

# KBT

## – Denna metod är för livet

Inger, 63, tänkte sig smal med KBT

**Genom åren har Inger Knudsen försökt tappa kilon med alla tänkbara metoder som finns.**

**– Jag tror jag har testat de flesta viktminskningsprogram. De har fungerat ett tag, men sedan har jag alltid hamnat på ruta 1 igen, säger Inger.**

**I höstas hoppade hon på Stahre-metoden – och började gå ner i vikt.**

– Lisbeth Stahre har med sin metod hjälpt mig att inse varför jag inte har haft kontroll över mitt ätbeteende. Det som utmärker Stahremetoden är just att den ser till hela människan, och utgår ifrån att det finns ett samband mellan sinnessstillstånd och ätbeteende, säger Inger.

### Personlig kontakt

Tillsammans med KBT-pedagogen Lisbeth Stahre kartlade och analyserade Inger orsakerna till sitt ätbeteende och därefter utvecklades och genomfördes programmet.

– Jag upplever programmet som helt komplett, baserat på mycket kunskap och erfarenhet. Kombinationen av en dvd och en webbdel är bra. Först får man "träffa" Lisbeth Stahre på dvd:n. Det känns bra att få en personlig kontakt och ett ansikte på människan bakom metoden. Därefter fortsätter programmet på webben med

repetition, fördjupning och uppgifter. Efter varje programdel mejlade jag svaren till Lisbeth Stahre som sedan gav viktig feedback att jobba vidare på, säger Inger.

Inger tyckte också att kostprogrammet var enkelt och roligt att följa och det fanns stora möjligheter att flexa när det kändes nödvändigt.

– Men det är viktigt att hålla koll på mängden, säger Inger som alltid lidit av sin övervikt.

### Övervikten var ett hinder

– Jag har alltid känt mig obekvämt med min övervikt, har aldrig varit "rund och glad" bara rund och frustrerad över att misslyckas gång på gång. Övervikten har varit ett hinder för att leva ut helt och hållet, säger Inger.

I dag har hon tappat tio kilo, men fortsätter att gå ner cirka ett kilo i månaden, en takt som passar henne bra.

– Jag går ner tills jag är nöjd, säger Inger.

– Jag mår mycket bättre på alla sätt och vis, rör mig lättare, och det är roligt också att kunna få plats i kläder som finns utan för affärernas XL-avdelningar. Att denna metod är för livet är jag övertygad om. Jag är inte längre orolig för att maten ska styra mig. Det känns som om jag mer och mer håller på att bli "chef i mitt eget liv", säger Inger.

Petra Weiss

**NAMN:** Inger Knudsen. **ÅLDER:** 63. **YRKE:** Sjuksköterska. **BOR:** Borås.  
**FAMILJ:** Man och två söner. **LÅNGD:** 1,76 cm. **STARTVIKT:** 95,5 kg (BMI 30,8). **SLUTVIKT:** 85,6 kg (BMI 27,6). **MIDJEMÅTT FÖRE:** 104 cm.  
**MIDJEMÅTT EFTER:** 95 cm.



Foto: LISA HERTEN

### INGERS BÄSTA TIPS

- 1** Jag kan verkligen rekommendera Stahremetoden.
- 2** Planera matintagen och undvik att äta fel genom att ha lätta favoriter klara att ta till. För min del blir det ofta olika mixade grönsakssoppor, med sting av till exempel chili eller ingefära.
- 3** Hitta passande motionsformer. Det är viktigt att de känns roliga och inte blir några tråkiga måsten.
- 4** Gör saker som gör dig glad.
- 5** Umgås med människor som du mår bra av att vara tillsammans med.

### DET HÄR ÄR STAHRE-METODEN

Stahremetoden är ett specialdesignat program som hjälper dig att gå ner i vikt genom att du blir medveten om varför och i vilka vardagssituationer du blir triggad att äta fel. Programmet är utvecklat av Lisbeth Stahre, KBT-pedagog och forskare på Karolinska institutet. Studier visar att metoden inte bara ger direkta resultat, utan att också chanserna till en långvarig förändring är goda.

Läs mer på:  
[www.lisbethstahre.com](http://www.lisbethstahre.com)