

Derfor er det en god idé at benytte en sundhedspsykolog, når du vil tabe dig

Der er ingen hokus-pokus i at tabe sig, da man 'bare' skal **forbrænde flere kalorier end man indtager** for at gå ned i vægt. Alligevel er der så mange **overvægtige** mennesker i hele verden. Hvorfor?

Årsagen er, at der er mange **andre grunde til at mennesker spiser**, end sult. Nogle af de årsager er fx stress, tristhed, kedsomhed etc. eller bare dårlige vaner i form af usund mad og for lidt bevægelse i dagligdagen.

Det er altid vores **tanker, der styrer** hvordan vi har det, og påvirker vores handlinger. Derfor er det en rigtig god idé, at have en sundhedspsykolog med på banen, når du ønsker at ændre på dine mønstre og din adfærd. Psykologen kan hjælpe dig med at **tackle og mestre din spisning** og træning på nye måder.

Sagen er, at det handler om **HVORDAN** du griber dit vægttabsprojekt an.

For det første har du brug for **viden om** mad, motion og hvad der fremmer et vægttab, samt hvad der er et **realistisk mål** for dig.

Dernæst må du se dit liv efter i sømmene, som det er lige nu, og få øje på **forandringsmulighederne** og **højrisikosituationerne**. Hvorfor er du blevet overvægtig? Hvad er **årsagerne** til at du spiser for meget/forkert?

Så skal der lægges **en plan** for, hvordan du med bedst mulig succesrate opnå dit mål. Både hvad angår **din kost, din fysiske aktivitet, din tid og dit mentale overskud**. Måske keder du dig i dit liv, måske er du trist eller er stresset!

Endelig skal du i gang. Hvad holder **motivationen** oppe hos dig igennem denne proces, som helt sikkert kommer til at udfordre dig på dine **gamle vaner**?

Nye **vaner** skal implementeres. Nye **strategier og værktøjer** til at tackle overspisning skal etableres. Du har brug for en god **vejleder** ved din side, som kan guide dig og hjælpe dig med at finde dine veje og stier til et vellykket vægttab. Dette kræver også ændring af dine tanker.

Her følger en længere periode med at **prøve ting af og justere**. Det der virker bliver lettere og lettere, og det der endnu ikke virker, skal vi nok finde en vej til. Du ser fremskridt på kroppen og føler dig mere oplagt, som motiverer dig til at fortsætte din forandring. Hvis du har særlige mentale udfordringer, så taler vi om det. Det kan også være, at der sker noget uventet i dit liv, som kræver din energi, men uanset om du **'pauser'** en dag eller en måned, så hjælper jeg dig med, at komme i gang igen.

Selvfølgelig kræver jeg også noget af dig – ellers ville det jo være hokus-pokus.

Forestil dig selv i **den slanke udgave** du ved du kan blive, og se dig gøre alle de ting i livet, som du savner. Jo det er muligt! Jo før du kommer i gang, jo før vil du blive en bedre udgave af dig selv!

Med venlig hilsen

Cand.psych./sundhedspsykolog Christina Villendrup Lyngø, Skovmosen 1, 3450 Allerød
Tlf. 3173 0280 - Mail: cl@sundhedspsykologerne.dk
www.sundhedspsykologerne.dk