

10 tanker som kan hjelpe å tenke

Her kommer 10 av de rådene jeg selv fikk da jeg skulle legge om livsstilen en gang i tiden. Disse har gitt meg noen aha-opplevelser og jeg bruker dem stadig for å holde meg på «Den rette smale sti». Jeg håper at noen av dem kan være til nytte for deg også.

Drømmer du om å bli en annen?

Bestem deg for å gå ned i vekt fordi du er en bra og fantastisk person, ikke fordi du skal bli én.

Gjemmer du deg i klærne dine?

Kjøp aldri klær som er opp til flere størrelser for store, for risikoen er stor for at du tillater deg selv å vokse inn i dem. Det er vanskelig å se sine egne resultater når man gjemmer seg i klærne sine.

Har du vansker med å se hvor flink du har vært?

Løft noe som veier like mye som det du har lyktes å gå ned hittil. Det kan være en vekt, noen melkekartonger, en sekk med poteter eller hva som helst som kan gi deg en ide om hva du har lyktes å oppnå hittil.

Er du et ja-menneske?

Lær deg å bli litt mer "egoist" - det er deg det handler om. Man kan vanskelig være det man ønsker for andre hvis man ikke er det man ønsker for seg selv.

Har du vansker med å begrense deg når du skal ut å spise eller på en middagsinvitasjon?

Gå aldri til slike ting utsultet. Spis noe lett før du går hjemmefra, det blir både billigere og sunnere på sikt.

Småspiser du mens du lager mat?

Tygg en sukkerfri tyggegummi med litt sterk smak i mens du lager middag, det kan hindre deg fra å gå og småspise i mellomtiden.

Forsyner du deg flere ganger?

Server mat direkte på tallerkenen, og spis kun denne ene tallerkenen med mat. Det er lett å miste kontrollen over hvor mye mat man spiser hvis man forsyner seg flere ganger.

Er du en godteri-tyv?

Ikke kjøp godteri «til familien» bare for å siden spise det selv. Vær ærlig mot deg selv

Spiser du deg mett på godsaker?

Ta en munnfull av det godteriet eller den usunne maten du er sugen på og nyt smaken lenge. Si siden til deg selv at nå vet du hvordan det smaker, så nå trenger du ikke å spise mer.

Er du en tallerken-snoker?

Spis bare det som ligger på din egen tallerken.

Ikke utsett til i morgen, start i dag! La dette være en investering i deg selv og din framtid.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Carl Tønnes Svanes (aktivitetsveileder)

