

"5 typiske fejl, vi kvinder begår, når vi ønsker at tabe os" - og 5 tips til at undgå dem

Du har nu taget dit første skridt mod et varigt vægttab ved at hente guiden her.

Det siger mig, at du godt kunne tænke dig, at knække koden til at skabe et effektivt OG varigt vægttab.

Til dagligt hjælper jeg kvinder med at opnå succesfulde OG varige vægttab, ved at lære dem at det IKKE kun er kost og bevægelse, der bør kigges på, når det kommer til at skabe VARIGE vægttab!

På de næste sider får du et indblik i de fem største fejl, vi kvinder begår, når vi ønsker at tabe os.

Det her er ikke et quickfix. Tværtimod. Min tilgang til vægttab er, at du skal have lyst til, at ville arbejde med dig selv og dine vaner.

Men jeg kan i den grad skrive under på, at den glæde og indre ro, der følger med en krop man er glad for og er venner med, er alle anstrengelserne værd!

For eksempel mærker jeg meget mere overskud og glæde i hverdagen. Hvilket tydeligt smitter af på mine omgivelser og nærmeste.

Det er virkelig fantastisk, og det vil jeg SÅ gerne hjælpe dig med at opleve!

Jeg håber, guiden her vil inspirere dig til at undgå de klassiske fejl, vi kvinder begår, når vi ønsker at tabe os.

God fornøjelse

Julie Lykke

Copyright Julie-Lykke.dk



"5 typiske fejl, vi kvinder begår, når vi ønsker at tabe os" - og 5 tips til at du kan undgå dem!

Guiden indeholder

- 1. Vi tror, at det bare kræver nok viljestyrke**
- 2. Vi sætter ikke tid af til vægttab**
- 3. Vi vil have resultater her og nu!**
- 4. Vi fokuserer kun på mad og træning**
- 5. Vi vil gøre det hele perfekt, ellers kan det være lige meget**

1. Vi tror, at det bare kræver nok viljestyrke

"Næh tak, jeg skal ikke have noget chokolade."

Viljestyrke er godt. Men du kan ikke være lige standhaftig altid. Sådan er der ingen mennesker, der er.

Vi har alle gode dage, hvor motivationen er i top. Vi kører gulerødder ned og bilder os selv ind, at det er let, det her.

Og vi har dårlige dage, hvor alting ramler, og det eneste, vi har lyst til, er sødt, sødt, sødt.

Derfor er det vigtigt at indarbejde gode, enkle vaner i dagligdagen, når motivationen er i top.

Så vil du opleve, at det bliver meget nemmere at holde vanerne de dage, hvor du har mest lyst til at putte dig i sofaen med et tæppe og en slikskål og stene Netflix.

Lad mig være ærlig. Du kommer ikke til at ændre dine vaner fra den ene dag til den anden.

Men for hver gang du gentager en ny, positiv handling, lægger du en lille sten på vejen til et varigt væggtab.

>>>> Dit første, enkle skridt <<<<

Tænk over, hvornår du har sværest ved at styre uden om fristelserne.

Måske er det på et bestemt tidspunkt på dagen, ugen eller måneden?

Ved bestemte begivenheder?

Når du er i et bestemt humør?

Eller hvis du ikke har sovet nok?

Når du ved, hvornår du har tendens til at falde i, kan du begynde at ændre på dine vaner – én lille ting ad gangen.

2. Vi sætter ikke tid af til vægttab

Det tager tid og energi at ændre på sin livsstil. Hvis du prøver at presse nye vaner ind i en allerede overfyldt kalender, er projektet dømt til at mislykkes.

Så vær forberedt på, at det vil kræve noget af dig i en periode, og sørg for at finde og afsætte tid i starten.

Vaner tager tid at bygge op, men de giver tid, når de fungerer!

Der skal ikke så meget til for at skabe mere tid i din hverdag. Ofte bruger vi en masse tid på tv, sociale medier og andet, der ikke rigtig betyder noget for os.

Lidt spildtid er selvfølgelig helt fint, men det er ærgerligt, hvis det fylder så meget, at det står i vejen for det, du egentlig gerne vil!

>>>> Dit første, enkle skridt <<<<

Prøv at lægge mærke til, hvad du bruger din tid på de næste 24 timer.

Hvor vil du kunne lave simple justeringer, der kan skabe små tidslommer – måske bare et kvarter – til dig og din sundhed?

Er der nogen steder, hvor du spilder tid på aktiviteter, der let kunne erstattes af noget mere meningsfuldt – som at arbejde med din sundhed og dit velvære?

Er der nogen opgaver, du kan uddelegere eller hyre hjælp til?

Kan du gøre noget af det smartere – for eksempel købe stort ind én gang om ugen i stedet for at handle hver dag?

3. Vi vil have resultater her og nu!

"NU skal det være! NU skal der bare ske noget!"

Kender du den følelse?

Sådan hører jeg det fra mange af mine kunder og sådan havde jeg det også selv, hver gang jeg startede på et nyt vægttabsforsøg.

Motivationen er tårnhøj, og det kan kun gå for langsomt. Man knokler derudaf med motion og restriktive diæter, selvdisciplin og afsavn.

Men kroppen og tankerne kan slet ikke følge med i det tempo.

Så man ender med at sabotere det for sig selv.

kroppen tror, der er hungersnød, og reagerer med en glubende sult, og man reagerer mentalt på de mange restriktioner ved at gå i den anden grøft og kaste sig over alt det, man har forsaget.

Så jo, man kan sig hurtigt på denne måde, men det kommer lige så hurtigt på igen.

Og det gør virkelig ikke noget godt for ens selvværd.

Derfor:

Husk at have tålmodighed med dig selv. Din nuværende livsstil har du bygget op over mange år. Det vil tage tid at ændre den. Du vil opleve, at det ind imellem står stille, eller at du endda går lidt tilbage.

Men hav tillid til dig selv og din krop. Så længe du gør dit bedste og tager små skridt i den rigtige retning, skal resultaterne nok komme!

>>>> Dit første, enkle skridt <<<<

Se på listen over de tidspunkter, hvor du har tendens til at spise for meget:

Hvad er det mindste skridt, du kan tage i dag, for at ændre på en af dine svageste punkter?

Er det for eksempel at have nogle gode alternativer klar, som du kan spise i stedet for de usunde snacks, du plejer at køre ned, når eftermiddagstrætheden melder sig?

Eller er det at begynde på dit aftenritual 30 min før, så du kommer i seng i ordentlig tid og får den søvn, du har brug for?

Eller noget helt tredje?

Én lille ændring, og så er du allerede på vej i den rigtige retning!

4. Vi fokuserer kun på mad og træning

Du ved sikkert til hudløshed, at det er vigtigt at spise sundt og dyrke motion for at tabe sig. Med en bachelor i human ernæring følte jeg virkelig, at jeg ikke havde nogen undskyldning for ikke, at bo i en slank krop.

Men et varigt vægttab handler om meget mere end at spise og træne rigtigt.

Når vi spiser for meget, er det som regel, fordi vi prøver at dække et indre behov. Der er simpelthen noget, vi mangler at tage os af i os selv.

Og det er først, når du begynder at arbejde med den del af dig selv, at du for alvor kommer til at se et vægttab, der holder.

For mig handlede det blandt andet om, at jeg havde enormt travlt med at være der for alle andre, men fuldstændig glemte at tage mig af mig selv. Maden og de søde sager blev en erstatning for den kærlige egenomsorg, som jeg inderst inde savnede.

Da jeg først tillod mig selv at være "egoistisk" og bevidst satte tid af til at gøre de ting, der gjorde mig glad og gav mig velvære, oplevede jeg slet ikke det samme behov for at overspise.

Måske kan du genkende følelsen af at mangle tid til dig selv? Eller af at være egoistisk, hvis du prioriterer de ting, der gør dig glad?

Det her kan være en af de sværeste vaner at ændre på. Men det er samtidig en af de vigtigste.

Tro mig! Når du lærer at vælge dig selv til og mærker, hvordan det er at have fyldt dit eget bæger op, vil du opleve, hvor meget mere nærvær du har at give til dem, du holder af – på dine præmisser.

>>>> Dit første, enkle skridt <<<<

Brug et par minutter på at skrive fem ting ned, der gør dig glad eller giver dig energi, og som du drømmer om at have mere tid til i hverdagen.

Det kan være små ting som at nyde en stille kop kaffe i fred og ro eller gå en lille tur med din ynglings podcast i ørerne.

Kig så på din liste over tidslommer. Hvor kan du afsætte en lille lomme til bare en af tingene i hverdagen?

Ved at begynde at gøre dette, vil du opleve at maden ikke er din eneste ventil til at mærke selv-omsorg og nydelse.

5. Vi vil gøre alt perfekt – ellers kan det være lige meget

Hver gang vi går i gang med Projekt Livsstilsændring, er vi vildt ambitiøs. Vi spiser supersundt og vil træne 3-5 gange om ugen og lave alt om på én gang.

Tit går det godt i starten, men når vi efter et par uger ikke længere kan leve op til de (totalt urealistiske) mål, vi har sat for os selv, kan det hele

også være lige meget og så kan vi lige så godt gå amok i slikskuffen.

Det bliver alt eller intet. Og det knækker man halsen på. For ingen kan være perfekte hele tiden.

Prøv i stedet at tænke, at du kan skrue op og ned for din indsats!!!

Når din motivation er høj, så går du efter et vægttab og flytter dig. Når den er knap så høj, eller der kommer ting i vejen, så gør du bare en lille ting, der hjælper dig med at vedligeholde det, du allerede har opnået.

Lidt er meget bedre end ingenting.

>>>> Dit første, enkle skridt <<<<

Vær bevidst om, hvad din plan A er for din væggtabsindsats i dag. Altså hvad er drømmescenariet?

Men tænk også over, hvad en Plan B kan være for dig, og vær så helt okay med, at det nogle gange bliver Plan B i stedet.

Orker du ikke at træne? Så gå en tur i stedet for.

Er tiden ikke til at lave den store superfoodbuffet? Så snup en kødsovs fra fryseren med pasta og en bunke kogt broccoli til, i stedet.

På den måde vedligeholder du dine vaner, så du ikke skal starte forfra hele tiden. Og det er det, der tæller. Ikke om du gør tingene perfekt hele tiden.



Har du spørgsmål til guiden, er du velkommen til at kontakte mig.

Du finder mere inspiration på julie-lykke.dk og i din indbakke i løbet af de næste uger.

Kærlig hilsen
Julie Lykke