

Tips och knep!

2006-09-13

Några knep för att lyckas el. att ta till när kämpaglöden tryter mm

- Vatten!

Drick mycket vatten! Vi är till 2 tredjedelar gjorda av vatten. Om du har mycket huvudvärk el. blir ofta yr kan det bero på att du dricker för lite vatten. Drick 2-3 liter om dagen.

Kroppen behöver vatten för att förbränna det du äter och om du äter fiberrik kost (som även är bra) behöver du ännu mer vatten hjälpa magen med fibrerna. Mycket fibrer och lite vatten kan ge förstoppning!

Tips för att få i dig mer vatten:

- Om du ska resa långt kan du fylla en petflaska el. liknande med vatten nästan full, lämna lite utrymme upptill. Frys flaskan dagen innan du åker. Ta ut den strax innan du åker. På så vis har du kallt vatten länge. Allt eftersom det tinar får du kallt vatten :)

- Drick mineralvatten om du inte gillar kranvatten

- Drick ett glas vatten före varje måltid

- Ät mycket frukt och grönsaker. De flesta frukter och grönsaker kan du äta hur mycket du vill utav. Några få bör du vara försiktiga med att äta för de innehåller mycket fruktsocker el. stärkelse. Några exempel:

- banan

- vindruvor

- plommon

- majs

- gröna ärter (ej sockerärter) etc

- Samla saker i en låda/kartong som väger det du går ner i vikt. När motivationen är låg lyft lådan och känn hur mycket den väger och tänk dig själv med den extra vikten.

- En liten viktninskning ÄR en viktninskning trots allt! Många bäckar små...

- Tänk positivt! Om du tänker att du inte kan, då kan du inte. Men tänker du att jag kan och visualiserar att du krymper då kan du! Så tänk positivt!

- Köp ett nytt kläddplagg i en storlek för liten och bestäm dig för att den ska du kunna ha på dig.

- Gå i trappor!

Har du eget hus med en trappa, gå en extra gång varje gång du har ett ärende upp. Bor du i lägenhet, gå några vändor upp och ner i trappan.

- Sätt upp delmål och belöna dig själv med något du tycker om OBS! Inte något ätbart! då du når dina delmål. Några exempel:

- Nya kläder

- Ny musik skiva

- Något nytt till datorn

- Ny bok

- Massage

- Manikyr etc

- Det är inte alltid vågen "talar" sanning! Vikten kan ändras av så många anledningar så häng inte upp dig för mycket på vågen. kan tex samla vatten vid mens, hög värme etc. Så ta inte vad vågen säger för hårt!

Utan känn efter om..

- kläderna känns lösare

- ringar känns större

- du kan dra åt bältet/svångremmen ett hål hårdare än tidigare

- du kan gå längre utan att bli andfådd

- har mer energi

- När du lagar mat, låt bli att smaka av den.

- Slicka inte av skedar mm som du har tagit ur syltburkar och liknande då du plockar undan.
- Ät inte upp det barnen lämnar!
- Tänk på att många bäckar små snart blir till en hel å! Så blir det också med alla dessa avsmakningar mm, de kan bli till många kcal/points om du inte passar dig!
- Skratta ofta, inte nog med att du blir glad och mår bättre du förbränner kalorier :)