

## Vurdér dine vaner og tag det første skridt

### Små skridt med stor effekt:

5 eksempler på små ændringer i dagligdagen med stor effekt på et vægttab over 12 måneder. Vægttabet er angivet som en cirka værdi og afhænger af, at der ikke indtages kalorier ud over den nye vane.

### Vurdér din vægt.

BMI større end 25 tyder på overvægt  
BMI større end 30 tyder på svær overvægt

### Fokuser på det, som du har kontrol over:

Hvis du laver de rigtige små ændringer i din dagligdag i forhold til, hvordan du spiser og bevæger dig, vil du tabe dig hen ad vejen.  
Hold fast til det bliver en vane.

Prøv dig frem med en sundere vane. Få mere hjælp hos din læge eller se på [www.sst.dk](http://www.sst.dk), hvor du kan finde information om ernæring, fysisk aktivitet, overvægt og stress.

Du kan bestille selvhjælpsbogen "Små skridt til vægttab – der holder" på [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

<b>Eks. 1</b> Gammel vane 100 g pasta pr. dag Ny vane 100 g råkostsalat pr. dag <b>Resultat efter 12 måneder et vægttab på</b>	<b>4,0 kg</b>
<b>Eks. 2</b> Gammel vane ½ liter cola pr. dag Ny vane ½ liter cola zero pr. dag <b>Resultat efter 12 måneder et vægttab på</b>	<b>7,7 kg</b>
<b>Eks. 3</b> Gammel vane 100g lyst brød pr. dag Ny vane 100g grøntsager pr. dag <b>Resultat efter 12 måneder et vægttab på</b>	<b>8,5 kg</b>
<b>Eks. 4</b> Gammel vane 100 g chokolade pr. dag Ny vane 20 minutters afspænding <b>Resultat efter 12 måneder et vægttab på</b>	<b>20,7 kg</b>
<b>Eks. 5</b> Gammel vane 40 g fedt kødpålæg pr. dag Ny vane 40 g magert kødpålæg pr. dag <b>Resultat efter 12 måneder et vægttab på</b>	<b>1,4 kg</b>

**Ros dig selv for små skridt i  
den rigtige retning!**

## Vurdér din vægt og dine vaner



### Regn dit BodyMassIndex (BMI) ud:

Vægt i kg divideret med højden i meter x højden i meter.

$$\text{kg} / \text{m} \times \text{m} = \text{BMI}$$

(Eksempel: 80 kg/1,70 m x 1,70 m =27,7)

### Mål din Talje:

Hvis din talje som kvinde er større end 88 cm eller som mand er større end 102 cm er din risiko for følgesygdom af din overvægt svært forøget.

Taljemål:            cm

### Kend dig selv og dine vaner

det er et godt udgangspunkt på vej mod et sundere liv!

– læs videre i denne folder

## Vejen til vægttab



1. Balancen mellem kalorieindtag og kalorieforbrug
2. Ingen er perfekt
3. Ingen forbud
4. Vaner giver dig noget godt
5. Lev med din medfødte lyst
6. Tænk med nye ord
7. Tag dig tid
8. Gør det, som virker
9. Vær åben for nyt
10. Hold fast

*- kend dig selv*

## Bestem hvad du vil veje!



1. Vægttab afhænger af, om du over en lang periode indtager færre kalorier, end du forbruger. Du bliver ikke overvægtig af f.eks. en enkelt konditorkage. Du kan holde balancen ved at spare på kalorieindtag senere på dagen eller bevæge dig mere.
2. Du behøver ikke et perfekt program for at tabe dig. Husk to skridt frem og et tilbage er samlet et skridt frem.
3. Tænk på mad som hverdagsmad (frugt, grønt og fuldkorn) og sjældenmad (kage, slik og chokolade) – i stedet for at opdele maden i "tilladt" og "forbudt".
4. Lad være med at dømme nogle vaner som dårlige vaner. Alle vaner giver dig noget godt – men hvis du vil tabe dig, så overvej om du kan få samme gevinst på en sundere måde.
5. Lystområder i hjernen kan gøre dig lækkerstult. Find en mere kalorievenlig måde at få tilfredsstillet den trang på. Skift f.eks. sukkersødede sodavand ud med kunstigt sødede sodavand.
6. Tænk positivt. Skift ordet slankekur og kaloriekontrol ud med muligheden for sund mad og ny energi.
7. Jo længere tid det tager at tabe dig, så længe du blot går ned i vægt, jo bedre. Det tager tid at ændre vaner, der holder.
8. Hvis du ikke har succes med det, du gør, så erkend det og prøv noget andet.
9. Eksperimenter med valg og muligheder. Find ud af, hvad der føles godt og fungerer for dig.
10. Det er bedre at gøre lidt af det rigtige, som du kan blive ved med, end at ændre en masse, som du ikke kan blive ved med.

*- acceptér det du ikke kan ændre...*

*Brug din energi på det, du kan ændre!*