

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 dina bantningstankar tillbaka och får dig att tvivla på dig själv?

Känns det som om att din viktooperationen har tappat sin effekt ?

Många frågor som lätt dyker upp vid en ny viktuppgång. Men för att förstå de *verkliga* orsakerna bakom så behöver du stanna upp och ställa dig frågan:

Vad är det som händer?

Känslor och tankar har tendens att ta över och får dig att uppleva din viktuppgång mer känslomässigt än rationellt. Du behöver få klarhet i vad som egentligen ligger bakom din viktuppgång. Då kommer du att kunna påverka och lösa problemet.

En viktuppgång, handlar många gånger inte om vad du kanske tänker på i första hand. Där finns logiska orsaker bakom som du faktisk kan påverka och göra något åt. Att försöka lösa ditt nuvarande viktproblem på samma sätt som du har gjort tidigare! Det kommer inte att fungera!

I den här handboken kommer vi att lägga fokus på allt som du, på ett eller annat sätt, kan påverka för att stoppa din viktuppgång. Och som samtidigt hjälper dig att återfå lugnet i din kropp och i ditt sinne!

***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 LIGGER BAKOM EN VIKTUPPGÅNG

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 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 påverkat dig, ditt ätande och din 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 handlar 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 av siffran på vågen! De härstammar från dina tidigare erfarenheter av viktproblem.

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!

Inte alltid lätt att förstå men som trots allt har 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 svårigheter att anpassa dig till omställningen efter din viktkirurgi?

Oavsett vilket så behöver du starta med att få klarhet över var det här **något** handlar om för dig!

Låt inte dina känslor tar över och styra dig på fel väg!

Stanna upp och tänk efter!

- Vilka tankar dyker upp när du ställer dig på vågen?
- Reagerar du mer känslomässigt än logiskt och eftertänksamt?
- Har något drastiskt förändrats i din tillvaro den senaste tiden?
- Kan du relaterar din viktökning till samma problem som tidigare?



VIKTUPPGÅNG? TOLKA DEN PÅ RÄTT SÄTT!

**Att fastna med blicken på vågen ger en skev bild av verkligheten.
Något som leder till att förstora problemet.**

För att tolka din viktuppgång på rätt sätt så behöver du jämföra resultatet med något konkret för dig. Inte vad som händer för alla andra viktoopererade på sociala medier. Vilket har tendens att få dig att tvivla på dig själv ännu mer.

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! För då får dessa 5 kg en helt annan innebörd.

Allt blir mer lättöverskådligt och mindre dramatiskt.

Vikten varierar konstant upp och ner, från morgon till kväll, vecka från vecka, år från år. Kroppen har sin egen logik som du inte kan styra över. Något du behöver acceptera, speciellt nu efter operationen.

Du behöver bli mer flexibelt i ditt sätt att tänka och lägga ditt fokus på att tillfredsställa din kropps nya behov! Din viktuppgång är däremot ett tecken på att något har hänt på vägen!

***Sätt in din viktuppgång i sitt rätta
sammanhang med hjälp av
följande frågor!***

- Hur mycket vägde du som mest innan din viktooperation?
- 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?

I mina möten med viktoopererade så ställer jag alltid frågan...

Varför tror du att du har gått upp i vikt igen?

För att jag har börjat slarva med maten!

Men vad betyder det att "slarva med maten" ?

Svaret är väldigt luddigt och kan tolkas på så många olika sätt och kräver att utforskas lite mer. Du behöver tänka efter och bli mer precis för att kunna hitta lösningarna som just du behöver.

Annars är risken stor för att du hastar iväg och omedvetet börja 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 medför att din kropps ämnesomsättning snarare lägger sig "på sparlåga"! Något som gör att situationen förvärras.

Du behöver nu tänka och göra annorlunda!

Här blir faktiskt maten ditt bästa verktyg! För det är genom maten, vad och hur du äter som du på enklaste och snabbaste sättet kan sätta stopp för 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 som respekterar kroppens nya behov efter en viktkirurgi.

Vad har du kvar av dessa vanor idag?

Dags att testa!



KOST- OCH BETEENDELISTA

Här ställer jag frågor kring både kost, måltider och ätbeteenden. I syfte att ge dig några ledtrådar för att förstå vad som kan ligga bakom just din viktuppgång.

Svara genom att kryssa för **JA** eller **NEJ**.

För alla **JA** så betyder det att dina vanor motsvarar dina nya behov och allt är ok. Allting kan förbättras men i dagsläget är det kanske inte det mest brådskande

För alla **NEJ** så betyder det att du har kost- eller beteendevanor som har försvunnit med tiden eller inte hunnit förankras tillräckligt. Det har fått din kropp i obalans och är något som du nu behöver justera och ta hand om.

Det tar vi itu med vart efter i den här handboken!

SVARA PÅ FRÅGORNA	JA	NEJ
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!

DET STARTAR MED KOSTEN!

STEG 1-5

**Du behöver få igång kroppens
”motor” igen!**

När du återfår rätt energi- som näringsbalans så kommer kroppen känna sig nöjd och 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!**

Det gör du genom att välj ut ett par av dina ”nej svar” eller avvikelser. Gärna de som känns mest brådskande. Arbeta med att få in dessa vanor igen och på ett sätt som fungerar i din vardag. Därefter kan du välja ut något annat att arbeta vidare med.

När motivationen är på topp är det lätt att vilja förändra allt på än gång. Risken är stor att det känns överväldigande efter ett tag och kan få dig att ge upp i förtid.

Ta ett steg i taget!



Gör en plan som förenklar!

- 1-** Dela in dina avvikelser i tre grupper: allt som gäller maten, dina måltider och vanor att förändra.
- 2-** Därefter tänker du ut vad du behöver göra för varje avvikelse. Dela gärna upp större utmaningar i mindre delmål.
- 3-** 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!***
- 4-** Ställ undan vågen där du inte ser den och väg dig först efter några veckor. Vikten kan hoppa lite upp och ner i starten.
- 5-** Behovet av att få en bekräftelse på vad du gör är stort. Var uppmärksam på vad som sker i din kropp!

**Hur du mår är viktigare än
siffran på vågen!**

STEG 1

KOLLA UPP HUR DU ÄTER

Ett jämnt energiintag under dagen hjälper din kropp att återfå sin energibalans. HUR du äter är lika viktigt som VAD du äter. Förlorade måltider får det direkt konsekvenser med jobbiga energisvackor och kompensationsätande. Du har inte samma marginaler kvar för ditt ätande som tidigare.

Ditt grundbehov som viktoopererad är:

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

Tänk på att mellanmålen är nu små måltider som kompletterar det du inte får i dig till dina huvudmål. Hoppa 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 förhålla sig till. Kroppen klarar en viss flexibilitet men reagerar snabbt om den inte får i sig tillräckligt!

Här kan en bra måltidsplanering hjälper dig!



STEG 2

VÄLJ RÄTT MAT FÖR RÄTT TILLFÄLLE

Om maten har varit den stora boven till dina tidigare viktproblem så blir nu maten ett viktigt verktyget för att stoppa upp din nuvarande viktuppgång.

Det kan låta ologiskt men handlar om att du nu behöver tänka på ett annat sätt, ta andra beslut och lösa problem på ett annorlunda sätt än vad du har gjort tidigare.

Det är endast genom det du väljer att äta som kroppen får i sig den energin och näringen som den verkligen behöver. Ett stort ansvar som kan kännas tungt ibland. Det är viktigt inte bara för din vikt men även för din hälsa i stort!

Ingreppet på din magsäck och eventuellt tarm har gjort att kroppen inte längre har samma möjlighet att ta upp vissa viktiga näringsämnen, som vitaminer och mineraler. Det behöver du nu kompensera genom en varierande kost och att regelbundet ta dina kosttillskott.



DET HÄR MÅR DIN KROPP BRA AV!

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.

Mjölprodukter

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 MÅR DIN KROPP BRA AV!

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
fysisk 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.*

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 ett näringsperspektiv. Det blir även bra för plånboken!
- För spannmål, satsa på fullkorn och håll dig till mjölkprodukter med normal fetthalt. Laktosfritt om så behövs.
- Idag finns ett bättre utbud av bra "färdigrätter" men undvik kaloririk snabbmat som hel- eller halvfabrikat. Begreppet "ju fler kockar desto sämre soppa" talar för sig själv.
- Vänd på paketen och titta på innehållsförteckningen. Ju längre innehållsförteckning desto fler onödiga tillsatser som inte alltid 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 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

HÅLL KOLL 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 tiden, ca 0,5 till 1 dl per måltid. Det är helt normalt och kommer inte att leda till en viktuppgång. Kroppen håller bara på att stabilisera sig.

Känner du av hunger, se över vad du åt vid måltiden innan och lägg till ett extra matnyttigt mellanmål. Blev lunchen otillräcklig, värm då upp det som blev kvar lite senare. Tiden för när du äter är mindre viktig än behovet av 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 lunchlådor 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, en stund av återhämtning utan yttre stimulans. Då är det lättare att få i dig allt du behöver!

***Matglädje är viktigt även efter en viktkirurgi.
Låt maten få ta sin centrala plats i köket!***



STEG 4

LÅT TALLRIKSMODELLEN VÄGLEDA DIG!

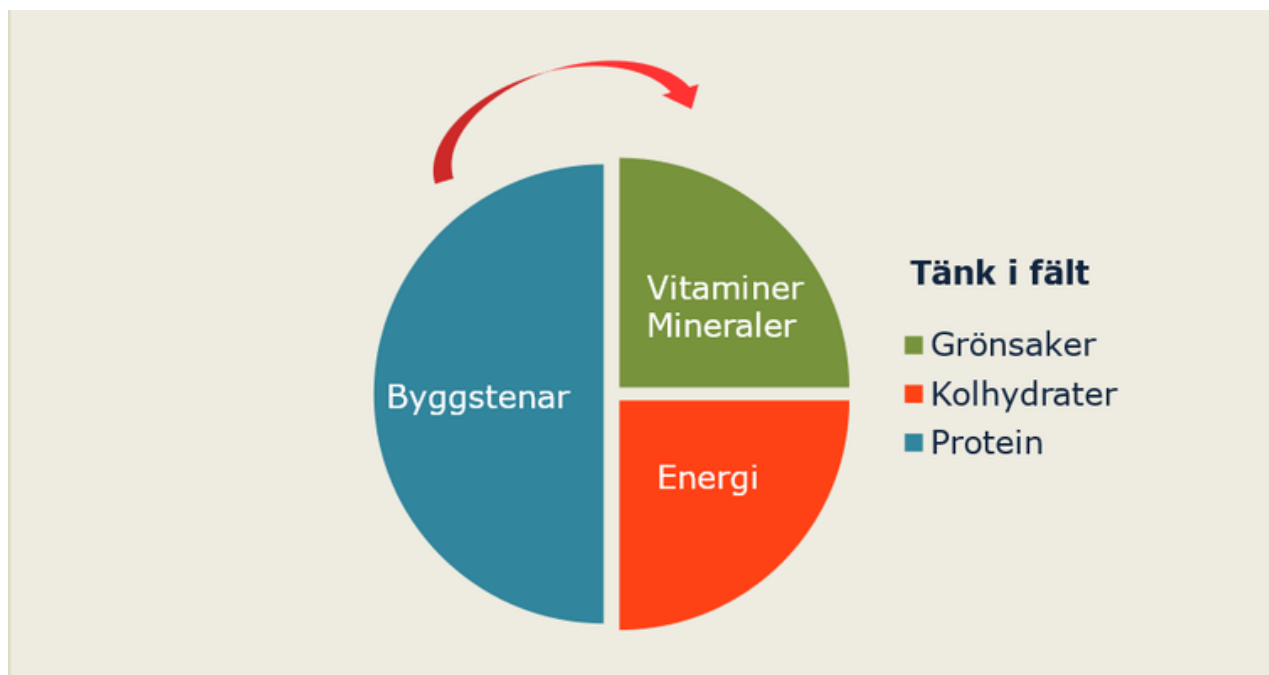
En bra komponerad mattallrik hjälper dig att bevara kontroll över vad och hur mycket du äter! Det förenklar vardagen, inte minst vid utemåltider.

Din tallriksmodell bör se 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. Proteinerna 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. Beroende på vad du dricker så kan det få helt skilda effekter 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 bakom 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. Att känna sötsug kan **indirekt påverka** en viktuppgång!*

VAD KAN DU MER PÅVERKA?

Allting är sammankopplat i våra liv, hur vi tänker, vad vi gör, hur vi äter och våra levnadsvanor. Vilket direkt påverkar hur vi mår och vår hälsa i stort.

Vissa av kroppens grundförutsättningar kan vi kanske inte påverka som exempelvis genetiska faktorer som även kan ligga bakom en ny viktuppgång. Men där finns andra som du kan påverka och förbättra!

Speciellt de som direkt påverkar vikten och ditt ätande som sömnvanor, fysisk aktivitet, hur du hanterar stress och om du ger dig 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.***

Här nedan får du lite tips och råd på hur du kan förbättra kroppens grundförutsättningar

DINA SÖMNVANOR

Sover du tillräckligt eller brottas du med sömnproblem?

Sömnbrist leder till mindre energi och ork under dagen vilket lätt och omedvetet kan kompenseras 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 kan du 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 och innan du lägger dig. Då slipper du 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 kan leda dig 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!

- Sälla 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 orsakerna bakom, varför det händer och hur du skulle kunna förbättra situationen.
- Tillåt dig stunder för egen reflektion, vad du mår bra av och vilka drömmar du har! När du hittar din personliga livskompass så är det lättare 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. Strosa i skogen, vandra i stan, fika med vänner eller bara slappa av med en bok i handen.

LYSSNA PÅ VAD KROPPEN SÄGER TILL DIG!

En viktuppgång efter en viktkirurgi brukar smyga sig på utan att du märker av det men 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 stressiga situationer. Något som lätt får oss tappa vårt matfokus.

Att hoppa över måltider triggas gärna igång sugsignaler. **Sug** är därför ett 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 för mättnad, hunger och sug och gör vad som behövs?
- Hur brukar du reagera och agerar på sug?

Det kan handla om fysisk obalans!

Sug kan betyda att kroppens energinivåer börjar sjunka för mycket och du behöver fylla på med extra energi. Tar du då ditt mellanmålet eller är du någon som snarare irrar runt efter något ätbart i fikarummet och sedan får dåligt samvete?

Eller 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 och är en konsekvens av något jobbigt du upplever i stunden. Något som du inte löser genom att äta!

Vid sug, stanna först upp och tänk efter vad som kan ha triggat igång situationen. Ta sedan ett medvetet beslut om att äta eller inte!

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 befinner sig i balans!
Energimässigt som näringsmässigt!**

Vissa personer kan känna av viktminskningen redan under tiden av sin kost-korrigerings. För andra kan det ta lite längre tid men uttrycker ofta att de snabbt känner av mer energin och ork i kroppen, och mår allmänt bättre på många olika sätt. Något som är minst lika viktigt som siffran på vågen.

Om din viktnedgång var snabb och kraftig efter operationen så kommer den nu upplevas mer som jämnare och att den tar längre tid. Det beror på att kroppen nu har ett lägre energimässigt utgångsläge än vid tiden innan din operation. Även om där har skett en viss viktuppgång.

Kroppens komplexa fysiologiska och biokemiska maskineri är svår att förutse. Något som kan kännas frustrerande. Vi vill gärna att styra över vår situation men här är trots allt kroppen som gör jobbet och bestämmer takten.

**En viktoperation är ett livslångt hälsoprojekt som
aldrig riktigt har ett slut!**



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 tillsammans!
- 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.
- Viktoopererad är du för livet ut och även om något har fått dig på villovägar så försök alltid att ta dig tillbaka till de vanor som gäller efter en viktkirurgi!

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

Ta hand om varandra!

**Ha ett konkret mål i sikte!
Det hjälper dig att hålla dig kvar på vägen!**

Varför tog du beslutet om att viktoopererad 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?

Med rätt mål i sikte blir det enklare att ta dig dit igen!



KNEPET MED “EGENKONTROLLER”

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.

Gör regelbundna **”egenkontroller”** som hjälper dig att behålla ditt fokus i en omställningsperiod, när du arbetar aktivt med en förändring eller när du bara vill kolla upp var du befinner för stunden.

På så sätt kan du stabilisera dina nya vanor för många år framöver!

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

Att jobba systematiskt får det att fungera!

Med hjälp av dina kontrolldagar så förstärker du även effekten av din viktooperation!



KONTROLLDAGEN STEG FÖR STEG

Hur ofta bör jag göra ”egenkontroller”?

1 gång i veckan när du aktivt håller på att justera din kost eller levnadsvanor.

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

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

Med egenkontroller kan du även då och då, kolla upp att du fortfarande är på rätt väg!



Kontrolldag nr 1

Se över dina avvikelser som vi redan har gått igenom i starten av handboken. 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 då efter varför och testa med en annan och bättre lösning under följande vecka.

Bocka av allt som känns klart och som nu fungerar bra i ditt vardagsliv.

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 eller utmanande att förändra, dela då 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 mina **E-handböcker** och **Digitala program**. Alla har sitt specifika tema och tar upp olika men vanliga problemsituationer som uppstår med tiden efter en viktkirurgi.

Mina handböckerna har som syftet att hjälpa dig att ta dig förbi de utmaningar som du kan möta på din väg som viktoopererad. Om det så gäller för kosten, matstress, vardagsbekymmer som oönskade ätbeteenden och så mycket mer....

I den här handboken har det handlat om viktuppgång men känner du att du behöver mer stöd för kosten, så kan jag rekommendera dig handboken som heter "Skapa kostvanor som håller i vardagen" Där går jag lite djupare in i ämnet.

VOP på Youtube!

Platsen där du som viktoopererad får svaren på dina frågor och lösningarna för dina nya utmaningar efter en viktkirurgi! En kanal som ger dig nya perspektiv och konkreta förklaringar. Inte bara i bild utan i små miniföreläsningar på bara några få minuter!

Så finns jag även på **Sociala Medier** så klart! Så välkommen att följa mig där!

Vem ligger bakom VOP?

Jag har hjälpt viktoopererade 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 e-handböcker och program. Men du kan även följa mig på Sociala Medier eller abonnera på mitt Nyhetsbrev där jag regelbundet ger tips och råd!

Jag hoppas att vi ses snart igen!



Vänligen Tina Gloaguen
Kost- & Hälso pedagog - Mat & ätbeteende
www.viktoopererad.se