

# AFTONBLADET Hälsa

**PLUS Köp Plus!**

Logga in på Plus Tipsa Aftonbladet Aftonbladet Shoppa

Sök på Aftonbladet

Sök

TISDAG 2012-01-24

Startsidan

Hälsa

Allergi

Barnhälsa

Mage

Kvinnlig hälsa

Sömn

Vikt

Nyheter

Sportbladet

Nöjesbladet

Webbtv

Vi gillar olika

Svenska Hjältar

Vädret



Ladda ner dagens tidning

Bostad & inredning

Bруд & bröllop

Börs

Charter

Debatt

Ekonomi

Facebook Aftonbladet

Filip & Fredrik

Film

Flygresor

Fotboll

Golf

Hemmasnickare

Hockey

Horoskop

**Hälsa**

Jobbet

181 kvinnor

Klick!

Klimathotet

Kolumnister

Korseld

Kultur

Kustväder

Aftonbladet Hälsa

## Har du tappat lusten på grund av p-piller?

[Mejla vår reporter sara.milstead@aftonbladet.se och berätta.](#)



## Prenumerera på Wellness

Just nu får du **Body Butter Duo från The Body Shop!** Klicka för att se erbjudandet och beställa.

Publicerad: 2008-11-24

0 rekommenderar

Textstorlek:

# Bli bitchig – och gå ner i vikt

Ny metod stärker självkänslan och gör dig smal. Helena: "Jag gick ner 41 kilo"

Sur på chefen? Bit ifrån – och gå ner i vikt.

Forskaren Lisbeth Stahre vill se mer jävlar anamma i svenska kvinnor.

Hon har skapat ett nytt webbprogram som ger både power och smal midja.

Chefen har negativa synpunkter på ditt arbete. Hur reagerar du?

1. Du tänker att du måste vara usel som har presterat så illa.
2. Du avfärdar kritiken som löjlig och struntar i påhoppet.
3. Du biter tillbaka och blir förbannad.

Väljer du det första löper du större risk att bli överviktig. Väljer du däremot de två andra har du större chans att må bra i både kropp och själ.

– Övervikt utlöses av känslor av besvikelse, att inte leva upp till andras förväntningar, säger Lisbeth Stahre, KBT-pedagog och forskare.

### Att äta dämpar frustrationen

Psykologin talar ofta om "coping strategies", försvarsmekanismer som vi tar till när vi utsätts för press. Där är passivitet och hjälplöshet mest destruktivt, särskilt i fråga om övervikt.

Frustrationen dämpas upp och tar sig ofta uttryck i att vi impulsköper godis, tar ett glas vin eller röker, trots att vi egentligen varken är hungriga eller sugna. Våra hjärnor kämpar förtvivlat för att bli av med den känslomässiga ballasten och att stoppa något i munnen har en lugnande effekt.

– Vi vet att bebisar som är nyfödda kryper till mammas bröst och börjar suga utan att man gör någonting. Jag tror att det där behovet ligger kvar hos oss senare i livet, säger hon.

### Nytt program med KBT

Lisbeth Stahre lägger nu sista handen vid ett nytt webbprogram för överviktiga, som har premiär vid årsskiftet. Metoden, som är unik i Sverige och bygger på både kostråd och kognitiv beteendeterapi, har visats sig mycket framgångsrik i studier från USA. Idén är att ringa in de situationer som triggar det osunda ätbeteendet.

Ofta är stress en faktor.

Vem har inte försovit sig, kommit försent till jobbet, fått tokmycket att göra på kort tid och därför kastat i sig en Big mac vid datorn?

Utrymme för annons CTXAD02  
[Döj granskning av annons](#)



**"NEJ, DET GÅR JAG INTE MED PÅ"** Genom att säga nej oftare lär du dig att hålla vikten.

Foto: JUPITERIMAGES

**AFTON**

Start Hälsa

## Bli bitchig ner i vikt

Ny metod s självkänslan smal. Heler ner 41 kilo'

PLUS Detta är

24 nov 2008 Si

och gå ner i vi

Forskaren Li

jävlar anamm

Hon har ska

som ger både

Chefen har ne

arbete. Hur rea

1. Du tänker .

har presterat s

2. Du avfärda

struntar i påhop

3. Du biter til

Väljer du det

bli överviktig. V

har du större ct

och själ.

– Övervikt utl

att inte leva up

säger Lisbeth S

forskare.

### Att äta dämp

Psykologin tal strategies", för: till när vi utsätt och hjälplöshet fråga om överv

Frustrationen uttryck i att vi i

vin eller röker,

är hungriga elle

förtvivlat för at

känslomässiga

i munnen har e

– Vi vet att be

till mammas br

man gör någon

behovet ligger i

säger hon.

### Nytt prograi

Lisbeth Stahre

ett nytt webbpr

har premiär vid

unik i Sverige c

och kognitiv be

mycket framgå

är att ringa in c

osunda ätbete

Ofta är stress

Vem har inte

till jobbet, fått

och därför kast

Ett annat prot

jämställdhet. M

förtvivlat att le

duktighetskrite

karriär men låt

Lisbeth Stahre.

– Min generat

slogs för dagis

kvinnorna fort

samtidigt som

- Laul Talking
- Ledare
- Lets Dance
- Levande Historia
- Mat & vin
- Matkasse
- Melodifestivalen
- Mobil
- Motor
- Musik
- Mustaschkampen
- Mål för mål
- Nederbördscharta
- Nöjesbladet
- Nöjesbladet Film
- Nyheter
- Oj, vilken vecka!
- Plus
- Poker
- Politikerollen
- Power Play
- Pryl
- Quiz
- Recept
- Relationer
- Resguider
- Resa
- Rockbjörnen Live
- S24
- Schulman Show
- Senaste nytt
- Sista minuten
- Skolgranskning
- Sofis mode
- Spel & odds
- Sportbladet
- Stora bloggpriset
- Svenska Hjältar
- Tasteline
- Trav365
- V75
- USA-valet 2012
- Twitter Aftonbladet
- Viktklubb.se
- Vi gillar olika
- Väder
- Wellness
- Wendela
- Temasajter**
- Mage
- Tema kom i form
- Partnersajter**
- Casinokollen
- Match.com
- Pokerutmaningen
- Skidhjältar
- Spara & Placera
- Solresor
- Unibet
- Uppkopplad
- Tjänster**
- AllaStudier.se
- Blocket
- Bytbil
- Destination
- E24.se
- Elpriser.se
- Hitta.se
- Jobb24
- Klart.se

Ett annat problem är bristande jämställdhet. Många mödrar försöker förtvivlat att leva upp till alla duktighetskriterier med hem, barn och karriär men låter hälsan betala priset, menar Lisbeth Stahre.

– Min generation stod på barrikaderna och slogs för dagis och lika löner. I dag släpar kvinnorna fortfarande efter i löneligan, samtidigt som man ska vara uppkopplad, snygg och smal, säger hon.

### Resultat på bara 10 veckor

Hon vill därför få oss att fundera över vad det är som gör att vi äter den där chokladkakan – är det ett resultat av en övertänkt handling, eller att vi är ledsna över något?

Nästa steg är att lära sig att handskas med situationen. Där kommer det bitchiga in. Att höja självkänslan är därför en mycket viktig del av viktprogrammet.

– Vi kvinnor är så konflikträdsla och försöker vara alla till lags, säger Lisbeth Stahre.

– Det är viktigt att lära sig att sätta ned foten, att ta tillbaka kontrollen över sitt liv.

Hennes metod har i två kliniska studier visat sig vara den mest effektiva som finns i dag, och ger resultat på bara 10 veckor.

### Helena lärde sig säga nej

En av dem som blivit hjälpt är Helena Rosén, 43, från Järfälla. Hon har efter två år gått ner 41 kilo.

– Jag har lärt mig att säga nej, att inte alltid vara fröken duktig. Tidigare var jag sådan att jag alltid ville vara med när det händer, hade svårt att delegera uppgifter och gjorde hellre saker själv, säger hon.

Stressen ledde till usla matvanor – ofta blev det inte middag förrän klockan tio på kvällen. Träning hade hon inte tid med.

Numera ställer hon krav både hemma och på jobbet. Hon har kontroll på vad hon äter och självkänslan är toppen.

– Jag har nyligen gått en retorikkurs, något av det roligaste jag har gjort. Det vågade jag inte tidigare. Nu är jag så oerhört tacksam att jag har fått den här hjälpen, säger Helena Rosén.

[Sara Milstead](#)



Den kognitiva triangeln: Tänkar-känsla-beteende, kan göra dig uppmärksam på hur du tänker och betar dig kring mat.

Foto: COLOURBOX

## Är du fast i trösttriangeln?

**Bryt mönstret! Så får du kontroll.**

### 1) Kartlägg ditt ätbeteende

Ta för vana att skriva dagbok för att få koll på vad som händer i ditt liv. Ställ följande frågor:

?Vad hände i dag? Skriv ner alla händelser som du kommer i håg dem, positiva och negativa.

Hur tänkte du kring det som hände? Vad tänkte du när du blev försenad till jobbet, behövde ursäkt dig, missade du lunchen?

Analysera dina känslor kring det inträffade.

Var de negativa eller positiva? Därefter är det dags att titta på konsekvenserna. Hur betedde du dig, vad åt du?

Vad kan du göra åt en liknande situation i framtiden?

### 2) Skrota sanningen om dig själv

Sa din lärare att du var dålig på matte när du var sju år? Då är det ingen slump om du har undvikit ämnet hela livet. Börja ifrågasätta "sanningar" om vem du är. De stämmer sällan.

### 3) Våga göra något nytt

Kliv ur offerrollen genom att göra något du inte vågat förut. Det stärker självkänslan och bryter hjälplöshetsmönstret.

### 4) Ta ansvar

Ok, dags att erkänna nästa grej: även du har dåliga vanor. Nu är det dags att börja stå för dem.

### 5) Ta kontroll

Vem är det som bestämmer över din kropp och ditt liv egentligen – är det du eller är det andra? Du behöver inte gå ner i vikt, till exempel – det är upp till dig!



Snygg och smal

### Resultat på

Hon vill därför det är som gör chokladkakan – övertänkt hand något?

Nästa steg är situationen. Då höja självkänslan del av viktprogr

- Kundkraft
- Lendo
- Letsdeal.se
- Mötesplatsen
- Prisjakt
- Resdagboken
- ServiceFinder
- Se.nu
- Sport.nu
- Suredo
- TV.nu
- Viktklubb
- Om Aftonbladet**
- Annonsera
- Hjälp & info
- I din mobil
- I siffror
- Kontakta oss
- Ladda ned dagens tidning
- Lediga jobb
- Läsarpaneler
- Om cookies
- RSS
- Som din startsida
- Sälj Aftonbladet
- © Aftonbladet Hierta AB
- Aftonbladets växel: 08 725 2000

**6) Sätt gränser**  
 Säger du ja till onödigt mycket?  
 Sätt ner foten och gör inte saker bara för att andra ska tycka att du är duktig.  
 Det är ett knark!

[Rekommendera](#) Gå med för att se vad dina vänner rekommenderar.

[Skicka](#)

Skicka till en vän      Skriv ut      [Tweet](#) 0




**Klä dig som kändisarna!**  
[Shoppa din favoritlook.](#) i Sofis modeshop. Välj bland 750 varumärken.

**Kommentera**

Välkommen att kommentera på Aftonbladet! Här är du med och skapar Sveriges mest engagerande mötesplats och nyhetskälla med viktig information, argument och synpunkter. Vi litar på att du håller en saklig ton och visar respekt för andra som deltar i diskussionen. Självklart skriver vi inte hatiska kommentarer på Aftonbladet. Och lika självklart står vi för det vi tycker. Kul att du vill vara med!

Med vänlig hälsning Jan Helin, chefredaktör.  
[Läs mer om kommentarer](#)



[Kommentera med hjälp av...](#)

Varning! Det går inte att nå <http://preview.v5.ece.aftonbladet.se/halsa/article14259212.ab>.

Facebooks sociala insticksprogram

Gamla artikelkommentarer visas men inga nya inlägg kan göras.

**SÖK PÅ AFTONBLADET** | **TIPSA AFTONBLADET**

| SMS/MMS 71000, telefon 08-411 11 11, e-post 71000@aftonbladet.se

Utrymme för annons M10

Utrymme för annons M10

Utrymme för annons M20

Utrymme för annons B11

---

**Upp**

Tjänstgörande redaktör: [Michelle Landén](#)  
Chefredaktör och ansvarig utgivare: **Jan Helin**  
Vd: **Anna Settmán**  
Stf ansvarig utgivare: **Lena Mellin**  
Besöksadress: Västra Järnväggsgatan 21, Stockholm  
Org.nr: 556100-1123 Momsregistreringsnr: SE 556199-112301  
Kontakt: [fornamn.efternamn@aftonbladet.se](mailto:fornamn.efternamn@aftonbladet.se)  
Sveriges mest engagerande tidning - 2,5 miljoner läsare varje dag!

**Tipsa Aftonbladet 71000**

MMS/SMS **71000**  
E-post [71000@aftonbladet.se](mailto:71000@aftonbladet.se)  
Telefon **08-411 11 11**

Tisdag 12-01-24

Sök på Aftonbladet

Sök