

# Coach: Sådan holder du vægten efter en slankekur

AF NATHALIE DAHL

Life coach

**GRØNNEMOSE:** Ifølge YouGov er over en tredjedel af alle danskere utilfredse med deres udseende.

Rigtig mange prøver forskellige slankekure for at tabe sig. Nogle benytter sig af ekstreme løsninger, som at fjerne fedtet med kirurgiske indgreb, men desværre får de fleste deres kilo tilbage på kroppen, så snart de begynder at spise, som de plejer.

Hvorfor kan man ikke holde vægten efter en slankekur?

Problemet ligger i hjernen, som stadig tror, at du vejer det samme. Selv om din krop er blevet lettere, er dine tanker om din krop de samme. Du tror stadig, at du har de ekstra kilo.

For at få hjernen til at hjælpe dig, bliver du nødt til at arbejde med dine tanker og følelser, som skal afspejle den nye virkelighed om en slankere dig. At forberede dig mentalt på at være slank er lige så vigtigt som din slankekur.

Når du begynder at tænke på dig selv som én, der allerede har en idealvægt, begynder kroppen også at tilpasse sig til det billede, du skaber af dig selv.

Du får ikke lyst til at overspise, og på en let måde ændres dine spisevaner og din livsstil, så du bliver i stand til at holde din idealvægt.

## Find årsagen til overspisning

Enhver overspisning og/eller utilfredshed med din krop har en årsag. Når du finder frem til den og fjerner den (f.eks. med hjælp fra en NLP-coach), vil din lyst til at spise for meget forsvinde.

## Hvorfor spiser man for meget eller for lidt?

Fedt er lidt primitivt sagt din beskyttelse imod noget, du ikke har lyst til at opleve eller at lave. Kroppen samler fedt i fedtdepoterne for at skabe en slags bufferzone mellem det indre og omverdenen.

Mæthed giver dig også en følelse af tryk på samme måde, som dengang du var et lille barn. Deraf kommer også udtrykket "trøstespisning".

## Mulige årsager

Her er nogle mulige årsager til at spise for meget (eller for lidt).

\* Angst for fremtiden (døden, mangel på penge, ensomhed osv.).

\* Angst for at gentage negative oplevelser, som du tidligere har haft i dit liv.

\* Begrænsende overbevisninger, som kan stamme fra din familie, skole, uheldige oplevelser, samfundet osv.

\* Fornærmelser og sure miner.

\* Mangel på kærlighed.

\* Ked af det-hed.



Med andre ord:

Overspisning er en kompensation for mangel på positive følelser.

## Tanker har kraft.

Vi er som regel ikke særligt bevidste om vores tanker.

Men der er flere beviser på, at tanker påvirker vores krop og vores liv.

Gennemsnitlig får man 60.000 tanker hver dag, og 95% af dem er de samme som dagen før. Det er bevist, at minimum 70% af disse desværre er af den negative slags.

Dr. Joe Dispenza fra USA er en af de første, som har bevist, at vores hjerneceller ikke skelner mellem vores tanker (fantasi) og virkeligheden.

Han har lavet en undersøgelse med to grupper mennesker, som skulle træne deres arme ved at trykke på en mekanisme. Den første gruppe, som gjorde det i virkeligheden, forstærkede armen med 30%, mens den anden gruppe, som kun forestillede sig, at de gjorde det, havde en virkning på hele 22%!

Der findes flere eksempler på, at tanker påvirker vores krop.

\* Når fedtet bliver opereret væk, kan det komme igen, da personen stadig har den overbevisning, at han eller hun er for tyk.

\* Eksperimenter med forskellige typer af placebo.

\* En amerikansk sømand, som blev lukket inde i et køle-rum på skibet, døde, fordi han var overbevist om, at han var havnet i fryseren. Han skrev dagbog om sine lidelser ved at fryse ihjel. Men det viste sig, at temperaturen, hvor han opholdt sig, var 19 grader.

## Kroppen adlyder dine tanker

Når du hele tiden tænker, at du vejer tre kilo for meget, er det sådan, det bliver ved med at være.

Ved tanken om, at du har en stor bagdel, får du en stor bagdel.

Når du tænker, at du har en flot krop, får du en flot krop.

Din sunde tankegang skal kombineres med handling, for at du kan komme lettere og hurtigere til din idealvægt. Så kun at tænke er ikke nok, men ændres dine tanker, vil du opføre dig anderledes. Når du tænker på, at du har en perfekt krop, bliver det lettere for dig at få en smuk krop, da du begynder at handle som en slank person og simpelthen ikke får lyst til at overspise.

Selvfølger er der nogle fysiske begrænsninger. Man kan ikke vokse til to meters højde, og en kvinde kan ikke udvikle sine bryster til D-skåle kun ved at tænke på det.

## Det du skal gøre:

1. Øv dig i at få en positiv indstilling til alt! Uanset hvad der sker. Alt har en mening, og det skal nok blive godt igen. Hold fokus på positive ting omkring dig.

2. Vær taknemmelig for alt i dit liv, selvom det drejer sig om små ting.

Tag ikke alt som en selvfølge.

3. Lær at elske og acceptere dig selv

\* Ros dig selv

\* Skriv alle dine gode sider og dine succeser ned

\* Lad være med at kritisere dig selv

\* Plej din krop med kærlighed

Brug affirmationer, som kunne være:

"Jeg er slankere, yngre og kønnere i dag, end jeg var i går"

"Min mad bringer mig sundhed og fremmer vægttab"

"Min krop er slankere, smukkere og mere feminin i dag, end den var i går"

"Jeg har kontrol over mine spisevaner"

"Jeg elsker min krop, og den elsker mig"

"Jeg spiser kun, når jeg er sulten"

"Jeg bliver hurtigt mæt"

"Fødevarer spiller en mindre rolle i mit liv"

4. Snyder din bevidsthed ved at se dig selv (og føle dig selv) som unik og perfekt.

\* To eller tre gange om dagen

■ Coach Natalie Dahl giver gode råd til at holde vægten efter en slankekur. PRIVATFOTO

skal du sætte dig ned i et par minutter et roligt sted og visualisere din krop.

\* Glem alt om, hvordan du ser ud nu. Se dig selv på stranden eller i poolen i en badedragt. Se, hvor smuk du er.

\* Forestil dig, at du køber tøj i din ønskede størrelse.

\* Forestil dig, at din familie og venner beundrer, hvor flot din krop er nu.

5. Skriv dine planer ned

F.eks. Min vægt er XX kg inden den dato, for så er der en stor sandsynlighed for at det bliver opfyldt.

## Tips til din sunde livsstil

Nedenfor følger nogle råd fra en tibetansk læge, som har arbejdet med naturmedicin og akupunktur i 30 år, og fra en russisk professor, som i over 40 år har beskæftiget sig med overlevelse i rummet. To vise mænd med forskellige livstile og fra forskellige dele af verden siger de samme ting:

\* Spis mindre portioner

\* Spis langsomt, og tyg maden, til den er flydende

\* Spis kun, når du er sulten

## Villaer, rækkehuse sælges

## SØGES BOLIG I VISSENBJERG

Vi har kontakt til købeklar kunde som søger en bolig på Vestergade i Vissenbjerg.

Han søger ejendom, der matcher følgende:

- Etplans villa  
- Min. 2 værelser  
- Ca. 100m<sup>2</sup>  
- Fornuftig stand

Går I i salgstanke, så kontakt os. Så kommer vi og laver en uforpligtende gratis vurdering.



Camilla Madsen  
Direkte: 61 14 58 68

Tlf: 70 15 71 71

danbolig

\* Stop med at spise, når du er mæt.

\* Vælg økologisk mad helst lokalt og minimum kød.

\* Spis IKKE efter kl.19.

\* Drik 1,5-2 l vand om dagen

\* Drik 1-2 glas vand, 1 time inden du spiser.

\* Drik vand, inden du drikker alkohol.

\* Drik IKKE, efter du har spist.

\* Dyrk motion.

Og tre råd, som bunder i mine egne erfaringer:

\* Lad være med at spise op efter børnene.

\* Lav en mindre portion til sig selv, hvis du har smagt på maden, mens du har lavet den.

\* Brug ikke æbler som mellemmåltid, da de fremkalder appetit.

Og det allervigtigste er: Vær dig selv! Find balance og forståelse for dine behov og nyd livet!

## Nathalie Dahl

→ Life og NLP coach, foredragholder og forfatter.

→ Mere end 20 års erfaring indenfor rådgivning og vejledning i at få lykke i hverdagen.

→ Grundlægger af Anturi Life Coaching, som har til formål at hjælpe danskerne at få mere succes og mening i deres liv.

→ Træffes på tlf. 23 23 99 77 eller på mail: coaching@anturi.dk

→ Yderligere information på hjemmesiden: www.anturi.dk.

## Dødsfald



Vores kære mor, svigermor, farmor og oldemor

## Elly Margrethe Nielsen

Grethe

\* 1. oktober 1932

er stille sovet ind den 20. august 2016

Arne, Jørgen og Susanne med familie

Bisættelsen finder sted fra Vor Frue Kirke, Assens onsdag den 24. august kl. 13.00

## Bekendtgørelser

## Følgende numre er udtrukket på lodder og sportsugehæftet 2016 i Flemløse Boldklub

1. 884	11. 846
2. 2215	12. 38
3. 998	13. 522
4. 63	14. 16
5. 476	15. 1810
6. 1011	16. 2465
7. 2122	17. 335
8. 594	18. 581
9. 218	19. 2530
10. 1646	20. 668



Gevinsterne kan afhentes i FB's klubhus Sportsvej 9, Flemløse. 5620 Glamsbjerg efter aftale med Klaus Brandt tlf. 4083 8140 senest 17. september 2016.

Kapseltælling : 5146 stk. i beholderen.

Vinder Birthe Mogensen med gæt på 5450 stk.

Flemløse Boldklub vil hermed gerne takke alle vores sponsorer såvel annonce, kød, salat og turnerings sponsorer. Samt frivillige som har givet en hånd med, alle som har deltaget og bakket op om vores arrangement. Uden jer var det ikke muligt, TAK!

Mvh Flemløse Boldklub

## Erhverv

## Erhvervslejemål til leje i Tommerup Stationsby, 109 m<sup>2</sup>.

Leje pr. mdr. kr. 5.500,- + forbrug. Velegnet til grill, lille restaurant eller andet.

Kontakt tlf. 2936 1436