

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!

Klimatthotet

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: 2010-01-12

0 rekommenderar

Textstorlek:

- Denna metod är för livet

Inger, 63, tänkte sig smal med KBT Utrymme för annons CTXAD02 Döli granskning av annons

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 Stahremetoden - 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 sinnestillstånd 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 webb-del 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



Namn: Inger Knudsen. **Ålder:** 63. **Yrke:** Sjuksköterska. **Bor:** Borås. **Familj:** Man och två söner. **Längd:** 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: LISTA HJERTÉN

AFTON

Start Hälsa

- Denna metod är för livet

Inger, 63, tänkte sig smal med KBT

PLUS Detta är

12 jan 2010 Ge

Knudsen försö

tänkbara meto

- Jag tror ja

viktminskning

ett tag, men s

på ruta 1 igen

I höstas hop

metoden - oc

- Lisbeth Stal

mig att inse va

över mitt ätbet

Stahremetoden

människan, oc

samband mella

ätbeteende, sä

Personlig ko

Tillsammans r

Stahre kartlade

orsakerna till si

utvecklades oc

- Jag uppleve

komplett, baser

erfarenhet. Kon

webb-del är bra

Lisbeth Stahre

en personlig ko

människan bak

fortsätter progr

repetition, förd

varje programd

Lisbeth Stahre

back att jobba

Inger tyckte c

enkelt och rolig

möjligheter att

nödvändigt.

- Men det är

mängden, säge

övervikt.

Övervikten v

- Jag har allti

övervikt, har al

rund och frustr

på gång. Överv

att leva ut helt

I dag har hon

att gå ner cirka

som passar her

- Jag går ner

- Jag mår my

vis, rör mig lätt

att kunna få pl

affärernas XL-a

är för livet är j

längre orolig fö

känns som om

bli "chef i mitt

Ingers bä



- 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

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](#)

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.



FÖRE Foto: PRIVAT

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

Skicka till en vän Skriv ut

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](#)

Varning! Det går inte att nå <http://preview.v5.ece.aftonbladet.se/halsa/article14259329.ab>.

Facebooks sociala insticksprogram

Gamla artikelkommentarer visas men inga nya inlägg kan göras.

1. Jag kan verkligen rekommendera Stahremetoden undvik att äta favoriter klara ofta olika mixa sting av till exempel Hitta passande

- 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

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 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!

Tipsa Aftonbladet 71000

MMS/SMS **71000**
E-post 71000@aftonbladet.se
Telefon **08-411 11 11**

Tisdag 12-01-24

Sök på Aftonbladet