

# VOP E-HANDBOK

NO.2

## SÄTT STOPP FÖR DIN VIKTUPPGÅNG

### VIKTEN

VÄGEN TILLBAKA TILL  
EN TRIVSELVIKT

### MATEN

SOM HJÄLPER DIG ATT  
KOMMA IGÅNG

### KROPPEN

LYSSNA OCH FÖRSTÅ  
VAD DEN BEHÖVER



# SÄTT STOPP FÖR DIN VIKTUPPGÅNG!

Har du gått upp i vikt igen eller är du rädd för att göra det?

Är gamla minnen från ditt bantningsliv tillbaka och får dig att tvivla på dig själv?

Känns det som att operationen har tappat sin effekt och påverkat din magsäck?

Många frågor och tankar som lätt dyker upp vid en ny viktuppgång!  
För att förstå vad din viktuppgång handlar om så behöver du först stanna upp och ställa dig frågan: Vad är det som händer?

Negativa känslor och tankar har tendens att blockera dig och får dig att uppleva din viktuppgång mer känslomässigt än rationellt. Du behöver nu få klarhet i vad din viktuppgång verkligen beror på för att sedan kunna lösa problemet på ett bra sätt.

Många gånger handlar inte en viktuppgång om vad du kanske tänker på i första hand. Där finns ibland helt logiska förklaringar som du kan påverka. Bara du inte löser ditt nuvarande viktproblem på samma sätt som du har gjort vid tidigare viktuppgångar! Det fungerar inte!

Hur du sätter stopp för min viktuppgång reder vi nu ut tillsammans med hjälp av den här handboken!

***Känner du dig redo!  
Då startar vi!***







# INNEHÅLL

## **SIDA 3-8**

### **VIKTUPPGÅNGEN**

Hur du hantera en ny viktuppgång men på rätt sätt

---

## **SIDA 9-17**

### **MATEN OCH MÅLTIDER**

Maten som hjälper dig att balansera upp din kropp och vikt

---

## **SIDA 18-22**

### **GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR**

Att hantera ett viktuppgång ur flera perspektiv

---

## **SIDA 23-28**

### **HÅLLBARA VANOR**

Knepet som får det att fungera för dig, din kropp och vikt

---

# VAD HANDLAR EN VIKTUPPGÅNG OM?

*Vid en viktuppgång är det lätt att tolka vågen mer känslomässigt än logiskt.*

*Här behöver vi starta med att reda ut några begrepp.*

## **Fysiologisk viktuppgång**

Det är en viktuppgång som sker utan att du har gjort några större förändringar gällande vare sig kosten eller ditt sätt att leva. Det handlar mer om fysiologiska eller biokemiska förändringar som sker i din kropp.

Ett exempel är den mindre viktuppgången som vanligtvis dyker upp ett till två år efter ingreppet. En vanlig effekt speciellt vid ett snabbt och kanske alltför kraftigt viktras.

Kroppen hamnar på en viktnivå som den känner är för låg och justerar sedan upp sig när allt lugnar ner sig.

Men det kan även handla om andra normala fysiologiska och biokemiska omställningar som vid klimakteriet, åldersrelaterade förändringar, sjukdom, läkemedelsbehandling m.m.

***I dessa situationer är det viktigt att i första hand behålla fokus på maten i syfte att begränsa en fortsatt viktuppgång.***



## **Kompenserad viktuppgång**

Det är en viktuppgång som snarare beror på yttre faktorer och som direkt påverkar dig och ditt ätande och får dig att gå upp i vikt.

Det kan handla om perioder av känslöätande eller tröstätning på grund av stress, motgångar i vardagen, för höga kravställningar på dig själv eller hur du mår rent allmänt fysiskt som mentalt. Faktorer som direkt påverkar din livsstil och därmed även ditt ätande.

Den här typen av viktuppgång kan du påverka genom att göra olika kost- och livsstilsförändringar bara du blir medveten om vilka orsaker som ligger bakom just din viktökning.

***Ta dig en stund och reflektera över vad det kan handla om för dig!***



# VAD SÄGER VÅGEN TILL DIG?

**Vågen har alltid en central roll i ett problem med viktuppgång.**

Allt händer när du ställer dig på vågen! Men hur reagerar du när vågen visar dig en siffra som du inte gillar? Får du känslan av att du håller på att misslyckas, att vara tillbaka på ruta ett igen eller får du helt enkelt panik?

Dessa tankar och känslor är trots allt bara din personliga tolkning av den aktuella situationen och som triggas igång när du ser siffran på vågen! De härstammar från dina tidigare erfarenheter av problem med vikten.

## **Vad säger då vågen till dig?**

Den visar bara var du befinner dig viktmässigt just nu och pekar på att **något** har hänt och som fått dig och din kropp ur balans!

Vad det handlar om är inte alltid lätt att förstå men det har trots allt påverkat både dig och ditt ätande på något sätt. Handlar det om matvanor som har försvunnit med tiden, gamla ovanor som smugit sig tillbaka eller att du kanske har haft svårt att anpassa dig till omställningen efter din viktoperation?

Oavsett vilket så behöver du få klarhet över var det här **något** handlar om så att du sedan kan justera det som behövs.

**Men nu på ett mer logiskt och lösningsorienterat sätt innan dina känslor tar över och styr dig på fel väg!**

### ***Stanna upp och tänk efter!***

- Vad är din första reaktion på en viktuppgång?
- Reagerar du känslomässigt eller mer logiskt och eftertänksamt?
- Har något drastiskt förändrats i din tillvaro sedan operationen?
- Tror du att din nuvarande viktökning beror på samma orsaker som tidigare?



# HUR STOR ÄR DIN VIKTUPPGÅNG?

**Genom att stirra dig blind på siffran på vågen kan du få en skev bild av verkligheten och det är lätt att även förstora problemet.**

När du tolkar din viktuppgång så behöver du göra en jämförelse med något konkret och jämförbart som gäller enbart för dig. Inte vad som händer för andra viktopererade via sociala medier. Det leder bara till känslomässigt tvivel som du dessutom behöver hantera.

Hur du tyder din viktuppgång kommer att påverka dig mentalt som praktiskt! Att gå upp 5 kg kan kännas som en katastrof om du glömmer bort att du redan har gått ner mer än 35 kg efter operationen. Du behöver höja blicken och tänka efter vad som har hänt under *HELA* din viktresa och då får dessa 5 kg en helt annan innebörd.

**Det blir mer lättöverskådligt och mindre dramatiskt.**

Vikten varierar konstant upp och ner, från morgon till kväll, vecka från vecka, år från år. Kroppen är inte en fyrkantig maskin som du kan styra över utan du behöver acceptera att den har sina egna regler speciellt nu efter operationen.

Därför behöver du vara mer flexibelt i ditt sätt att tänka och bli mer tolerant mot din kropp med sina nya behov! Se din nuvarande viktuppgång som ett tecken på att du kanske har missat något på vägen och som du nu behöver ta hand om.

***Hur stor är din viktuppgång idag?  
Sätt in den i sitt rätta sammanhang  
med hjälp av följande frågor!***

- Hur mycket vägde du som mest innan din viktoperation?
- Vad var din lägsta vikt efter operationen?
- Har du haft en stabil viktperiod och i så fall, hur mycket vägde du då?
- Hur stor är din viktuppgång idag?





# VAD FÅR DIG ATT GÅ UPP I VIKT?

**Det ska vi nu reda ut lite mer!**

I mina möten med viktoopererade så ställer jag alltid frågan:  
*Varför tror du att du har gått upp i vikt igen?*

Svaret blir oftast!  
*för att jag har börjat slarva med maten!*

## **Men vad betyder det?**

Svaret är ganska luddigt och kan tolkas på så många olika sätt. Du behöver tänka efter och bli mer precis för att kunna åtgärda problemet.

Risken är annars stor för att du omedvetet hantera din nya viktuppgång på samma sätt som du har gjort tidigare! Att reflexmässigt tänka bantning och börja snåla in på maten igen! Men att minska ditt energiintag när din kropp redan ligger på lägre nivåer, gör att din kropps ämnesomsättning snarare lägger sig "på sparlåga"!

## **Du behöver nu hantera ditt viktproblem på ett annorlunda sätt!**

Här blir faktiskt maten din bästa bundsförvant! För det är genom maten, vad och hur du äter som du på enklaste och snabbaste sättet kan få stopp på din viktuppgång! Det kan låta ologiskt för oss men för din kropp så är det hur logiskt som helst!

Här nedanför hittar du en lista över kostvanor och ätbeteenden som är viktiga och tillgodoser kroppens nya behov efter viktooperationen.

***Men vad har du kvar av dessa vanor idag?  
Dags att testa!***



# KOST- OCH BETEENDELISTA

I den här listan har jag samlat ihop olika frågor som handlar inte bara om maten utan även ätbeteenden. Frågor som ger dig ledtrådar för att förstå vad som kan ligga bakom just din viktuppgång. Svara genom att kryssa för **JA** eller **NEJ**.

För alla **JA** svar så betyder det att du fortfarande befinner dig i fas med din viktoperation. Visst kan allting förbättras men i dagsläget är det kanske inte det här som du behöver lägga mest energi på just nu.

För **NEJ** svaren så betyder det att du har kost- och beteendevanor som har försvunnit med tiden eller som du kanske inte har hunnit eller kunnat förankra tillräckligt stabilt. Det har fått din kropp i obalans och är säkerligen en eller flera av orsakerna bakom din nya viktuppgång. Hur du sedan gör för att justera dessa avvikelser tar vi itu med när du är klar med din lista.

<b>SVARA PÅ FRÅGORNA</b>	<b>JA</b>	<b>NEJ</b>
Äter du 3 huvudmål om dagen, frukost, lunch och middag?		
Äter du minst 1 till 2 mellanmål om dagen, speciellt det på eftermiddagen?		
Har du kontroll över mängden mat som du äter per måltid?		
Får du i dig en proteinkälla (kött, fisk, ägg...) minst 3 gånger om dagen?		
Äter du dagligen frukt eller bär?		
Äter du dagligen grönsaker till dina huvudmål?		
Äter du dagligen mjölkprodukter som ost, yoghurt, fil eller proteinrikare sorter?		
Väljer du hellre fiberrika livsmedel än vanlig pasta eller ris?		
Använder du dig av baljväxter typ kikärter eller andra former av bönor?		
Finns alla ovanstående livsmedelsgrupper med i din kost under en hel dag?		
Dricker du dagligen tillräckligt med vatten, minst 1,5 lit inkl typ loka/Ramlösa?		
Dricker du sötade drycker eller lightdrycker högst 2 till 3 st per vecka?		
Föredrar du att dricka rent kaffe i stället för olika kaloririka kaffelattesorter?		
Konsumerar du alkohol höst 2 gånger per vecka och i rimlig mängd?		
Begränsar du ditt småätande av sött/salt till högst 2 till 3 gånger per vecka?		
Är du noga med att inte hoppa över några måltider, vardag som helg?		



# KOST- OCH BETEENDELISTA

Äter du snabbmat, hel- eller halvfabrikat högst 2 till 3 gånger per vecka?		
Äter du något matnyttigt när du känner av hunger?		
Slutar du att äta när du känner dig mätt?		
Har du mindre problem med sug eller sugkänslor idag?		
Klarar du av att begränsa onyttigt småätande?		
Planerar du in dina måltider för att inte tappa bort några under dagen?		
Väljer du mat som du känner att du mår bra av fysiskt i kroppen?		
Har du mindre problem med energidippar eller dumpingeffekter idag?		
Klarar du av att hantera stressituationer utan att kompensera med mat?		
Har du mindre problem med känslöätande idag?		
Har du kunnat släppa taget om tidigare bantningstankar?		
Har du kommit ifrån gamla ovanor som du haft tidigare?		
Väger du dig högst 1 till 2 gånger per månad?		
Känns det som om din viktstress har lugnat ner sig efter viktoperationen?		
Känner du dig nöjd med din viktoperation?		
Respekterar du i stort de kostråd som gäller efter din viktoperation?		
Har du förbättrat dina levnadsvanor och ätbeteenden sedan operationen?		
Känner du att din viktoperation är ett bra stöd för din hälsa i stort?		

*Hur många **JA** har du kryssat för?*

*Hur många **NEJ** har du kryssat för?*

*Stanna upp och fundera över resultatet!*

# FÅ TILLBAKA KOSTVANOR SOM DIN KROPP GILLAR!

## Du behöver få igång kroppens "motor" igen!

När kroppen återfår en balans både energimässigt som näringsmässigt så kommer den att börja jobba med dig igen.

Du slipper galopperande blodsocker, blir av med sug och jobbiga energisvackor, återfår en bättre mättnadskänsla och mår generellt sätt bättre på många olika sätt.

## Men kom ihåg...

Kroppen behöver tid för att återfå sin energibalans, oftast flera veckor. Din hjärna har däremot ett helt annat tidsperspektiv och vill gärna att allt ska ske nu och helst igår! Glöm då inte att det är kroppen som gör jobbet, inte din hjärna!

## Tänk långsiktigt och jobba smart och effektivt!

Välj ut ett par av dina avvikelser som kanske känns mest brådsakande att hugga tag i. Arbeta med dessa avvikelser tills de fungerar i din vardag. Beta sedan av din lista vartefter men med högst ett par justeringar i taget.

När motivationen är på topp är det lätt att vilja förändra allt på än gång. Risken är då stor för det känns överväldigande efter ett tag och får dig att ge upp.

## Ta det steg för steg!



## Gör då här!

- Lägg upp en plan och dela in dina avvikelser i olika grupper som maten, måltidsplanering, ovanor att förändra...
- Tänk ut vad du behöver göra för var och en och dela gärna upp större utmaningar i mindre delmål.
- Bestäm vad du vill arbeta med under kommande vecka och kolla sedan upp hur det har gått veckan därpå. Mer info hittar du under kapitlet "Egenkontroller" sida 26!
- Ställ undan vågen där du inte ser den och väg dig först efter några veckor. Vikten kan hoppa lite upp och ner i starten.
- Behovet av att få en bekräftelse på vad du gör är stort. Var uppmärksam på förändringarna som sker i din kropp! Små signaler som är viktigare än siffran på vågen!



# STEG 1

## BÖRJA MED DIN MÅLTIDER

Ett jämnt energiintag under hela dagen hjälper din kropp att återfå ett stabilare blodsocker. Det minskar risken för jobbiga energisvackor och behovet av att kompensationsäta.

### Ditt grundbehov som viktoopererad är:

- 3 huvudmål per dag: frukost, lunch och middag
- 1-2 mellanmål per dag: varav ett näringsrikt på eftermiddagen dagligen och eventuellt ett mindre på förmiddag eller kväll vid behov.

**Tänk på att mellanmålen är nu små måltider** som kompletterar det du inte får i dig till dina huvudmål. Hoppas du över det viktiga mellanmålet på eftermiddagen så kommer du att känna av sug på kvällen i soffan!

Har du ett fysiskt aktivt arbete eller tränar intensivt så kan du även behöva lägga till extra små måltider.

Det är viktigt att du får i dig **alla** dina måltider och **jämnt** fördelat under dagen. Hellre det än att äta vid fasta tidpunkter som kan vara svåra att hålla. Kroppen klarar av att vara flexibel men sparkar bakut om den inte får i sig tillräckligt!

En bra måltidsplanering underhåller mättnadskänslan och kroppens energibalans. Genom att planera in dina huvudmål som mellanmål så slipper du att ofrivilligt hoppa över måltider vilket lätt händer speciellt i jobbsammanhang.



# STEG 2

## VÄLJ RÄTT MAT FÖR RÄTT TILLFÄLLE

Om maten har varit den stora boven till dina tidigare viktproblem så blir nu maten ditt bästa stöd för att få bukt med din nuvarande viktuppgång.

Det kan låta ologiskt men i princip handlar det nu om att både tänka, välja och göra annorlunda än vad du har gjort tidigare.

Det är trots allt endast genom vad du väljer att äta som kroppen kan få i sig tillräckligt av kvalitetsenergi och näring som den verkligen behöver. Inte bara för vikten men även för din hälsa i stort!

Dessutom har ingreppet på din magsäck och eventuellt tarm gjort att kroppen har svårare att ta upp vissa viktiga näringsämnen, vitaminer och mineraler. Det behöver du komplettera genom att variera kosten så mycket som möjligt och att regelbundet ta dina värdefulla kosttillskott.

***Något som lätt glöms bort med tiden!***



# DET HÄR BEHÖVER DIN KROPP FÅ I SIG

## PROTEINER

*Minst 3 gånger per dag*

*Till huvudmål och mellanmålet på eftermiddagen*

**Kött, fisk, fågel, ägg**  
eller vegetariskt  
protein i forma av  
tofu, soja, quorn.

**Mjölksprodukter**  
Mjolk, Fil och  
yoghurtprodukter  
Keso, kesella. Ost och  
mjukost som pålägg

*Mjölprodukter har mindre  
protein i sig men är utmärkt  
till frukost och mellanmål.  
Då i forma av röror,  
smoothies eller som pålägg  
till matnyttiga wraps*

## GRÖNSAKER

*Dagligen till alla huvudmål*

*Gärna även i ett mellanmål*

**Grönsaker**  
Alla sorter som växer  
ovan jord. Frysta, färska  
i sallader eller tillagade.  
Välj gärna efter säsong.

*Färska grönsaker dagligen  
på din tallrik men även vid  
mellanmål, som bas till  
hälsosam smoothies eller i  
wraps.*

## BÄR och FRUKT

*Perfekt till frukost och till  
mellanmål*

**Bär och Frukt**  
Alla sorter och välj gärna  
efter säsong då de  
innehåller som mest av  
vitaminer och mineraler

*Kompletterar frukosten och är en perfekt  
bas till smoothies tillsammans med  
grönsaker. Eller som tillskott vid träning*

# DET HÄR BEHÖVER DIN KROPP FÅ I SIG

## ENERGIGIVANDE LIVSMEDEL

*Välj någon av dessa grupper till huvudmålen*

### **Pasta och ris**

Välj gärna fullkorn som råris men även matvete, bulgur, quinoa

### **Rotfrukter**

Potatis, morötter, palsternackor, rödbetor... innehåller långsamma kolhydrater och är toppen.

### **Baljväxter**

Bönor och ärtor av olika slag. Innehåller långsamma kolhydrater och är rik på växtprotein. Ger god mättnadskänsla

## ENERGIGIVANDE LIVSMEDEL

*Till frukost, som mellanmål eller vid fysiskt aktivitet*

### **Bröd och müsli**

Välj fullkorn, fiberrikt bröd samt hemlagad eller osötad müsli.

*Kompletterar frukosten och är perfekt till mellanmål eller extra vid fysisk aktivitet. Kom ihåg att en smörgås eller wraps behöver ett proteinrikt pålägg!*

## ENERGIGIVANDE LIVSMEDEL

*För tillagning, som dressing eller på smörgåsen*

### **Olja och matfett**

Oliv- eller rapsolja till dressing. Rapsolja till tillagning och "Bredgott" till dina smörgåsar.

*Dessa växtbaserade oljor är rika på viktiga fettsyror som kroppen behöver. Välj därför gärna kallpressad olja av kvalitet.*



# NÅGRA TIPS OCH TÄNK-SÅ-HÄR!

## Välj livsmedel så nära ursprungsprodukten som möjligt.

- De hittar du bäst i rena råvaror och produkter som inte har någon etikett så som grönsaker, frukt och bär, rent kött, fisk, fågel, ägg.
- Välj frukt och grönsaker efter årstiderna då de är mest innehållsrika ur näringsperspektiv. Det blir även bra för plånboken!
- För spannmål, satsa på fullkorn och håll dig till mjölkprodukter med normal fetthalt.
- Idag finns ett bättre utbud av bra "färdigrätter" men undvik kaloririk snabbmat, hel- eller halvfabrikat. Begreppet "ju fler kockar desto sämre soppa" talar för sig själv.
- Vänd på paketen och titta på innehållsförteckningen! Ju längre listan är desto mer onödiga tillsatser som inte är till någon nytta för dig.

## Slarva inte med dina kosttillskott!

Ett försämrat upptag av vitaminer och mineraler är en bieffekt av din operation som du nu behöver kompensera genom att komplettera med extra kosttillskott! Det gäller hela livet ut!

Gå på dina årliga läkarkontroller för att se över dina blodvärden. Vitamin- eller mineralbrist kan ibland uppstå fortare än vad du tror. Speciellt om du har en ensidig kost.

## *Din kropps välmående är nu viktigast!*



# STEG 3

## BEHÅLL KONTROLL PÅ HUR MYCKET DU ÄTER!

Med rätt mängd mat på tallriken så får du en bra mättnadskänsla, bättre energibalans och vågen håller sig lugn!

### Grunden är följande:

- För kvinnor 2,5 dl som huvudmål och 1,5 dl till mellanmål
- För män 3 till 3,5 dl som huvudmål och 2 dl till mellanmål

Portionerna kommer att **automatiskt utökas** med ca 0,5 till 1 dl per måltid och det utan att det kommer att leda till en viktuppgång.

Känner du av hunger, se då över vad du åt vid måltiden innan och lägg till ett extra matnyttigt mellanmål. Blev det en otillräcklig lunch, värm då upp det som blev kvar lite senare. Tiden för när du äter är mindre viktig än att äta tillräckligt!

### **Öka aldrig på mängden mat per portion utan justera med extra matnyttiga mellanmål istället!**

Att väga och mäta maten känns tryggt men där finns även andra knep. Rätt storlek på porslinet, lagom stora portionslådor eller räkna antalet skedar när du serverar.

Att äta framför datorn, TV eller mobilen gör att du förlorar fokus på maten och hur mycket du äter! Koppla istället ihop din måltid med avkoppling och en stund av återhämtning utan yttre stimulans, då mår du och din kropp som bäst!

### ***Matglädje är viktigt även efter en viktoperation. Bevara den genom att låta maten få tillbaka sin centrala plats i köket!***



# STEG 4

## LÅT TALLRIKSMODELLEN VÄGLEDA DIG!

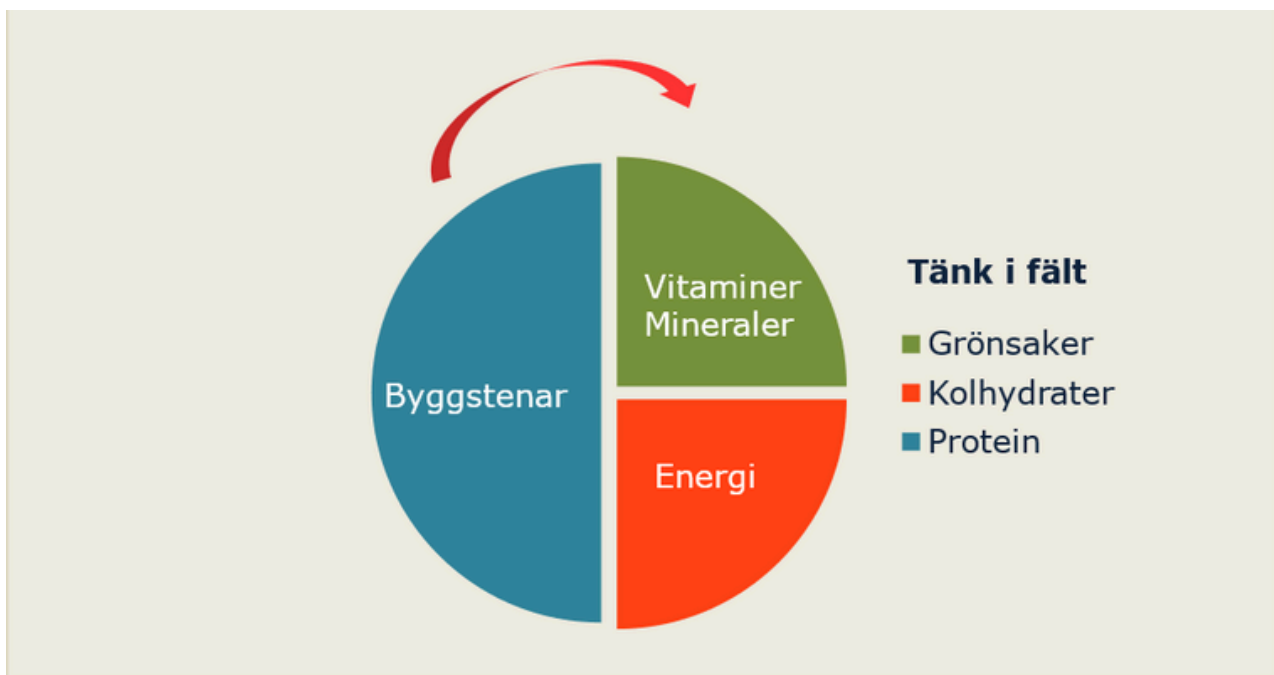
En bra komponerad mattallrik hjälper dig att bevara kontroll över vad och hur mycket du äter! Det förenklar vardagen, inte minst vid utemåltider.

### Din tallrikmodell ser nu ut så här...

- ½ portion med proteinrika livsmedel som tillför kroppen viktiga byggstenar
- ¼ portion med grönsaker för värdefulla vitaminer, mineraler, spårämnen
- ¼ portion med kolhydrater som ger dig kvalitetsenergin du behöver

Minst tre av dagens måltider bör innehålla någon form av proteinkälla. Proteinet tillför kroppen viktiga byggstenar som den behöver för att reparera, bygga nytt och för att underhålla många livsviktiga kroppsfunktioner.

Även mellanmålet på eftermiddagen bör innehålla en proteinkälla. Det ger dig en bra mättnadskänsla och du slipper energisvackor på eftermiddagen. Tiden mellan lunch och middag är oftast för lång utan påfyllning, speciellt för dig som är extra känslig för energidippar.



# STEG 5

## TÄNK PÅ VAD DU DRICKER!



Att släcka törsten med att dricka är oftast en omedveten handling och beroende på vad du dricker så får det helt skilda effekter och konsekvenser på både vikt och hälsa.

Det är lätt att ta allt som har en flytande konsistens för vätska vilket inte stämmer. Du behöver välja rätt typ av dryck för rätt tillfälle!

**Vätska kan delas in i 4 kategorier:**

### **1. Ett måste under dagen!**

Din kropp behöver främst **rent vatten**, ca 1,5 lit per dag (8 glas per dag). Om vattnet känns lite hårt för magen, tillsätt då några droppar citron eller färsk äppeljuice så får du bort vattnets ytspänning som är orsaken bekom problemet.

### **2. Näringsrika drycker som komplement**

Hit räknas alla drycker som innehåller **kvalitetsenergi** som smoothies baserade på färsk frukt och grönsaker samt olika yogurtprodukter. Ju mer proteinrika desto bättre och kan då klassas som ett mellanmål, speciellt om de baseras på kvarg eller extra protein.

### **3. Drycker som förgyller tillvaron och som bör drickas med måtta**

Drycker som vi ur ett socialt perspektiv tycker är trevligt att dricka som öl, cider och vin. De ersätter inte dagens vätske- eller vattenmängd! Te och kaffe ingår i våra vardagsrutiner men välj helst rent kaffe.

### **4. Drycker med tomma kalorier att undvika!**

Gemensamt för dessa drycker är att de indirekt triggas igång och underhåller sötsug och ger en falsk känsla av att pigga till. Dessa drycker är **helt ointressanta för kroppen** ur ett näringsperspektiv och släcker inte törsten. Typ energidrycker, sötade drycker men även lightdrycker.

*Lightdrycker går helt i bantningsvärldens linje. Inget riktigt socker, inga kalorier och påverkar därmed inte vikten! Sant, men den söta smaken på tungan triggas hjärnans belöningssystem som gärna vill ha mer. Därför kan vi dra slutsatsen att lightdrycker underhåller sötsug och kan **indirekt påverka** en viktuppgång!*



# FÖRBÄTTRA DINA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR

Allting är sammankopplat i våra liv, hur vi tänker, vad vi gör, hur vi äter, våra levnadsvanor vilket slutligen påverkar hur vi mår.

Vissa av kroppens grundförutsättningar kan vi inte påverka som exempelvis genetiska faktorer men några andra går att förbättra.

Speciellt de som direkt påverkar vikten och ditt ätande som sömnvanor, fysisk aktivitet, hur du hanterar stress och tid för återhämtning.



När du tar hand om och förbättrar dessa faktorer så får du en riktig "energiboost" som även stimulerar till en viktnedgång.

***Ge dem därför lite av din tid!***

***Samtidigt som du nu jobbar med dina kostvanor.***

# DINA SÖMNVANOR

## Sover du tillräckligt eller brottas du med sömnproblem?

Sömnbrist leder till mindre energi och ork under dagen vilket lätt leder till att vilja kompensera med onyttig småätande. Allt för att hålla sig vaken!

Förbättra din sömn genom att skapa en avkopplande rutin en timme innan läggdags genom att lyssna på musik, läsa, lösa korsord eller att ta hand om dig lite extra.



***Stanna upp och tänk efter!***

***Hur skulle du kunna förbättra dina sömnvanor?***

***Anteckna!***



## Tänk så här...

- Undvik skärmtid sent på kvällen som överbelastar en kanske redan överaktiverad hjärna.
- Ta en kort promenad i kvarteret för att få frisk luft. Ta några extra djupa andetag som hjälper dig att slappna av efter dagens stök och bök!
- Anteckna viktiga saker du behöver göra under morgondagen innan du lägger dig så du slipper sova med oron för att glömma bort allt.
- Undvik TV-tittande i sovrummet som snarare triggas igång din hjärnaktivitet och ger dig orolig sömn!

# FYSISK AKTIVITET OCH RÖRELSE

## Hur mycket rör du på dig under dagen!

Det kan vara bra att hålla koll på! Använd dig av en stegmätare (finns i mobilen) eller en aktivitetsklocka så blir det mer konkret och mätbart.

Gör en eller flera testdagar.

Tänk sedan efter hur du stegvis skulle kunna utöka den aktiviteten eller vardagsrörelsen.

## Kör igång redan idag!



## Stanna upp och tänk efter!

**Hur skulle du kunna du förbättra din fysiska aktivitet?**

**Anteckna!**



## Några tips och råd!

- Variera med olika aktiviteter, utomhusaktiviteter som inomhus och efter årstiderna. Varför inte testa något nytt, kanske drömmer du om att börja dansa?
- Glöm inte att vardagsmotionen ger utmärkt resultat för både hälsan och vikten, så in med mer av den varan i vardagen!
- Föreslå aktiviteter där du och hela din familj kan medverka, som lekstunder i parken, orientering eller svampplockning i skogen!
- Rörelse handlar om allt som får din kropp att jobba lite extra vilket ökar kroppen förbränning och hjälper dig med vikten!



# YTTRE OCH INRE STRESS

## Yttre stress

Handlar om vad som händer i din omgivning och som påverkar dig och dina vanor.

## Inre stress

Kommer snarare från dina egna tankar och dina personliga kravställningar.

Gemensamt är att båda påverkar direkt som indirekt ditt ätande och därmed även din vikt.

Stress, mat och känslor hänger starkt ihop men varandra men leder dig snarare till fel beslut och dåliga livsmedelsval!



***Stanna upp och tänk efter!***

***Hur skulle du kunna du minska stress i ditt liv?***

***Anteckna!***



## Några tips och råd!

- Sålla bort dina onödiga kravställningar! Ett behov att vara extra "duktigt" kan tyvärr leda dig till utmattning.
- Hur påverkar stress ditt ätande? Har du tendens att känslöata eller tvärt om, att tappa både hunger och fokus på maten? Oavsett så kommer dessa ätbeteenden att direkt påverka din vikt!
- Kartlägg vad som får dig att känna av stress idag. Tänk efter vad det handlar om, varför det händer och hur du skulle kunna förbättra situationen.
- Tillåt dig stunder för egen reflektion, det du vill uppnå och vilka drömmar du har! När du hittar din personliga livskompass så hjälper det dig att omorganisera ditt liv så att du kan ta dig dit!



# TID FÖR ÅTERHÄMTNING

**Återhämtning är nödvändigt för din kropp och hjärna.**

Det är stunder då kropp och huvudet får möjlighet att kan rensa bort och städa upp allt onödigt som du omedvetet har samlat på dig under dagen.

**"Egen tid" är för dig och för att pyssla om din kropp lite mer!**



***Stanna upp och tänk efter!***

***Hur skulle du kunna för in mer tid för återhämtning?***

***Anteckna!***



## **Några tips och råd...**

- Ta för vana att boka in "egen tid" i din kalender så de verkligen blir av, längre som kortare stunder.
- Bryt av din dag med flera mikropausar, så fort du har avslutat ett uppdrag och innan du påbörjar något nytt.
- Gå exempelvis ifrån ditt skrivbord, ta dig en snabbtitt utanför dörren för att kolla vädret eller gå och servera dig något att dricka. Kanske dags för ett mellanmål?
- Tänk efter i vilken miljö som du bäst kan slappna av i och bestäm att ta dig dit så ofta du kan. Strota i skogen, vandra i stan, fika med vänner eller bara slappa av med en bok i handen.

# KROPPEN SKICKAR VARNINGSSIGNALER TILL DIG

En viktuppgång efter en viktkirurgi brukar smyga sig på utan att du märker av det till en dag då du ställer dig på vågen och blir förskräckt!

Livet är inte en flod som långsamt flödar fram utan vi står hela tiden inför olika motgångar, problem och stress-situationer som gör att vi lätt tappar vårt matfokus.

Att hoppa över måltider triggas gärna igång sugsignaler. Sug är det första tecknet på att kroppen befinner sig i någon form av obalans!



## ***Hur ser kommunikation ut mellan dig och din kropp?***

- Lyssnar du på vad kroppen säger till dig eller inte?
- Respekterar du kroppens signaler och gör vad som behövs?
- Hur brukar du reagera och agera på sug?

## **Det kan handla om fysisk obalans!**

Vilket betyder att kroppens energinivåer börjar sjunka för mycket och du behöver fylla på med extra energi. Tar du då mellanmålet som du har med dig eller är du någon som snarare irrar runt efter något ätbart i fikaummet och sedan får dåligt samvete?

## **Eller handlar det om en känslomässig obalans?**

Sug triggas även igång när du reagerar känslomässigt på en jobbig situation. Här är det lätt att ta till maten som ett substitut för att lugna dessa känslor. Tröstätning eller känslöätande känner vi alla till men är bara en konsekvens av något jobbigt du upplever i stunden och är inte i sig en lösning på problemet.

*Vid sug, stanna upp och tänk efter vad som har triggat igång situationen och åtgärda problemet med en genomtänkt lösning.*

## **Kom ihåg!**

Sug som uppstår efter din viktoperation betyder inte att du är tillbaka på ruta ett igen eller att du håller på att misslyckas som många tror. Det är en normal signal lika mycket som mättnad och hunger.

Kroppen vill bara att du hjälper den med att återfå sin balans! Men välj då rätt lösning, att äta vid behov eller att reda ut situation med en konkret och genomtänkt lösning!



# VAD HÄNDER NU MED VIKTEN?

**En viktnedgång startar först när din kropp åter befinner sig i balans både energimässigt som näringsmässigt!**

Det kan ske helt automatiskt genom att enbart korrigera din kost så som vi nu har gått igenom. Det beror lite på ditt personliga utgångsläge och hur stor din nya viktuppgång är.

För att stimulera en viktnedgång kan du ibland behöva komplettera eller "kicka igång" kroppens förbränningen med hjälp av mer fysisk aktivitet och att under en period vara extra noga med dina matval. *Inte att "banta" vill jag påminna dig om!*

Men det handlar även om att förbättra dina grundförutsättningar så som vi gick igenom tidigare så att du får bort onödiga bromsklossar för viktnedgången!

Om din viktnedgång var snabb och kraftig vid operationen så är det nu vanligare med en jämnare och långsammare viktminskning. Det beror på att ditt utgångsläge, viktmässigt som energimässigt, nu är helt annorlunda än vid själva ingreppet.

***Kroppens ämnesomsättning har redan vant sig vid lägre energinivåer och behöver mer tid för att reagera.***



# NÅGRA KLOKA RÅD OCH TÄNK-SÅ-HÄR

- Se din nuvarande viktuppgång som ett tecken på att där finns något mer som du behöver ta hand om.
- Något som kanske har uppstått med tiden eller handlar det om något som du bär med dig i bagaget från din tidigare vikhistoria? Red ut situationen!
- En viktoperation är inte en viktmetod utan grunden för en ny livsstil och handlar om så mycket mer än bara mat, kropp och vikt.
- Sträva efter att hitta en "trivselvikt" och låt inte din hjärna eller siffra på vågen bestämma var den ska befinna sig! En "trivselvikt" är där du och din kropp mår som allra bäst!
- Ett hälsoprojekt behöver underhållas hela livet och har inget direkt slutdatum. Ett steg framåt som du tar är alltid ett steg i rätt riktning oavsett hur litet steget än är och hur lång tid det tar.
- Viktopererad är du för livet ut och även om något har fått dig på villovägar så återanknyt dig till din viktoperation så kommer du upp på rätt väg igen!

***Din kropp är din bästa vän och följeslagare och finns med dig hela livet ut.***

***Ta hand om varandra!***

**Påminn dig om varför du tog beslutet om att viktoperera dig!**

***Med ett mål i sikte blir det enklare att ta dig dit!***

Varför tog du beslutet om att viktopererad dig?

Vad var då dina mål med viktoperation?

Vilka positiva förändringar har skett sedan operationen?

Håller samma målsättning än idag?

Vilka blir dina nya mål från och med idag?





# “EGENKONTROLLER”

## **Knepet som håller dig på banan länge!**

Lika viktigt som det är att ha en bra planering när du jobbar med kost- och levnadsvanor, lika viktigt är det att följa upp vad som händer på vägen och det ända fram till mål.

Ta då hjälp av **“egenkontroller”** som får dig att behålla ditt fokus, gör att du slipper oväntade överraskningar och du stabiliserar dina nya vanor för många år framöver!

Med hjälp av dessa kontroldagar behåller du en övergripande blick över hur det går med din kostomställning. Du hinner även justera eller omprioritera det som visar sig att inte fungera utan att det hinner få några negativa konsekvenser vare sig din vikt eller ditt humör!

Något extra viktigt speciellt nu när du har påbörjat ett mer aktivt förändringsarbete på grund av din nya viktuppgång!

***Att jobba systematiskt få det att fungera!***

***Dina kontroldagar är vägen fram till ett lyckat och hållbart viktresultat!***



# KONTROLLDAGEN STEG FÖR STEG

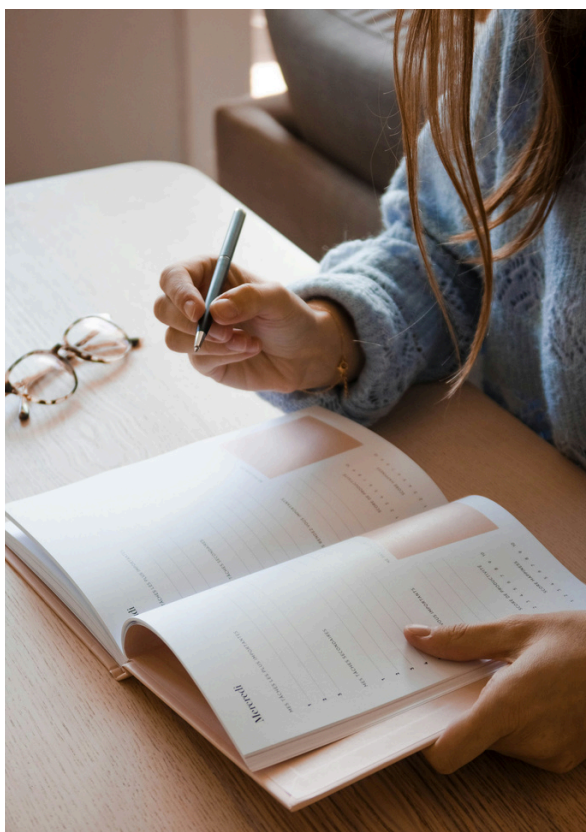
## Hur ofta bör jag göra "egenkontroller"?

**1 gång** i veckan när du aktivt arbetar med att justera din kost och dina levnadsvanor.

**1 gång per månad** under följande 2 år för att förankra det du har jobbat med hittills. Omställningen tar tid!

**3-4 gånger per år** under minst 5 år och helst ännu längre!

*Kontrolldagen kan du alltid ta till om du vill veta var du befinner dig i dagsläget oavsett när!*



## Kontrolldag nr 1

Se över dina avvikelser som vi redan har gått igenom ovan. Välj ut ett par stycken som du vill jobba med under kommande vecka.

Boka samtidigt in ett möte för nästa vecka. Gärna samma dag och tid vilket gör det lättare att komma ihåg och sätt på en larmsignal på mobilen!

## Kontrolldag nr 2

Starta med att kolla upp hur det har gått för dig under veckan som varit. Har det varit en strulig vecka då inget har fungerat, tänk efter varför och testa med en annan lösning under följande vecka.

Vid varje kontrolldag startar du med att bocka av allt som känns klart och som fungerar bra i din vardag.

Bestäm vad du vill jobba vidare med under följande vecka och se över om du behöver förbereda något till dess.

Har du något mer tidskrävande som du vill förändra i dina vanor så dela upp projektet i mindre delmål. Det blir då lättare att hantera och enklare att följa upp.

Glöm inte att planera in dina belöningar och när du vill uppfylla dem!

***Arbeta stegvis igenom hela din lista av avvikelser***

***Gå därefter över till månadskontroller.***

# VAD HÄNDER MER PÅ VOP?

På VOP fortsätter jag att utveckla E-Handböcker, 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 oönskat ätbeteende.

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 genom mina olika digitala program, videokurser, guider och mycket mer! Så ta dig en titt inne på VOP!



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