

Vad gör de som lyckas med sin viktsoperation?

Det är lätt att fokuserar enbart på det som inte fungerar och problem som uppstår efter en operation men en dag ställde jag mig frågan; vad är det som utmärker personer som lyckas på lång sikt? Vad gör de och hur underhåller de sina resultat? Jag såg ett mönster och har valt ut 5 punkter som de har gemensamt och som kanske kan bli en riktlinje för dig att följa?



1)

Personer som lyckas har en stark målsättning för att må bra och tittar gärna framåt. De har integrerat att operationen är ett verktyg som hjälper för att sätta vissa ramar för ätande men har även förståelsen att det är de själva genom hur och vad de äter som påverka det slutgiltiga resultatet.

Det är sant att om du ser maten som något positivt, som ger dig energi och får dig att må bra så kommer du att vilja välja den typen av mat som ger dig just detta. Men om du tycker att mat är tråkigt eller ett ont måste så kommer du automatiskt att välja fel typ av mat med alla dess konsekvenser.

Dessa personer har även en stark drivkraft och blickar gärna framåt och har därför lyckats lägga sin egen bantningshistoria bakom sig, helt enkelt för de vill inte uppleva den en gång till. De är även nyfikna och är lösningsorienterade.

Operationen har helt enkelt blivit vändpunkten till att lämna det gamla bakom sig och att göra annorlunda!



2)

Personer som lyckas lägger lika mycket energi och fokus på HUR det äter som VAD de äter. Det vill säga hur ofta de äter och hur de fördelar maten över hela dagen för att få i sig tillräckligt med energi och näring och hoppar sällan över en måltid helt enkelt.

De har även förstått att flexibilitet är viktigt och anpassar sina måltider efter sina aktiviteter. Mottot är att äta alla måltider även om dessa kan hamna på lite olika tider vissa dagar. Fördelen är då att de bevarar en jämn ämnesomsättning som ger ett lugn i kroppen. De har inte längre problem med sug och skulle det hända så vet det att det är en signal för äta och blir inte rädda för att trilla tillbaka till ett onyttigt småätande. De har oftast en färdig strategi för vad de behöver göra när suget kommer.



3)

Personer som lyckas har slutat att räkna kalorier och sitter inte längre fast i restriktivt bantningstänk. De har mer fokus på kvalitet på maten, att det ska smaka gott och kan även

vara lite kräsna i sina val av livsmedel. Väljer gärna kvalitetsenergi men står inte nödvändigtvis timmar i köket för att laga bra mat.

De har lyckats bygga upp en baskosthållning som motsvarar deras personliga energibehov som håller dem på en stabil vikt och som de följer under hela veckan. Sedan tvekar de inte att tillåta sig det här lilla "extra" på helgen utan att få dåligt samvete. Helt enkelt för att det har en bra kontroll över sitt ätande i stort, sina portionsstorlekar och vet hur snabbt de kan återgå till sin baskosthållning.

De har byggt upp en bättre och naturligare relation till maten där matfrustrationer har bytts ut mot matglädje.



4)

Det som utmärker personer som lyckas är att de har ett långsiktigt perspektiv och inser att det tar tid att bygga upp nya kostvanor. Det handlar inte om ett quick-fix resultat även om effekterna av operationen kan vara väldigt snabba. Det har insett att det finns en fortsättning efter "smekmånaden / året" och de bibehåller ett starkt fokus på sitt ätande och att må bra även när turbulens uppstår i deras liv.

Det vill säga, de separerar inte allt som har med maten och ätandet att göra med resten av deras liv. Det har integrerat sitt nya sätt att äta in i sitt vardagsliv. En vanlig kommentar är "jag äter först för att orka med och sedan kan jag hantera problemet", inte tvärt om.

Personer som lyckas har en nära relation till sin kropp, känner lätt av vad som händer och är väldigt lyhörda för vad kroppen uttrycker. De lyssnar på kroppens signaler, mättnad, hunger och sug och har byggt upp färdiga strategier att ta till när dessa signaler gör sig hörda. Kroppens signaler är väldigt starka under de första åren efter en viktoperation men avtar lite med tiden. Det betyder inte att signalerna försvinner men att du har vant dig vid dem. Du behöver därför underhålla dem genom att fortsätta att lyssna på din kropp, förstå vad den säger till dig och respektera vad kroppen behöver just då.



5)

Personer som lyckas är inte rädda för att göra fel eller att misslyckas. Överviktsoperationen medför automatiskt förändringar och dessa personer har förmågan att integrera dessa omställningar och anpassa dem till sin fördel och sin personliga målsättning. När något går fel eller inte fungerar så letar det snabbt ut en ny lösning på problemet, ett konstruktivt tänk som håller gamla dammiga känslor av misslyckanden på avstånd. Lite tänket: finns där ett problem så finns där även en lösning och de åker inte rutschbana tillbaka till bantningens avkrokar.

Om en period har varit väldigt bödig och omtumlande, vilket händer i våra liv, så känner dessa personer väldigt snabbt av de negativa effekterna i kroppen. En fysisk känsla av att inte må bra som får dem att reagera och hugga tag i kosten för att komma upp på banan igen så snabbt som möjligt.

För att lyckas med din operation så har planering och att alltid ligga tre steg före en stor betydelse. Det gäller för allt som berör ätandet, från inköp till att bygga upp reservmat i kyl, frys och jobblådor. Det är sant att känsligheten för energisvackor är större efter en viktoperation och att tidsmarginalerna mellan hunger och behov av mat är väldigt små. Det kräver en form av framförhållning för att slippa obekväma bieffekter av operationen som till exempel dumping. De som lyckas har integrerat detta och maten har alltid en prioriterande roll i deras liv.

***Viktoperationen är ditt verktyg för att förverkliga dina hälsomål!
Det är förändringarna som för dig dit!***

Jag hoppas att dessa personer som har lyckats väldigt bra kan inspirera dig till att må lika bra som de gör. Vägen dit är inte rak eller enkel för någon men med ett tydligt mål kommer du att hitta det du behöver för att nå dit själv!

För mer hjälp och stöttning på vägen så kan jag rekommendera dig någon av mina kurser på "VOP Institutet". Där finns olika teman att välja bland beroende på vad du behöver förbättra eller förändra för att kunna fortsätta din egen väg till dina mål!

Mer information hittar du på :

www.viktoopererad.se

Jag önskar dig all lycka till med ditt nya liv som viktoopererad!



*Vänligen Tina Gloaguen
Kost & Hälsopedagog för Mat & Ätbeteende
Grundare till VOP viktoopererad.se och VOP institutet online*