer over områderne undervejs i processen, får du både

hjerne, hjerte og krop med – og det giver et vægttab, der holder.

Vil du ikke at skrive i bogen, kan du på min hjemmeside www.sofiasommer.dk printe en samlet PDF med alle opgaverne.

Bogen indeholder nemme og sunde opskrifter, som hele familien kan spise.

Ingen fødevarer er forbudte, og du behøver hverken tælle kalorier eller beregne kulhydratindhold, men kan kombinere bogens principper med den kostretning, der passer dig bedst. Og dine nye vaner kan nemt integreres i din hverdag – også selv om du både har små børn og fuldtidsjob at passe.

God fornøjelse!









TRIN 1

EN NY BEGYNDELSE

1. På dette trin deler jeg med dig, hvorfor trin for trin-modellen er den ultimative metode til at opnå den krop og det liv, du ønsker dig.
2. Jeg hjælper dig til at opnå et realistisk syn på dit vægttab og forklarer dig, hvorfor du tidligere har givet op og er faldet tilbage i dine gamle vaner.
3. Jeg indvier dig i de fire klassiske vægttabsfælder, der tidligere har forhindret dig i at nå dit mål.
4. Jeg hjælper dig med at gøre status over din krops tilstand lige nu.



HVIS TRADITIONELLE SLANKEKURE VIRKEDE, HAVDE OVERVÆGT IKKE EKSISTERET

Hvis du er overvægtig, har du sandsynligvis forsøgt at slippe af med de overskydende kilo, og måske har du endda mere eller mindre konstant været på en eller anden form for kur. Men ofte sniger kiloene sig på igen stille og roligt. Så prøver du en ny metode, taber dig igen og tager efterfølgende det meste, det hele eller måske endda endnu mere på.

Men nogle har faktisk succes med at tabe sig og holde vægten resten af deres liv.

Og hvad har de mennesker, der har haft succes med at tabe sig, til fælles? For de har ikke nødvendigvis ens kostvaner. Nogle taber sig af rawfood eller vegetarkost, andre af LCHF eller low carb og andre igen med kalorie-reduktion, som eksempelvis Vægtvogterne.

Der er ikke en bestemt kostretning, der er perfekt for alle, men alle de mennesker, der har tabt sig ved forskellige metoder, har en vigtig ting til fælles: De har ændret deres uhensigtsmæssige spisemønstre. Og netop det er utrolig vigtigt, når du gerne vil ændre

din livsstil og tabe dig til en sund vægt. Du kan nemlig sagtens følge en kostretning og samtidig fastholde dine dårlige vaner. Du kan bage glutenfri brøderstatninger, du kan spise store mængder raw-lækkerier af nødder og dadler, eller du kan blive ved med at 'falde i' og overspise i weekenden for derefter at starte forfra om mandagen. Den spiral bruger rigtig mange overvægtige det meste af deres liv på.

Jo mere jeg har arbejdet med vægttabsstrategier, des mere sikker er jeg blevet på, at vægttab, eller mangel på samme, ikke handler om, *hvad* du spiser, men *hvordan* og *hvorfor* du spiser.

FÅ SUCCES MED DIT VÆGT TAB

I begyndelsen af en kostomlægning er din motivation høj, og du kan tydeligt huske årsagen til, at du valgte at ændre livsstil. Den store udfordring er at holde fast i de gode vaner, så du undgår, at motivationen daler, og de gamle vaner kommer snigende tilbage.

Mange begår den fejltagelse at gå all-in med en ny livsstil. Du har måske planer om at gennemføre et benhårdt træningsprogram og en nærmest asketisk kostplan. Og du regner ud, at dette program vil betyde, at du om blot 2-3 måneder har tabt de overskydende kilo og er totalt bikiniklar.

Men hvis det havde virket, havde du ikke siddet med denne bog i hånden.

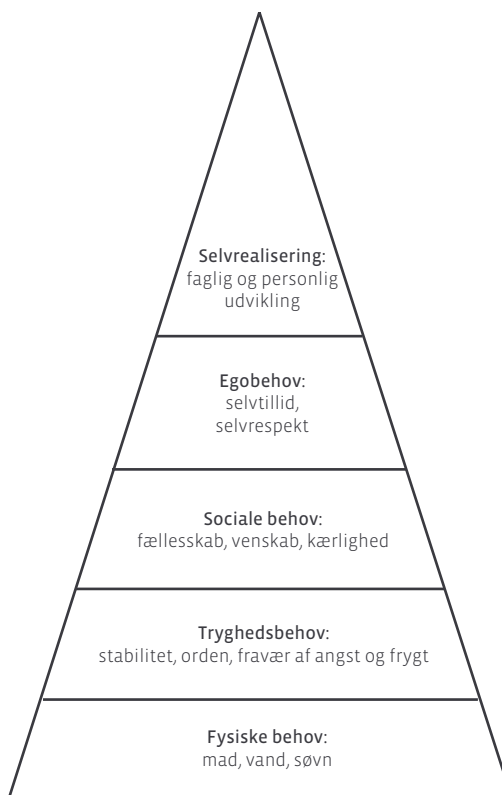
Forklaringen på, hvorfor den metode ikke er optimal, kan findes i psykologen Abraham Maslows behovspyramide, der er en grafisk fremstilling af de menneskelige behov.

Ifølge Maslow skal behovene i pyramiden opfyldes nedefra, således at de grundlæggende fysiske behov som mad, vand og søvn først og fremmest skal være opfyldt. Dernæst opstår behovet for sikkerhed og tryghed, såsom tag over hovedet og en seng at sove i, efterfulgt af behovet for sociale relationer og for at tro på og respektere os selv som menne-

sker. Som kransekagefigur øverst oppe findes behovet for faglig og personlig udvikling. Dette behov opstår altså først, når alle de grundlæggende behov er opfyldt.

BEHOVSPYRAMIDE

Abraham Maslows pyramide over de menneskelige behov



Det forekommer helt logisk, at hvis du hverken har fået søvn eller mad, så vil du ikke føle behov for personlig udvikling.

Maslows behovspyramide er også anvendelig, når du skal forholde dig til kroppens behov under vægttab.

Mad, vand og søvn er helt basale behov, der skal opfyldes først. Dernæst skal du skabe trygge rammer for din krop. Det kan lyde lidt abstrakt, men det betyder sådan set bare, at du behandler din krop ordentligt og respektfuldt og ikke piner og plager den med voldsomme kalorierestriktioner og timevis på spinningcyklen. En utryg krop bliver nemlig stresset, og en stresset krop er ikke ret villig til at samarbejde om vægttab.

I vægttabsprocessen har du også behov for fællesskab og støtte. Det kan være støtte fra din partner, din familie eller en god veninde. Men det kan også være støtte fra en coach, en vejleder eller et fællesskab i en vægttabsgruppe på Facebook. Det vigtigste er at have et sted, hvor du kan dele dine udfordringer og søge opmuntring, når motivationen daler.

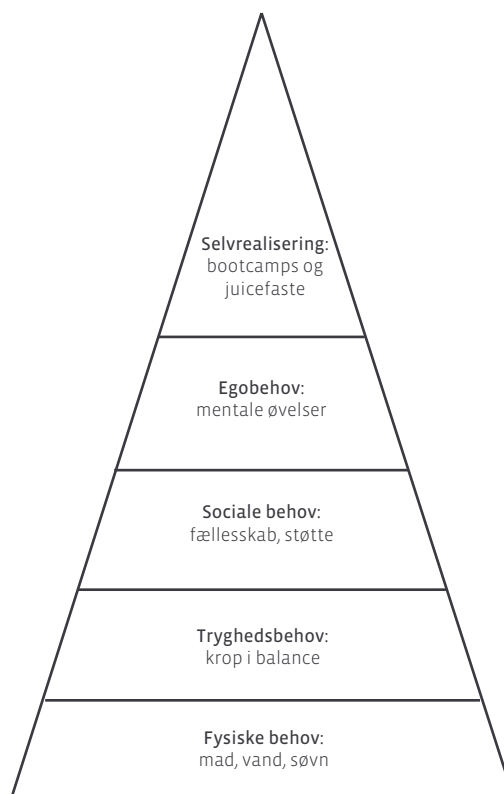
Mentale øvelser er undervurderede som vægttabsstrategi. Ofte fokuseres der udelukkende på det fysiologiske aspekt kost og træning, og der tænkes i 'kalorier ind kontra kalorier ud'. Men du er ikke en maskine, så hvis du vil have succes med et vægttab, må du også

forholde dig til dine vaner og spisemønstre.

Først når dine basale behov, dit tryghedsbehov, dit sociale behov og dit egobehov er opfyldt, kan du reelt få gavn af juicefaste og tilsvarende metoder.

BEHOVSPYRAMIDE

Sofias oversættelse af Maslows behovspyramide



Desværre møder jeg meget ofte kvinder, der ignorerer kroppens basale behov og springer direkte til toppen af pyramiden ved at kaste sig ud i en suppekur eller en juicefaste.

Det gør de i håbet om lynhurtigt og effektivt at få de resultater, de drømmer om.

Den strategi svarer nogenlunde til at forære en sulten, hjemløs mand et AOF-kursus i spansk. Det er muligt, at han kan se fordelene ved at lære spansk. Det er også muligt, at det rent faktisk lykkes ham at møde op til undervisningen. Men efter al sandsynlighed vil det være begrænset, hvad han får ud af at deltage på kurset.

Og præcis det samme er tilfældet, hvis du ignorerer din krops basale behov og vælger et 'quick fix'. Vi er mange, der selv har prøvet det. Og vi er mange, der har opdaget, at det ikke virker.

Som Einstein sagde:

“En mulig definition på vanvid er at gøre det samme igen og alligevel forvente et andet resultat.”

Lavkaloriekure påvirker din hormonbalance, dit stofskifte og din appetitregulering negativt, og derfor vil du ofte opleve, at du efter en lavkaloriekur hurtigt tager de tabte kilo på igen – og mere til.

Der er kun én metode, der virker, og det er at tage ansvar for dig selv og din krop – at starte fra bunden og opfylde din krops behov for derefter at arbejde dig opad i pyramiden.

Det er netop den metode, du har skrevet dig op til ved at gå i gang med denne bog.

Metoden vil lære dig at samarbejde med din krop i stedet for at modarbejde den og pine og plage den til vægttab.

Du starter simpelthen nederst i pyramiden og arbejder dig opad trin for trin. Undervejs får du alle mine bedste redskaber til at indarbejde gode vaner en efter en. Du får delmål, der er så nemme at overholde, at de hurtigt bliver til en vane.

Hvis du forestiller dig, at du er ved at bygge et hus, skal fundamentet være helt på plads, før du kan installere dit køkken. Jo stærkere fundamentet er, des længere står huset.

Fundamentet for hele din vægttabsproces er at kende til de fire klassiske fejltagelser, de fleste kvinder begår, når de vil tabe sig. Og som du sandsynligvis kan nikke genkendende til.



DE 4 KLASSISKE VÆGTTABSFÆLDER

1. DU ER UTÅLMODIG

Efter de første par uger (eller dage) af en kostomlægning ønsker du at se resultater i spejlet og især på vægten.

Men resultaterne indfinder sig desværre ikke altid i det tempo, du kunne ønske dig, og faktisk er manglende resultater ubetinget den faktor, der er mest ødelæggende for din motivation.

Det er de færreste mennesker, der ændrer deres kost af sundhedsmæssige årsager, selv om det burde være den største motivation. Men nej, mange gør det af kosmetiske årsager. Fordi de gerne vil være slankere. Og det er der heller ikke noget galt med. Det er blot vigtigt at være realistisk i forventningerne til resultatet af en kostændring.

Jeg møder ofte klienter, som giver udtryk for frustration over, at de ikke kan se resultater på vægten. Når jeg spørger nærmere ind til de manglende resultater, viser det sig ofte, at de har tabt adskillige kilo, centimeter eller tøjstørrelser. Men de synes ikke, det går hur-

tigt nok. Eller de er frustrerede over, at de kun taber centimeter og ikke kilo.

Kan du genkende det fra dit eget liv? At springe på vægten hver dag, eller måske endda flere gange dagligt? At få ødelagt dit humør, hvis tallet ligger et par hundrede gram fra det tal, du havde håbet på?

Din vægt kan svinge med flere kilo fra dag til dag afhængig af forskellige faktorer som væskeindtag, fyld i fordøjelsessystemet og menstruationscyklus. Og tallet på vægten har intet med dit reelle fedttab at gøre.

Hvis du er meget styret af tallet på vægten, kan det ligefrem spolere din motivation, hvis du ikke ser de ønskede fremskridt.

Men det svarer til udelukkende at kigge på speedometeret, når du kører bil. Hvis du ikke værdiger GPS'en et blik, men kun er fokuseret på at holde en høj fart, vil du sandsynligvis køre forkert igen og igen. Og måske når du aldrig frem til dit bestemmelsessted. Hvis du derimod holder øje med GPS'en, kommer du sikkert frem – selv om farten var lavere.

Hvis du nu kunne vælge mellem at se

ud, præcis som du gør nu, men se det tal på vægten, du ønsker dig, eller at veje præcis det samme, som du gør nu, men se ud, som du ønsker dig, ville du så være i tvivl om, hvad du skulle vælge?

Tallet på vægten har ingen som helst betydning, så se dig i spejlet, og mærk, hvordan dit tøj sidder.

Måske føler du dig tryk ved at veje dig, fordi du på den måde kan tjekke, om det går den rigtige vej. Men her er du nødt til at stole på dig selv – på det, du ser i spejlet, og det, du mærker. Du ved godt selv – uden at behøve en bedømmelse fra en maskine – om det går den rigtige vej.

Derfor vil jeg opfordre dig til at veje og måle dig og tage billeder af dig selv forfra, bagfra og fra siden, inden du går i gang med at følge principperne i denne bog. Og derefter vil jeg opfordre dig til at stille din vægt væk eller fjerne batterierne, indtil du er færdig med bogen.

Når du vælger en kostretning, hvor du hver dag spiser dig mæt i masser af nærende fødevarer, skaber du efterhånden balance i kroppen, så du undgår sukkertrang og uplanlagt spisning. I længden vil det føre til varigt fedttab og en stabil vægt, fordi du undgår overspisning i søde og usunde sager.

Et vægttab på 2-3 kilo om måneden er ikke

et langsomt vægttab, og at gå to tøjstørrelser ned, selv om vægten ikke rykker sig, er ikke ensbetydende med, at der ikke sker noget.

Så det er altafgørende, at du får afstemt dine forventninger til hastigheden af forandringerne. Og det er vigtigt, at du overvejer, hvad der skal til, for at den sunde livsstil bliver så attraktiv, at du vil fortsætte med at leve sådan, selv om du er et år om at opnå det ønskede resultat.

Hvis du i løbet af fem år har taget 10 kilo på, er det nemlig ikke realistisk at forvente, at du kan tabe dem i løbet af tre måneder og holde vægten.

Det er den varige ændring, der giver dig et holdbart resultat. Der findes simpelthen ingen mirakelløsning, der med et trylleslag kan ændre din krop og dit liv. Så du kan lige så godt lade være med at vente på det.

Hvis du vil have et varigt og holdbart resultat, er du nødt til at skabe en livsstil, du kan holde fast i fremadrettet. Det kan ikke nytte noget, at du bare vil have de næste tre måneder overstået, så du har smidt 10 kilo og kan vende tilbage til dine gamle kostvaner. For med de oprindelige kostvaner vil de 10 kilo helt sikkert komme igen.

Når du har skabt balance i din krop, kan du sagtens nyde både dessert og rødvin en gang imellem, uden at de gode vaner skrider.

Når du hver dag nærer din krop med sunde fødevarer, tilstrækkelig søvn og kærlig omsorg for dig selv, vil du tabe dig stille og roligt – måske et kilo fedt eller to om måneden – uden at lide afsavn, og uden at du pludselig har presset din krop så hårdt, at den skriger efter næring og tvinger dig i sukkerfælden. På den måde kan du tabe 10-20 kilo fedt på et år – og så kan du nyde resten af dit liv med en slank, sund krop og en stabil vægt.

2. DU HAR UREALISTISKE FORVENTNINGER

Mange kvinder har meget høje og helt urealistiske forventninger til sig selv, og hvad de reelt kan overkomme af forandringer på samme tid.

Men du kommer sjældent ret langt med at gøre alting på en gang. Hvis du fjerner rugbrød, rødvin og chokolade fra din kost og samtidig køber en juicemaskine og en kondicykel, risikerer du, at det bliver for stor en mundfuld for dig. Og det kan resultere i, at du hurtigt opgiver alle de nye tiltag.

Ændrer du for mange af dine (u)vaner på samme tid, bliver udfordringen for stor. Din hjerne og din krop gør oprør mod de voldsom-

me forandringer. Og så er det let at falde tilbage i de gamle vaner efter blot en uge eller to.

Spørg dig selv om, hvilke skridt du kan tage, hvis du skal være realistisk og tænke langsigtet. Hvilke ting vil du gerne have plads til, selv om du ændrer livsstil?

Hvis du ikke kan undvære din søndagskrydder eller din rugbrødsmad, så tag udgangspunkt i det. Hvis du ved, at du elsker frugt, så lad være med at beslutte dig for at leve slavisk efter LCHF-principperne og forsage al frugt.

Beslut dig for en middelvej, som du vil være i stand til at holde fast i resten af dit liv.

3. DU FOKUSERER PÅ FRAVALG

En anden hyppig fejltagelse under en kostomlægning er at tage udgangspunkt i alle de fødevarer, der skal udelukkes.

Væk med sukker, chokolade og kager. Væk med brød, ris og pasta. Eller væk med smør, bacon og andre fede sager.

Hvis jeg fortæller dig, at du ikke må tænke på en lyserød kanin. Tænk på alt andet end en lyserød kanin. Hvad tænker du så på?

En lyserød kanin, ikke sandt?

De ting, du fokuserer på, har en tendens til at vokse i din bevidsthed. Så hvis du hele tiden er opmærksom på at holde dig fra chokolade, vil dine tanker i høj grad kredse om chokolade.

En kostomlægning skal aldrig være svær og hård, og den skal ikke baseres på fravalg og afsavn. En ændring til sunde kostvaner skal derimod være en kærlighedserklæring til dig selv og din krop, og den skal tage udgangspunkt i sunde tilvalg, der gør dig glad og giver dig energi.

Spisning bør aldrig nogensinde være forbundet med skyld og skam. Hvis du fokuserer på at udelukke bestemte fødevarer, vil du automatisk føle dårlig samvittighed, når du indtager dem. Og dårlig samvittighed leder til følelsen af at være en fiasko, hvilket igen fører til dalende motivation. Og før du får set dig om, har du opgivet alle de gode intentioner. Jeg vil gerne en gang for alle slå fast: Det er ikke det stykke kage, du nyder til din datters konfirmation, der gør dig overvægtig, men de poser med kager, du spiser i bilen på vej hjem fra arbejde.

Det er ikke en sjat fløde i sovsen, der gør dig overvægtig, men den portion flødeskum med hakket mørk chokolade, du spiser efter en hård dag.

Det er ikke kulhydraterne i en majscolbe,

en bagt rødbede eller en skefuld hummus, der ødelægger dit vægttab.

Det er ikke bestemte grupper af fødevarer, der gør dig overvægtig, men mængden, frekvensen og måden, du spiser dem på.

Og det er hverken selvkærligt eller holdbart at placere dig selv i et så fastlåst kostregime, at du føler, du 'synder', hvis du spiser et stykke rugbrød eller et æble.

Du vil muligvis have glæde af at skifte noget af det hvide brød, ris og pasta ud med mange flere grøntsager. Men koncentrer dig om at tilføje grøntsagerne i stedet for at bruge energi på, hvordan du dog skal kunne leve uden pasta.

Kort sagt: Flyt opmærksomheden til de sunde valg, du træffer, og fokuser på, hvad du vælger til. Det kan være masser af grøntsager, tilstrækkeligt med søvn, friskpresset juice eller en daglig gåtur.

4. DU FRALÆGGER DIG ANSVARET

Når du lytter til, hvad alle andre mener, glemmer du at mærke efter, hvad der fungerer for dig. Måske overhører du din krops trang til kulhydrater, for den slags skal du jo holde sig



fra, eller du spiser efter forskellige kostplaner, skemaer, tidsplaner og kalorietabeller. Og hvis nogen kunne give dig den perfekte kostplan og love dig et nemt, hurtigt og varigt vægttab, ville du hoppe på den med det samme. Men faktum er, at ingen mennesker kan presses ned i en kasse, så de passer til en bestemt metode. Din krops behov ændrer sig hele tiden, og det er ikke sikkert, at du har godt af at faste om torsdagen eller udelade frugt og rodfrugter om lørdagen.

Du er nødt til at lære at mærke efter, hvad der virker – og det kan du faktisk godt. Du tror bare ikke helt på det, men vil hellere have eksperter til at fortælle dig, hvad du skal gøre.

Det er årsagen til, at nogle mennesker slavisk følger bestemte kostretninger, selv om de egentlig har opdaget, at det ikke fungerer for dem – blot fordi de oplever andre få gode resultater.

Mange køber slankebøger for at undgå selv at skulle tage stilling. De vil bare have nogen til at fortælle dem, hvad de skal gøre, og hvis ikke de får de ønskede resultater, er det metodens skyld og absolut ikke deres eget ansvar.

Hvis vægttab handlede om at følge en kostplan, ville der sandsynligvis ikke være nogen overvægtige mennesker på jorden. Alle kan følge en kostplan et vist antal uger. Hvis

den ultimative kostplan fandtes, ville der ikke være så mange forskellige slankebøger på markedet.

Den perfekte kostplan findes ikke. Og hvis du overlader ansvaret til andre og følger nogle retningslinjer slavisk i stedet for at mærke, hvad der sker i din krop, finder du aldrig frem til årsagen til de overflødige kilo.

Det, der gør dig overvægtig, er at spise for meget. Enten generelt alt for store måltider – eller som oftest en eller anden grad af overspisning af søde sager.

Så det gælder om at finde en sammensætning af kosten og en måltidsfrekvens, der betyder, at du er mæt, glad, energisk og selv kan styre dit indtag af søde sager i stedet for at være styret af dem.

Og det er kun dig selv, der kan knække koden.

Jeg kan give dig nogle retningslinjer og redskaber, der hjælper dig på vej. Men selv om jeg oftest anbefaler protein og grønt til morgenmad og et ret højt proteinindhold i hvert måltid, har jeg haft klienter, der har fået forrygende resultater med vegetarisk kost eller smoothies til morgenmad. Der er altså ikke en bestemt kostsammensætning, der virker for alle.

Den proces, hvor du eksperimenterer

med kosten og mærker, hvordan forskellige kostsammensætninger påvirker dig, kan være udfordrende. Og det kan tage tid at lære din krop og dens behov og signaler at kende. Men metoden giver holdbare resultater.

Du hører sikkert hele tiden modsatrettede råd om, hvordan du kan tabe dig eller leve sundere. Og der kommer konstant nye bøger på markedet om forskellige kostretninger og deres fortræffeligheder. Men brug din sunde fornuft. Stol på, at du faktisk godt selv ved, hvor du skal sætte ind, hvis du gerne vil tabe dig.

Du kender dine egne dårlige vaner, og du ved selv bedst, hvordan din krop reagerer på forskellige fødevarer. Du ved også godt, hvad sund mad er, og hvad der er en passende mængde.

Så i stedet for at blive forvirret, når du hører, at nogle udelukker gulerødder fra deres kost, når de gerne vil tabe sig, så spørg dig selv, om du tror, det er gulerødder, der har gjort dig overvægtig eller forhindret dit vægttab.

Og stol på, at du kender svaret.

*”Stol på, at du kan mærke,
hvad der er bedst for dig”*



- HAR DU FLERE GANGE FORSØGT AT TABE DIG UDEN SUCCES?
- OPLEVER DU IGEN OG IGEN AT FALDE TILBAGE I DE USUNDE VANER?
- HAR DU BRUG FOR EN VÆGT-TABSSTRATEGI, DER VIRKER?

Igennem syv enkle trin bliver du guidet til at få succes med dit vægttab. Du får hjælp til at opnå den figur, du ønsker dig, og får at vide, hvordan du holder vægten resten af livet. Uden kamp, kontrol og afsavn, men med lethed og nydelse. Undervejs vil du forstå, hvorfor du tidligere er faldet tilbage i dine gamle vaner, og hvordan du undgår det denne gang.

Du tager et trin ad gangen i dit eget tempo, og ved hjælp af små udfordringer, nemme øvelser og konkrete opgaver får du indarbejdet hvert eneste trin, før du begynder på det næste.

Bogen indeholder også lækre, sunde opskrifter, som hele familien kan spise. Ingen fødevarer er forbudte, og du behøver hverken tælle kalorier eller beregne kulhydratindhold.

36 slankende opskrifter



Sofia Sommer er uddannet inden for ernæring og sundhed og har desuden taget flere uddannelser inden for både træning og coaching. Hun er forfatter til bestsellerne 'Low carb lækkerier' og 'Familiens low carb favoritter'. Desuden er hun tilknyttet Aller som fast skribent på Familie Journalens lavkarboskole og har hjemmesiden sofiasommer.dk, hvor hun deler opskrifter og livsstilstips.



POLITIKENS FORLAG
WWW.POLITIKENSFORLAG.DK

