



Inge Vinding, psykolog og klinisk diætist

Jeg arbejder særligt med de psykologiske aspekter ved overvægt. Der er mange forskellige grunde til, at man er blevet overvægtig. Det spænder lige fra uhensigtsmæssige vaner og 'et for godt liv', til trøstespisning, følelsesmæssig overspisning, en oplevelse af misbrug og afhængighed samt egentlig spiseforstyrrelse som Binge Eating Disorder, også kaldet den 3. spiseforstyrrelse. Men uanset hvad der ligger til grund for overvægten, har de psykologiske 'barrierer' ofte meget stor betydning. Det kan være stress, lavt selvværd, problemer på job eller i parforholdet, problemer med at sætte grænser og kommunikere assertivt, ensomhed og humørsvingninger.

Jeg arbejder ud fra et kognitivt-adfærdsterapeutisk grundlag. Det er nødvendigt at arbejde bevidst med tankerne, når man skal bryde gamle og dårlige vaner og opbygge nye og hensigtsmæssige. 'Hovedet' skal med andre ord med, hvis ændringer skal være varige.

Men det handler ikke kun om psykologi. Det handler også om mad. At få styr over spisevaner og vægt kræver nemlig inspiration, viden, færdigheder og udryddelse af myter om ernæring og sundhed. Det handler om balance: *Alt er tilladt – med måde*. Og så handler det også om nydelse og madglæde - ikke om afsavn og forbud . Og om at vælge bedre mad i mindre mængder, hvis man ikke bare skal tabe sig, men opnå et varigt vægttab.

Jeg har klinik i Ry og Aarhus.

Mail: info@ingevinding.dk

Mobil: 26 74 93 81

Hjemmeside: www.ingevinding.dk