

”Det är lätt att ta till ätande för att dämpa känslorna.

► är det lätt att ta till ätande för att försöka dämpa känslorna.

Men du kan påverka dina tankar, bryta dåliga vanor och undvika överätande. Om du äter för mycket sötsaker på grund av negativa känslor kan du börja med att varje dag fråga dig vad som har hänt under dagen. Har något gjort dig upprörd eller ledsen? Fundera över hur du tänkte kring det och tänk sedan på hur du har ätit under dagen. Då är det lätt att se om du ätit för att döva dina känslor.

– Mycket kan påverkas av tankar. Var medveten om dina negativa tankar och försök byta ut dem till realistiska tankar.

Din hjärna gillar vanor, tyvärr både bra och dåliga vanor. För att bryta dina dåliga vanor behöver du bli kompis med din hjärna och säga till den att det faktiskt är du som bestämmer. Du kan drabbas av abstinens efter sött under ett tag, men det går över.

Att bli av med sötsuget är lite som fysisk träning menar Lisbeth Stahre. Det är jobbigt i början, men du kommer att bli bättre på att styra dina tankar och hjärnan kommer att vänja sig.

Före

ALLT ELLER

INGET. Innan Åse fick bukt med sitt sötsug bantade hon – eller åt för mycket.



Efter

RÄTT MAT – OCH TANKAR. "Tankar kring mat är viktiga, till exempel att fråga sig varför man äter på ett visst sätt", säger Åse.

FOTO: STEFAN LINDBLOM/HELSINGBORGS-BILD

Åse slapp sötsuget – nådde sin målvikt

I många år åkte 37-åriga Åses vikt berg och dalbana. Inte förrän hon blev av med sitt sötsug lyckades hon både gå ner i vikt och behålla sin idealvikt.

Att gå ner i vikt har aldrig varit ett problem för Åse Falkman Fredrikson, 37. Under alla sina fyra graviditeter har hon gått upp cirka 25 kilo, efteråt har hon med hjälp av Viktväktarna och tack vare en stor envishet, alltid lyckas bli av med kilona igen.

Men vikten var aldrig stabil.

När hon nått sin idealvikt unnade hon sig godsaker, men det blev alltid för mycket. Antingen så bantade hon

eller så åt hon för mycket, framför allt godis och annat sött.

– Jag hade hela tiden ett sötsug. Jag mådde inte bra av att pendla i vikt och när jag överät kolhydrater blev jag trött, energilös, asocial och kände mig plufsigt.

Efter sin fjärde graviditet började Åse som vanligt i Viktväktarna och gick snabbt ner 10 kilo. Efter några månader började hon så smått gå över till en lågkolhydratkost, först bara genom att skippa kolhydrater på kvällen.

– Jag märkte att jag mådde bättre, sötsuget minskade och vikten fortsatte neråt. Då tog jag bort alla kol-

hydrater förutom grönsaker, bär och mejerivaror. Mejerivarorna bytte jag också ut, från light till normalfeta.

Ut åkte pasta, bröd, potatis och rotfrukter, ris och frukt. Köttet och såsen blev det viktigaste på tallriken, med grönsaker som tillbehör. Efter-som Åse blev mättare kunde hon skippa mellanmålen.

I juni 2009 nådde hon sin målvikt. Sedan dess har vikten varit stabil, trots att hon inte alltid äter strikt kolhydratfritt.

Med lågkolhydratkosten fick hon bort suget som fick henne att frossa i sött och hon hanterar sitt ätande på ett annat sätt.

Info

NAMN: Åse Falkman Fredrikson.

ÅLDER: 37.

BOR: Helsingborg.

FAMILJ: Man och fem barn, varav ett tvillingpar, i åldersspannet 2–13 år.

GÖR: Arbets-sökande webb-redaktör, bloggar på 56kilo.se.

Tappa 5 kilo på 4 veckor!

Du har sett det på TV. Du vet att det fungerar. Nu finns konceptet bakom TV-succén på nätet – alla råd, recept och träningstips du behöver för att nå din idealvikt. Så, vad väntar du på?



www.biggestloserklubben.se

