

# VOP GUIDE

NO.1



## HANTERA DINA BANTNINGSTANKAR

### VIKTEN

ATT KOMMA IFRÅN  
VIKTFIXERING

### MATEN

ATT BLI FRI FRÅN  
MATSTRESS

### BETEENDE

ATT STOPPA  
FELAKTIGA BETEENDEN

# KAN JAG BLI AV MED MINA BANTNINGSTANKAR?

Våra tankar styr våra handlingar, beslut och vad vi gör. Till 95 % så sker det här helt automatiskt, reflexmässigt eller omedvetet och du kanske inte lägger märke till det förrän du blir medveten om konsekvenserna.

När du för med dig gammalt bantningstänk in i ditt nya liv som viktsopererad tillåter du samtidigt dina gamla ovanor att få hänga med i bagaget. Har de en gång tidigare lett dig till, exempelvis en viktuppgång, så kan de tyvärr även göra det nu efter operationen.

Bantningstankar har tendens att hänga sig kvar och det är viktigt att du tar hand om dem. Dina förutsättningar och behov har nu förändrats med operationen vilket innebär nya regler att förhålla dig till. Du behöver förändra dina vanor och både tänka och göra annorlunda än tidigare!

## Så här hanterar du dem!

- Kartlägg vilka bantningstankar du har kvar än idag
- Fundera över hur de påverkar dig och ditt liv i stort
- Stanna upp när de dyker upp och säg **stopp!**
- Resonera dig fram till hur du skulle kunna göra eller tänka istället

*När du blir fri från dina bantningstankar får du mer tid och energi för att bygga din framtid!*





# JAG HAR SVÅRT ATT SLÄPPA TAGET OM VÅGEN!

Väger du dig dagligen eller oftare så kan det vara ett tecken på att du omedvetet är i behov av att få en bekräftelse. Inte ovanligt, om du har varit tillräckligt "duktig" eller inte?

Siffran på vågen är bara ett mått på var du befinner dig i dagsläget. Den berättar inte om det är bra eller dåligt utan det är du själv som står för den tolkningen. Svaren du söker hittar du snarare i hur du nu klarar av att anpassa dig till dina nya behov och levnadsvanor.

Om du väger dig ofta är risken stor för att du hänger upp hela din tillvaro på något som i grunden är ostabilt. En vikt varierar konstant, från morgon till kväll, från dag till dag vilket tillhör kroppens normala svängningar.

Att väga sig för ofta hindrar dig ifrån att tänka klart, håller dig kvar i gammal viktstress och får samma konsekvenser som när du bantade. Ändra ditt fokus och lägg din tid på det som är viktigast!

## Gör din avvänjning av vågen!

- Göm vågen på en plats där du inte ser den
- Väg dig högst 1 ggr/v till en början
- Trappa ner gradvis till 1 ggr/månad

*Vågen är bara ett redskap för att veta var du befinner dig i dagsläget!*

*Låt den inte bli en stressfaktor!*



# HJÄLP! MIN VIKTNEDGÅNG HAR STANNAT AV!

Med många bantningsförsök och misslyckade viktnedgångar i bagaget så kopplar hjärnan lätt ihop en viktplatå med ännu ett misslyckande.

Viktplatåer är vanliga efter en viktoperation och kan uppstå en eller flera gånger, speciellt under det första året efter ingreppet. Det handlar om stunder då kroppen behöver vila upp sig och få tid för att justera energibalansen till den nya kroppsvikten. Det är mer krävande för kroppen än vad man kan tro och beror på en komplex biokemisk process som konstant pågår inom dig.

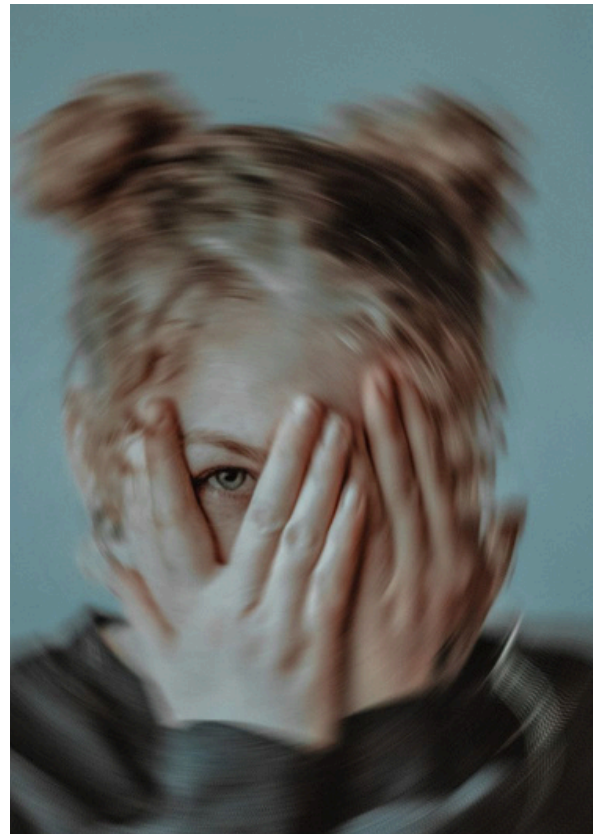
När du befinner dig på en viktplatå så släpp taget om vågen! Lägg snarare din energi på att jobba vidare med dina nya kost- och levnadsvanor för att få ihop dem med ditt vardagsliv.

Där finns så mycket som du kan göra under tiden tills kroppen känner sig redo för att fortsätta!

## **Kliv av din viktplatå så här!**

- Fokuserar på att äta rätt och tillräckligt
- Håll dina portionsstorlekar (minska inte!!)
- Glöm inte mellanmålen
- Vila från vågen i ett par veckor
- Rör på dig lite mer än vanligt
- Fokusera på trevliga aktiviteter

*Kroppen behöver få jobba i sin takt och har inte samma tidsperspektiv som din vilja!*



# JAG GÅR INTE NER I VIKT SOM ALLA ANDRA!

Många personer har ett behov av att dela med sig av sina framgångar på sociala medier eller på annat sätt. Därför är det lätt att börja jämföra din viktnedgång med alla andras!

Men viktnedgången är något högst personligt och resan är olika för alla! För vissa är det en snabb viktnedgång med längre viktplatåer och för andra en jämnare men långsammare process. Här finns inget rätt eller fel.

Kroppens grundläggande ämnesomsättning är unik, styrs av sina egna lagar och av ett komplext system av genetik och biokemi. Din viktnedgång påverkas även av storleken på din ursprungsvikt, yttre omständigheter i ditt liv och hur du mår känslomässigt.

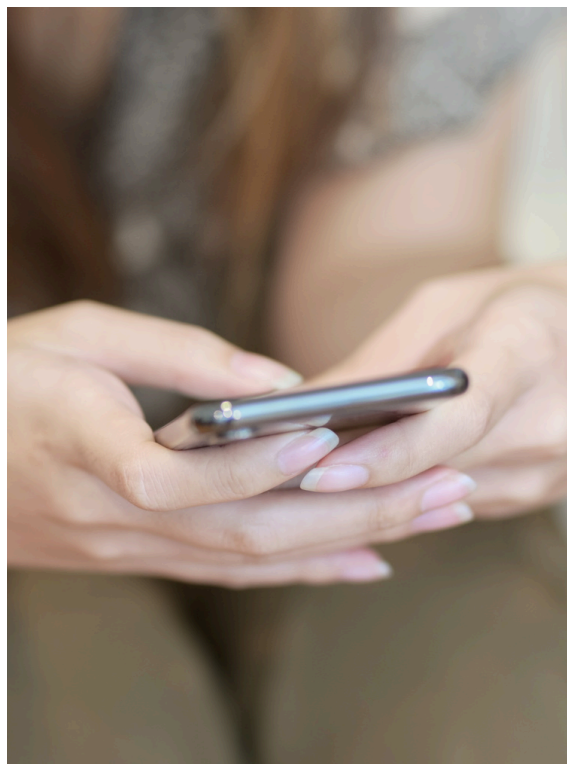
Problem uppstår när viljan vill blanda sig i och bestämma hur det ska ske. Acceptera dina personliga förutsättningar och lägg ditt fokus enbart på dina egna framsteg.

Undvik onödig viktstress som snarare har tendens att bromsa upp din viktnedgång ännu mer!

## Tänk så här!

- Långsammare viktnedgång är lugnare för kroppen
- Med ett steg i taget får du stabilare resultat
- Viktigaste är att hitta din trivselvikt, inte när
- Lita på kroppen och se den som din vän
- Behåll rätt energibalans, lägg mer fokus på maten

*Jobba med din kropp, inte mot den!*



# ÄTER JAG MINDRE SÅ GÅR JAG SNABBARE NER I VIKT!

Drar jag ner på maten så går jag fortare ner i vikt! Det är ett tänk som är direkt bundet till bantning och kan bli till en katastrof efter en viktoperation. Tanken kan låta logisk för hjärnan men leder i själva verket till att kroppen puffar dig på sparlåga och viktnedgången stannar av.

Kroppen är inte som en "mattetabell" utan har en annan logik som styrs av egna lagar och det kan du inte påverka med din vilja!

Operationen leder automatiskt till mindre portioner och ett mindre energiintag. Snålar du då *ännu mer* med maten så triggas igång kroppens självförsvar som lägger allt på lager igen. Risken för näringsbrister ökar och vågen börjar peka åt fel håll igen!

Din kropp kräver tillräckligt med energi för att hålla igång förbränningen! Du behöver äta tillräckligt och följa de nya kostråden för att kroppens maskineri ska jobba optimalt.

Det leder dig till en trivselvikt och får dig att må bra!

## Tänk och gör annorlunda nu!

- Gå igenom dina kostråd igen
- Kolla upp vad du har tappat bort med tiden
- Se över att alla måltiderna finns med
- Välj mat som är näringsrik och med rätt sorts energi
- Håll dina portionsstorlekar

*När kroppen får i sig vad den behöver så hjälper den dig med vikten!*





# JAG VÄLJER LÄTTPRODUKTER FÖR MINDRE KALORIER?

Väljer du lättprodukter för att jaga kalorier så sitter du fortfarande fast i bantningsträskets kaloriräkning. Du behöver nu få i dig tillräckligt med kalorier så tänk nu tvärt om!

Kroppens grundläggande näringsbehov har inte förändrats med ingreppet men dina portioner har drastiskt minskats i storlek. Viktigaste är nu att du får i dig rätt mängd av kalorier men av *god kvalitet!* Eftersom dina portioner är små så behöver du dessutom fördela energiintaget jämnt under dagen!

Bra tips är att välja livsmedel som är så nära ursprungsprodukten som möjligt. Det handlar om produkter som inte har någon etikett eller näringsvärdesdeklaration. Exempelvis rent kött, fisk, fågel, ägg, grönsaker och frukt. Naturliga mjölkprodukter med normal fetthalt är toppen och smaksätt gärna själv.

Då får du i dig bra med näring och viktiga vitaminer och mineraler.

Produkter i form av halv- eller helfabrikat har manipulerats industriellt och har därmed förlorat intressant näring på vägen.

## Tänk och välj bättre nu!

- Så nära ursprungsprodukten som möjligt
- Långa ingredienslistor, många onödiga tillsatser
- Livsmedel utan etikett är mest näringsrika
- Lättprodukter är snåla på viktig näring du behöver
- Ju mer "trixad" mat desto större näringsförlust

*Moder jord är klok och ger oss det vi behöver men "ju fler kockar desto sämre soppa"!*



# HINNER INTE ÄTA NU UTAN FIXAR LUNCHEN SEN!

Brukar du hoppa över lunchen? Det är ett vanligt beteende när vardagstressen tar över i livet.

Att hanterat tidsbrist genom att hoppa över måltider får din kropp att snart sparka bakut! Det leder ofta till sug och sötbegär, triggat igång jobbiga energidippar eller provocerar fram "dumpning". Då behöver du dessutom hantera både jobbigt småätande, rädsla för att gå upp vikt igen och dåligt samvete.

Satsa på en bra planering så blir det lättare att komma ihåg alla måltider trots ett överbokat vardagsschema.

Att ha reservlösningar på fickan när det strular till sig är ett måste och glöm inte dina viktiga mellanmål! Maten behöver få en central plats i ditt liv och går inte att förhandla om utan negativa konsekvenser.

Om maten har lett dig till en övervikt så är det även maten som nu leder dig fram till din trivselvikt!

## Ändra din inställning till maten!

- Se maten som din "måbra-medicin"
- Planerar in dina måltider *efter* dina aktiviteter
- Fyll frys och kyl med bra basvaror
- Gör en mellanmålslista i telefonen
- Fixa egna matlådor färdiga att ta med
- Handla på nätet om du lider av tidsbrist

*Kroppen struntar i konstiga mattider bara den får i sig allt den behöver!*





# HJÄLP! SUGET HAR KOMMIT TILLBAKA!

Sug är ett tecken på att kroppen befinner sig i någon form av obalans och kommer från antingen en näringsmässig obalans eller en känslomässig obalans!

Att trösta sig med något sött när du känner dig lite "nere" får dig att må lite bättre under ett tag men triggas även igång belöningsystemet som gärna vill ha mer. Tröstätning är ett omedvetet sätt att hantera olösta problem på och som kräver andra lösningar än att stoppa något i munnen!

Sug efter en viktoperation kan däremot vara ett vanligt tecken på att kroppen har fått i sig för lite näring eller vätska under dagen. Kolla upp vad du har glömt bort att äta och för in ett extra mellanmål. Mellanmålen har tyvärr tendens att lätt försvinner med tiden vilket får onödiga konsekvenser!

När du känner av sug, stanna först upp och tänk efter vilken typ av obalans det kan handla om innan du hoppar på något onyttigt! Känslomässigt sug kräver kloka lösningar och näringsmässigt sug kräver sund mat!

## Hantera ditt sug så här!

- Känn efter vilken typ av sug det handlar om
- Leta efter vad som kan ha triggat igång suget
- Missat något med maten, ät något mättande
- Känslöätning, undersök vad du behöver ta hand om och lägg upp en plan

*Mat och känslor hänger ihop men är inte alltid bästa vänner!*



# DET HÄR FÅR JAG EGENTLIGEN INTE ÄTA!

Att våga äta något "förbjudet" utan att få dåligt samvete kan ta ett bra tag att vänja sig vid efter en viktoperation! Bantningsåren har satt sina spår med ett restriktivt tänk för vad du får eller inte får äta. Det har lett till att många produkter har fått etiketten "förbjuden mat" och att äta något "förbjudet" triggat igång jobbiga skamkänslor.

Ett av operationens syften är att du nu ska kunna bygga upp en mer sund relation till mat vilket betyder att kunna tillåta dig någon extra gott då och då utan att behöva stängas med förbudtänket.

Det kräver att du först bygger upp en bra och sund baskosthållning som dagligen täcker din kropps nya behov både näringsmässigt som energimässigt. Då blir både du och din kropp nöjd och det blir sedan lättare att tillåta dig det där lite extra när du har lust och utan dåligt samvete!

Att njuta av mat förväxlas lätt med ett osunt känslöätande när det egentligen handlar om något helt annat!

## Riktig njutning...

- Handlar inte om mängden mat
- Är när ögat får se en vacker tallrik
- Väcks till liv av goda smaker
- Är att uppleva härligt doftminne
- Kickar igång välmående hormoner
- Får dig att må bra

*Tänk så här!  
Lite men utsökt gott!  
Mer kvalitet än kvantitet!*



# VIKTOPERATIONEN ÄR ENDA LÖSNINGEN PÅ MINA PROBLEM!

Att genomgå en viktoperation kan kanske kännas som den sista chansen efter år av kämpande med vikten. Men lägger du alla förväntningar på att själva ingreppet ska lösa allt kring dina viktproblem så är risken stor att du blir besviken efter ett tag!

En viktoperation är inte en lösning på ett viktproblem men däremot ett effektivt verktyg som hjälper dig *att lösa* ditt problem med vikten.

När du förstår hur ditt verktyg fungerar och hur du kan använda dig av det så kommer ni tillsammans att kunna uppnå det resultat du önskar. Men som för alla verktyg så behöver det underhållas regelbundet så att operationen fortsätter att hjälpa dig även lång tid framöver.

Med fel inställning är det lätt att hamna i en situation då du börjar tveka på om operationen verkligen fungerar för dig. Med rätt inställning från start så blir du mer motiverad att förbättra både dina kost- och levnadsvanor.

## Tänk efter!

- Vilken inställning har jag till min viktoperation
- Vad behöver jag göra för att få den att fungera
- Vilka är mina viktigaste behov att respektera
- Vad annat kan jag förbättra än bara maten
- Hur underhåller jag bäst mina nya vanor

*Se ditt liv ur ett bredare perspektiv och satsa på framtiden!*





# DET ÄR INTE BRA ATT ÄTA HELA TIDEN!

Att äta lite men ofta är en av grundreglerna efter en viktsoperation men kan lätt förväxlas med "dåligt småätande" och viktuppgång.

Här spelar dina bantningstankar dig ett spratt och du behöver nu omprogrammera dig så att "äta lite men ofta" blir någon helt naturligt.

Det är viktigt att du lär dig att särskilja mellan vad som är vad. Det gör du genom att varje gång du får den här obehagliga känslan och tanken av "osunt småätande" så stannar du upp och ställer dig frågan!

Har det här en direkt anknytning till mitt nya sätt att äta eller handlar det mer om känslan av att fortsätta ett gammalt ätbeteende?

Genom att bara lyfta frågan bli du medveten om vad som är rätt eller fel och du kan bli mer trygg i ditt ätande.

Kom ihåg, för att få i dig all näring du behöver under dagen så är det normalt att du behöver äta lite men ofta!

## Tänk efter!

- Stanna upp när du känner av obehagskänslan av att småäta
- Ifrågasätt om det är rätt eller fel att tänka så här
- Repetera "min kropp behöver att jag äter lite men ofta"

*En olustkänsla kan bara försvinner när du ifrågasätter den!*



# NU HAR JAG BÖRJAT TRÖSTÄTA IGEN!

Livet är fullt av oförutsägbara händelser som dyker upp lite när som. Hur du upplever dessa händelser beror på din personlighet och hur du tänker.

Antingen kan du uppfatta händelsen som ett hot, reagerar med känslor och inta en försvarsställning för att skydda dig. Eller så ser du det som ett problem som behöver lösas och du börjar leta efter en konkret lösning.

Att reagera med känslor på en motgång är naturligt men att tröstäta är bara ett omedvetet sätt att hantera jobbiga känslor med hjälp av maten. Det brukar inte fungera!

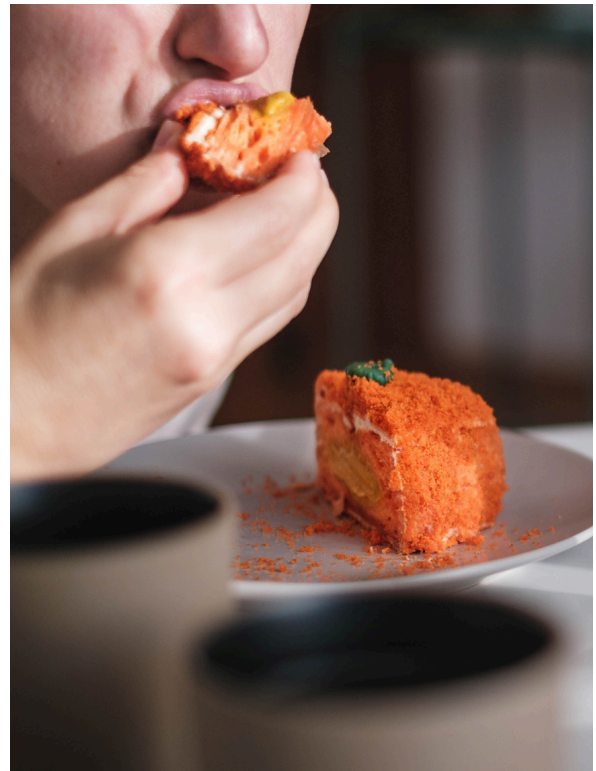
Har du tendens att tröstäta även efter din viktoperation, så ta dig tid och red ut varför. Då slipper du rädslan för att känna att du håller på att "förstöra" allt som din viktoperation hjälper dig med.

När du står inför en problemsituation, ställ dig i stället frågan vad är det som händer och varför. På så sätt bjuder du in ditt sunda förnuft, du hinner tänka efter och ta medvetna och klokare beslut.

## Gör så här!

- Stanna upp när du känner motgång
- Ställ dig frågan vad som händer och varför
- Tänk efter vad som gett upphov till händelsen
- Tänk ut en eller flera lösningar
- Ta ett medvetet beslut om att agera rätt!

*Låt hjärnan hitta lösningen du behöver, tänk inte med magen!*



# BARA JAG NÅR MIN MÅLVIKT SÅ ÄR JAG KLAR!

Det är en vanlig bantningstanke men som tyvärr lätt kan leda till en jojobantning och det gäller även efter en viktoperation. När du har kommit fram till ditt nya målvikt som viktopererad så har du faktiskt bara kommit halvvägs!

En lyckad viktoperation innebär inte bara att få hjälp med att begränsa ditt matintag för att gå ner i vikt. Du behöver även se över dina levnadsvanor i stort för att kunna stabilisera och bibehålla din nya vikt för många år framöver.

Att släppa taget för tidigt ökar risken för att gamla ovanor sakta med säkert smyger sig tillbaka och med allt vad det innebär.

Att nå en målvikt efter en viktkirurgi, kan ske inom ett år men att ställa om sina vanor och beteenden så behövs det flera år till.

Under den processen är det viktigt att jobba aktivt med dig själv, dina tankar och dina vardagsrutiner.

## Gör så här!

- Kartlägg vad din operation har hjälpt dig med hittills
- Sätt upp nya delmål på vad du vill fortsätta att förbättra eller förändra
- Planera in vad du behöver göra för var och en

*Viktsopererad är du för livet ut!  
Se till att alltid ha ett nytt delmål att ta sikte på!*

*Allt blir så mycket lättare då!*





# VAD HÄNDER MER PÅ VOP

På VOP fortsätter jag att utveckla E-boksguider, alla med sitt specifika tema. Guider med syftet att hjälpa dig att ta dig förbi de utmaningar som du kan möta på din väg som viktopererad. Om det så gäller för kosten, matstress i vardagen som oönskade ätbeteenden.

Här förklarar jag vad som händer, varför det händer och hur du gör för att hantera situationen. Små "handböcker" som ger dig inspiration och motivation för att ta dig vidare i stället för att ge upp vid första motgång.

**Alla problem har sina lösningar men det gäller att hitta de rätta!**

## VOP Studion

På "VOP Studion" så hittar du korta och inspirerande webinarier med olika teman. Lite som "första hjälpen" när du står inför en problemsituation och behöver få en förklaring på vad om händer. Kanske hittar du ett tema som passar dig!

## Vem ligger bakom VOP?

Jag har hjälpt viktopererade att hantera både motgångar och kluriga situationer i över 17 år. Många inspirerande och berikande möten då smarta lösningar har växt fram. Den erfarenheten vill jag nu dela med mig av till dig genom mina olika digitala program, guider och mycket mer!



*Tina Gloaguen  
Kost- & Hälso pedagog - Mat & ätbeteende  
Grundare till VOP / VOP Institutet  
[www.viktopererad.se](http://www.viktopererad.se)*