

Förhandsgranskning

Välj granskningsläge: [Artikel](#) | [Sajlsida](#) | [Köpprocessen](#) | [Puff](#) | [Mobil](#) (popup) | [Köp](#) (popup)

Wellness



Min kostplan

Wellness med Julia



Beställ nu

Prenumerera:
Få 3 nr + Body
Butter Duo

Aftonbladet start | Nyheter | Sportbladet | Nöjesbladet | Webbtv | Wellness | Köp Plus! | Logga in på Plus | Aftonbladet Shoppa

Startsida Wellness | Bloggar | Tyck till | Resor | Shoppa | Prenumerera | Kontakt

Tipsa Aftonbladet 71000 | Sök på Aftonbladet

Sök

Aftonbladet Wellness

Prenumerera på Wellness

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



Publicerad: 2012-01-10

0 rekommenderar

Textstorlek:

Huvudet först – sedan diet!

Så här i januari befinner jag mig i drivor med choklad. Många vet att jag gillar choklad – och tycker att det är en perfekt liten present att skicka under jul- och nyårshelgen. Chokladaskar, chokladpudrade tryfflar, presentkort på Chokladfabriken, chokladsås, mjölkchokladkakor, chokladprovning, receptböcker med chokladdesserter, chokladtårta. Och så vidare.

Det sägs att choklad kan läka allt från hjärtesorg till nageltrång. Och det är BEVISAT att mörk choklad är nyttigt för kroppen och att kakaobönan är en liten superböna. Är det då konstigt att det är svårt att hålla sig till måttliga mängder? Det är sjukt svårt. Så tack. Men nu är det disciplin som råder.

Problemet för oss i västvärlden är vår tillgång till överflöd. Som ofta resulterar i livsstilssjukdomar och övervikt. Hur många snabba lösningar man än hoppar på kvittar om man inte ändrat sitt tankesätt. Här kan du läsa om KBT-terapeuten Lisbeth Stahres syn på saken och om hennes metod för hållbar viktnedgång. Kanske något för dig?



Hanna Radtke, hälsoreporter.



TÄNK EFTER FÖRE! Du har provat att banta många gånger, men går bara upp igen. Om huvudet

We

Start **Wellness**

Bloggar | Pren

Huvudet f

Så här i januari med choklad. En liten present att skicka under nyårshelgen. Chokladaskar, chokladsås, mjölkchokladkakor, chokladdesserter, chokladtårta. Och så vidare.

Det sägs att

hjärtesorg till r BEVISAT att kroppen och att superböna. Är svårt att hålla disciplin som råder. Problemet för oss i västvärlden är vår tillgång till överflöd. Som ofta resulterar i livsstilssjukdomar och övervikt. Hur många snabba lösningar man än hoppar på kvittar om man inte ändrat sitt tankesätt. Här kan du läsa om KBT-terapeuten Lisbeth Stahres syn på saken och om hennes metod för hållbar viktning.



Visa bildtext >>

Tänk rätt vikt!

Stor guide om viktningsmetod! Läs om Viktväktarna Xtravaganz Cambridge ISO

PLUS Detta är 10:55 Nytt år, Men hur gör du? Ska bli dammig ersättas av pi. Aftonbladet ultimata viktningshjärngympa.

Har du jäst lite för mycket i veckorna? Januari

inte är med ökar risken att dieten misslyckas. Så – tänk efter före!

Foto: COLOURBOX

Tänk rätt – gå ner i vikt!

Stor guide – välj rätt metod!

LCHF Viktväktarna GI Xtravaganza
Cambridge Itrim Viktklubb ISO

Utrymme för annons CTXAD02

Döj granskning av annons

Nytt år, ny kropp.

Men hur gör man för att gymkortet inte ska bli dammig redan i februari och ersättas av pizzamiddag framför tv:n?

Aftonbladet Söndag guidar dig till den ultimata viktminskningsmetoden: hjärngympa.

EN TEXT UR AFTONBLADET
SÖNDAG Har du jäst liksom en lussebulle och unnat dig lite för mycket soffmys senaste veckorna? Januari är en utmärkt månad för nystart – om du själv bestämmer dig för att du vill. För det är inte magen eller munnen som vill ha de där kakorna framåt kvällskvisten, det är hjärnan.

Varför äter du annars fel när du egentligen vet hur du ska äta rätt? Och varför kan du aldrig hålla vikten när du väl lyckats gå ner? Svaret är att övervikt i första hand inte handlar om mat utan om känslor och situationer, att vi äter när vi är stressade, missmodiga, besvikna och irriterade. Det menar Lisbeth Stahre, forskare knuten till Karolinska institutet, KBT-terapeut, socionom och grundare av Stahremetoden*.

– Det är så vi är funtade sedan vi var bebisar. Vi upptäckte att det var tryggt att ligga vid mammas bröst. Mjölken var söt, god och lugnande och än i dag stoppar vi gärna något i munnen när livet kör ihop sig.

Vår hjärna gillar vanor och hjärnans uppgift är att hjälpa oss att må bra. När den upptäcker att vi mår bra av en vana – även om den är dålig i långa loppet – påminner den oss om det. Det kan gälla socker såväl som alkohol eller cigaretter.

– Studier visar att stress lindras när vi stoppar något i munnen. Vi mår bra en kort stund och det registrerar hjärnan, men på sikt kan det leda till övervikt, säger Lisbeth Stahre.

Den där rösten i hjärnan viskar hur lyckliga vi blir, bara vi får äta den där chokladkakan. Eftersom det är svårt att stå emot, hoppar vi gärna på olika viktminskningsmetoder, som alla lovar att kilona kommer rasa. Där får vi, förutom nyttiga recept och träningsprogram, också stöd i tillvaron och någon som peppar och hjälper oss hela vägen till mållinjen. Det är kanske precis vad vi behöver just då. Många lyckas bli av med sina extrakiln. Det svåra är att hålla vikten.

– Vi behöver komma till rätta med vardagsstrulet och kartlägga vilka känslor som ligger till grund när vår hand sträcker sig mot något vi egentligen inte behöver. Vad har hänt precis innan? Är det när du pratat med chefen som aldrig ger dig feedback? Är du stressad, har du bråkat med sambon eller blir du sugen innan du ska gå och lägga dig?

Enligt Lisbeth Stahre handlar övervikt ofta i grund och botten om bristande självkänsla, stress och negativa tankemönster. När du blir medveten om att hjärnan inte alltid ger dig goda råd kan du lättare gå till botten med de verkliga orsakerna och bestämma dig för nya vanor. En ny, nyttig kokbok kanske funkar för förstagångsbantaren, men ofta inte för den stora grupp kvinnor i 40-årsåldern som redan har provat allt. Ett år efter en viktminskning är de ofta tillbaka på samma vikt som förut – om de inte också tränar hjärnan.

– **Dagens kvinnor lever** i en tuff verklighet där de både jobbar fulltid och fortfarande sköter om det mesta i hemmet. De ska vara snygga, smala och bra mammor. Deras egna behov och känslor kommer ofta i andra hand. Men DU är



Lisbeth Stahre.
Foto: PETER STAHRE

***Stahremetoden** är ett KBT-program där du får hjälp att ändra dina tankebanor för att gå ner i vikt. Det vänder sig till dig med övervikt, fetma eller hetsätning såväl som dig som känner dig stressad eller vill stärka din självbild för att må och fungera bättre hemma och på jobbet. Läs mer på: lisbethstahre.com.

nystart – om du vill. För det som vill ha de kvällskvisten, d
Varför äter du vet hur du ska aldrig hålla vikt Svaret är att övervikt handlar om mat situationer, att missmodiga, be
miss Lisbeth

faktiskt den viktigaste personen i DITT liv, vad behöver DU för att DU ska må bra?

Lisbeth Stahre tycker därför att många kvinnor borde bli lite tuffare mot sina närmaste för att få en välfungerande vardag där de hinner med att ta hand om sig själva, träna och äta rätt.

– Om du gör allt själv hemma, säg åt din lata familj att du inte är någon städerska utan att ni faktiskt är ett team som ska sköta hemmet tillsammans. Många kvinnor suckar över att ingen torkar av bordet och unnar sig därför att drömma sig bort en stund med en bulle och en tidning, för att sedan sucka igen och torka av bordet själv. Ställ krav i stället för att acceptera saker du inte är nöjd med!

Att hitta sina matkänslor, lära sig hantera dem och programmera om hjärnan så att den hjälper dig till ditt mål kan ta tid, men resultatet är bestående. Steg ett är att du bestämmer dig för att faktiskt göra det.

– När du känner suget, fundera på vilka känslor du har just då. I vilket sammanhang sträcker sig handen efter muffinsen? Hur känns det i kroppen? Om du tar tag i orsakerna slipper du hoppa på viktprogram efter viktprogram som alla slutar med att du känner dig misslyckad för att du inte kan hålla din nya vikt.

Annika Malmsten

Ulrika hade provat allt – med KBT lyckades hon

”Jag gick ner 19 kilo på tre månader”

Ulrika lärde sig tackla känslorna och gick ner i vikt med KBT.

– Nu kan jag säga nej och förnekar inte längre mig själv!

Ulrika har bantat i princip hela livet. När hon blev gravid gick hon upp för mycket för sitt eget bästa och att komma tillbaka efteråt gick inte så bra som planerat, trots flitig träning.

– Jag har provat allt! Viktväktarna, pulverdieter, Nutrilett... Visserligen gick jag ner jättemycket av det sistnämnda, men jag började snabbt gå plus igen.

Våren 2009 började hon på en KBT-kurs utformad efter Stahremetoden. Sju väldigt olika kvinnor med samma problem samlades och pratade om känslor, varför de var som de var och vad de hade med sig från uppväxten som påverkade deras beteende. Ulrika kom fram till att hon alltid velat ta han om allt, vara alla till lags och att alla ska må bra – typiskt ”mammigt” beteende.

– Jag har ofta stått vid diskbänken och ätit bara för att allt ska flyta på, säger Ulrika.

Under kursen fick de också hemuppgifter. En av Ulrikas var att lära sig säga nej.

– Jag hade ångest inför det, men det var ju ingen som blev sur eller arg för att jag sa ifrå! Det var väldigt lärorikt för mig, men mina jobbarkompisar tyckte inte alls att det var bra, haha!

Samtidigt som Ulrika lärde känna sig själv och sina känslor, fick hon också ett annat förhållningssätt till mat och kunde snabbt sätta fingret på sitt problem: när hon blev arg eller upprörd gick hon till fikarummet och stoppade ner handen i pepparkaksburken! Hon upptäckte också att tristess triggade hennes sug.

”Jag orkar mer och är mycket gladare”

Ulrika gick ner några kilo under kursen, men mest var det en inre resa. Den stora förändringen kom i stället snart efteråt när Ulrika såg några fotografier på när hon och hennes pianist uppträdde i en kyrka.

– Vi var jättefina, jag hade cerise klänning och han kostym, men vi såg ut som smållfeta julgrisar båda två!

Det gjorde att Ulrika började på Itrim där hon gick ner 19 kilo på tolv veckor, men grunden hon fått från KBT-kursen var avgörande, menar hon. Utan den hade hon aldrig blivit så stark i sig själv.

KBT-kursen med träffar varannan vecka under en termin kostade runt 6 000 kronor och Ulrika tycker det var värt varenda krona. Efter kursens slut fortsatte några av kvinnorna att ses och har fortfarande kontakt och stöttar varandra.

– Jag orkar mer och är mycket gladare! Visst kan jag fortfarande bli supersugen på choklad, men nu ifrågasätter jag varför. Blev jag osams med någon hemma på morgonen? Eller är det den där bilisten som betedde sig dumt i trafiken? I så fall ska den skitstöveln inte vinna och få mig att köpa choklad!

Ulrikas recept på lyckad viktnedgång!



Namn: Ulrika Goliats Fredriksson. **Alder:** 43 år. **Familj:** Man och dotter, 21. **Bor:** Tungelsta utanför Stockholm. **Gör:** Säljare på Specialmedia och sångerska i jazzbandet JazzMaTazz. **Längd:** 165 cm. **Målvikt:** 67 kg.



Strunta i vågen!

frågeställningar och nya perspektiv.

- 1. Våga stå** för den du är och för det du själv vill.
- 2. Stirra dig inte** blind på kilona, det viktiga är att du är nöjd med dig själv.
- 3. Träna på morgonen** för att få kontinuitet och inte riskera att det prioriteras bort.
- 4. Våga samtala** i grupp för nyttiga



Sätt igång bara!

DIETGUIDEN

Huvudet måste vara med när du vill bli av med bilringarna och därför är det viktigt att du vet vad som faktiskt är bra att stoppa i munnen.

Hur mycket vill du gå ner och hur mycket hjälp behöver du för att nå dit?

Här guidar vi till populära metoder som funkade bra för många. Vilken passar dig?

Lågkolhydratkost

Passar dig som: kan skippa vita brödet och pastan och själv ta ansvar för din viktneigång.

GI

Glykemiskt index är ett mått på hur snabbt blodsockret stiger efter att du ätit kolhydrater. Mat med lågt GI gör att blodsockret hamnar på en jämn nivå och du slipper bli hungrig. Protein och fett välkomnas, mjöl och socker gör det inte och frukt äts med måtta.

Obs! Att börja med nya matvanor kräver disciplin – du måste själv vara insatt och målmedveten eftersom ingen annan har koll på dina resultat.

Mer info: Givikkoll.se



Mindre av kolhydrater och mer av protein och fett – det förespråkar GI och LCHF-dieterna.

Foto: THINKSTOCK

LCHF

Low Carb High Fat-dieten går ut på att kraftigt reducera intaget av kolhydrater och satsa desto mer på fett och protein. När sockerhalten i blodet sänks, minskar insulinvärdet och du får högre fettförbränning. Grundtanken är att äta som människan som art gjort under större delen av evolutionen.

Obs! Mindre lämplig för vegetarianer då sojaprotein och quorn inte godkänns.

Mer info: LCHF.se

Pulverdieter

Passar dig som: vill gå ner mycket och snabbt och behöver mycket stöd och coachning.

Xtravaganza

Du väljer program beroende på vilken nivå du vill lägga dig på och blir tilldelad hälsokonsulter och personlig plan inom "ledstjärnorna" mental träning, mental näring, god energi och rörelseglädje. Programmet består av tre viktminskningsfaser, börjar med pulversoppor och fortsätter med mat enligt "Xtravaganzatallriken" (en knytnäve protein, en knytnäve grova varma grönsaker, en handflata kalla grönsaker).

Mer info: Xtravaganza.se

Cambridge

Din vanliga mat ersätts med pulverersättningar (soppor, shakes och bars) och sedan övergår du successivt till mat enligt tallriksmodellen (halva tallriken

grönsaker, en fjärdedel protein och en fjärdedel kolhydrater). Programmet består av sex viktminskningsnivåer och en rådgivare hjälper dig att lägga upp en rimlig plan.

Mer info: Cambridgeviktprogram.se



Vill du "kickstarta" din diet kan pulver vara ett alternativ.

Foto: THINKSTOCK

Itrim

Förespråkar en snabb viktminskning i början genom motion och pulverersättningar (soppor, shakes och bars) som sedan övergår i handflatemetoden (en handflata protein, två knytnävar frukt eller grönt, en knytnäve kolhydrater). Du får träningsprogram, enskild rådgivning och samtal i grupp. Programmet består av viktminskningsfasen, förbättringsfasen och stabiliseringsfasen.

Mer info: Itrim.se

Kalorinål kost

Passar dig som: vill kunna äta lite av det mesta, men efter tydliga regler.

Viktklubb

Viktnedgångsprogram på nätet. Du lägger själv in uppgifter om vikt och mål och programmet räknar ut en personlig plan. Du får coachning, tillgång till en receptbank, kaloriräknare, träningsprogram och dagboksverktyg. Diäten är fettsnål, förespråkar mycket frukt och grönt, men bannlyser kakor och godis. Fem mindre mål om dagen rekommenderas. Obs! Det gäller att ha karaktär, en dator vet inte om du fuskar ...

Mer info: Viktklubb.se

ISO

Går ut på att få i sig lika många kalorier från kolhydrater, protein och fett. Du får äta från alla grupperna, men begränsat, alltså: inga feta mejeriprodukter eller vitt mjöl och socker. Alkohol är också bannlyst. För att undvika hunger och sötsug ska du äta fem gånger om dagen. En kurs på åtta veckor lär dig äta rätt.

Tips! Kosten passar bra för känsliga magar eftersom den är glutenfri.

Mer info: Isodieten.se

Viktväktarna

Energisnål kost ger låga poäng (det är bra) och det gäller för dig att räkna ihop hur mycket du får äta per dag, beroende på hur mycket du gör av med. Fett ger höga poäng och frukt och grönt få. Du får information om kost och träning, recept samt en stödperson som coachar dig till viktnedgång.

Obs! Du måste själv hålla reda på kalorierna och räkna ihop vad du äter – inget för den slarviga.

Mer info: Viktvaektarna.se



Scheman, klara regler och metoder för kaloriberäkning, kan det vara nåt? I så fall väljer du någon av de kalorisnåla metoderna.

Foto: THINKSTOCK



Behöver du den egentligen?

Så hjälper du dig själv att lyckas:

Får du en impuls att äta något du inte behöver, avvakta ett par minuter. Då tar du tillbaka kontrollen och kan göra ett väl avvägt beslut.

Låt inte misslyckanden på vägen bli ditt fall utan gör en misslyckad situation till en lärande situation. Vad kan du göra annorlunda nästa gång?

Kommer det en stark känsla som gör att du vill äta, låt känslan komma och ta hand om den i stället för att tillfälligt äta bort den.

Kom snabbt tillbaka i fas efter ett misslyckande och skippa allt eller inget-tänket: "Jag åt ju en bulle på förmiddagen så då kan jag lika gärna äta pizza till middag och äta nyttigt i morgon i stället...".

I stället för att belöna dig med en godispåse (och må dåligt efteråt), vänd belöningen till "Jag är duktig på att stå emot saker som inte är bra för mig".



"Stå emot den där godispåsen".

Var krånglig på restauranger och be om alternativ. Det är din rätt som kund.

Var förberedd och ha med dig ett nyttigt alternativ när kollegorna tar fram vetelängden på eftermiddagen.

Lista alla motiveringar till varför du kommer att må bra av viktnedgången och läs dagligen.

Dra med din partner eller vän och peppa varandra. Omge dig av människor som stöttar dig och gläds åt att du satsar på dig själv.

Ta en dag i taget och tänk inte "Jag får aldrig mer äta chips". Små åtaganden som "Jag ska inte äta chips i dag" är lättare att ta till sig och det blir roligare när du märker att du klarar av delmålen.

Låt dig aldrig trugas och bli bjuden på en bulle fast du egentligen inte vill.

Hjärnan kan tränas som vilken muskel som helst och blir bättre och bättre på det den gör ofta. För varje gång du behåller kontrollen och gör goda val blir det också lättare att lyckas även nästa gång. Tänk på det i början när det känns tungt!



Var stark. Låt dig inte trugas.

Rekommendera	Gå med för att se vad dina vänner rekommenderar.
Skicka	
Skicka till en vän	Skriv ut
	Tweet 0

Prenumerera på Wellness

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



Pimpa naglarna!

Köp självhäftande nageldekaler idag - finns i 10 olika motiv. Går blixtnabbt att få på plats.

Artikelkommentarer visas ej.

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**

Har du frågor om din prenumeration på Wellness?

Online kundtjänst: **www.prenservice.se**

Tel: 0770-457166

Kundtjänst öppettider: 8.30 - 16.00

E-post: **backoffice@titeldata.se**

Adress: Titeldata AB, Kundtjänst 112 86 Stockholm

Har du frågor om din Plus-prenumeration?

Plus Kundcenter: 08-56 25 29 89

Telefontid: Vardagar 09.00-10.00

E-post: **kundcenter.plus@aftonbladet.se**

Frågor och svar om Aftonbladet Plus – klicka här

Chefredaktör och ansvarig utgivare: **Jan Helin**

Vd: **Anna Settman**

Stf ansvarig utgivare: **Lena Mellin**

Besöksadress: Västra Järnvägsgatan 21, Stockholm

Org.nr: 556100-1123 Momsregistreringsnr: SE 556199-112301

Kontakt: fornamn.efternamn@aftonbladet.se

Sveriges mest engagerande tidning - 2,5 miljoner läsare varje dag!