



Kom dine overspisninger til livs
og opnå madro

Her er 4 trin der virker!

Ida Schäffer & Julie Yndgaard

Velkommen...

**...til dig, der vil stoppe med at
overspise og opnå mere madro.**

I den her guide har vi samlet 4 trin til dig der gerne vil opnå færre overspisninger og mere madro.

Trinene hænger sammen og vi anbefaler, at du starter med trin 1 og herefter tilføjer de resterende trin et ad gangen, når du er klar til det.

Det er individuelt men vores erfaring fortæller, at det kan tage flere måneder at bevæge sig til trin 4. Det handler om at være tålmodig og stole på processen selvom vi godt ved, at det kan være svært.

Guiden starter ud med lidt baggrundsinformation omkring overspisninger samt hvordan du med tiden kan få flere strategier end blot maden til at håndtere ubehagelige tanker og følelser.

God fornøjelse



Ida Schäffer & Julie Yndgaard



Overspisninger



Overspisninger inddeles overordnet i to typer:

De objektive overspisninger

Her spises en objektiv stor mængde mad i et afgrænset tidsrum, typisk i løbet af ½ til 1 time.

Et eksempel kunne være:

At du, typisk når du er alene, spiser f.eks. en bradepande lasagne, en bønne is, en pose chips og drikker en stor sodavand.

De subjektive overspisninger

Her er der ikke objektivt tale om en stor mængde mad. Derimod vil det føles som om, at der spises en stor mængde mad eller 'for meget' mad.

Et par eksempler kunne være:

Hvis du spiser mere til et måltid, end du havde planlagt.

Hvis du føler, at du 'falder i' og får spist madvarer fra den 'forbudte' kategori.

Fælles for de to typer overspisninger er, at de er forbundet med oplevelsen af at miste kontrollen og ofte giver følelsen af skyld og skam efterfølgende.

Overspisningens funktion

Vi er tilbøjelige til at bebrejde os selv, at vi overspiser hvilket resulterer i, at vi føler skyld og skam. Det kan medføre, at tanker/følelser og adfærd kører i ring som vist på figuren nedenunder.



Et skridt mod færre overspisninger er at få øje på, at adfærden faktisk hjælper dig væk fra ubehagelige følelser på den korte bane. Men de hjælper dig ikke nødvendigvis tættere på et meningsfuldt liv på den lange bane.

Derfor kan det være gavnligt at arbejde med adfærden, så du på sigt får flere strategier end blot maden til at håndtere ubehagelige tanker og følelser.

De 4 trin



Nu skal du igang med de 4 trin!

Du skal starte med trin 1 som er at spise efter faste måltider som også kaldes mekanisk spisning. Mekanisk spisning kan hjælpe dig til at genetablere et mere almindeligt forhold til mad. Den faste struktur for måltiderne kan være støttende og sikre, at dine overspisninger ikke bliver udløst af sult.

Umiddelbart efter at du er gået i gang med mekanisk spisning, vil vi anbefale dig at gå i gang med trin 2 som er at skrive kostdagbog. Når du skriver kostdagbog bliver sammenhænge mellem mad samt tanker og følelser tydeligt.

Når du er godt i gang med at spise mekanisk og skrive kostdagbog, anbefaler vi dig at gå videre med trin 3.

I trin 3 skal du i gang med at spise fødevarer hver dag, der er forbudte for dig og som du derfor ofte overspiser. Dette vil med tiden fjerne noget af det forbudte ved fødevarerne og dermed udløse færre overspisninger.

Og når du har været i gang med de første 3 trin i en periode, er du klar til at gå videre til trin 4.

Trin 4 handler om at træne at mærke efter sult og mæthed.

Det kan hjælpe dig til at spise når du er lidt sulten og stoppe med at spise igen, når du er behageligt mæt. Dermed undgår du overspisninger på baggrund af stor sult.

På de næste sider uddyber vi de 4 trin.



Trin 1



Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt

Første trin mod færre overspisninger er faste måltider i løbet af dagen.

Faste måltider kan hjælpe dig med at få tilstrækkelig mad i løbet af dagen og på den måde reducere graden af overspisninger triggeret af sult.

En fast måltidsstruktur kaldes også for mekanisk spisning.

Mekanisk spisning er en styret måde at spise på, der er et gavnligt første skridt mod færre overspisninger.

Vi anbefaler at du spise morgenmad inden for en time efter du er stået op. Herefter anbefaler vi at du spiser ca. hver tredje time.

I løbet af en dag vil det typisk resultere i 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider.



Trin 2



Noter ned i en dagbog hvad du spiser og hvilke tanker og følelser der fylder for dig gennem dagen

Du kan skrive det ned i en notesbog eller på telefonen i fx "noter".
Inddel gerne papiret eller noten på telefonen i to koloner.

På venstre side kan du notere hvad du spiser og hvad tidspunktet er.
Derudover noteres hvis der har været overspisninger.
Noter også gerne tidspunkt for hvornår du står op og går i seng.

På højre side er der plads til at skrive om din pågældende dag. Du kan skrive om hvordan du har haft det, hvem du har været sammen med og hvilke tanker og følelser der har fyldt i forbindelse med det. Ligeledes kan du notere tanker og følelser der opstår i forbindelse med måltider og overspisninger.

Dagbogen kan give dig mulighed for at få øje på mønstre og sammenhænge i din spisning.

Et eksempel kunne være at du opdager at dine overspisninger om aftenen skyldes for lidt mad i løbet af dagen eller at du har følt dig utilstrækkelig på arbejdet.

Dagbogen kan derfor bruges som et redskab til at gøre arbejdet med dine spisemønstre mere konkrete og til at kunne se udvikling og fremskridt.



Trin 3



Spis forbudte fødevarer hver dag

De fødevarer du overspiser i er typisk fødevarer du godt kan lide, men som du prøver at undgå at den ene eller anden årsag - typisk fordi du anser dem som værende usunde og forbudte.

Vi anbefaler at du øver dig i at spise dine forbudte fødevarer hver dag i en periode for på den måde at fjerne noget af magien ved dem.

Det er en god ide at starte med at lave en liste over dine forbudte fødevarer. Giv fødevarerne et nummer fra 1 og op, hvor nr. 1 er den mest forbudte fødevarer for dig og den som oftest udløser en overspisning.

Starten af en liste kunne se således ud:

- 1) Sour Cream & Onion chips
- 2) Mælkechokolade
- 3) Lyst brød med smør

Start med at vælge en af de fødevarer du har givet et højere tal, fx lyst brød med smør, og som derfor ikke er en af de mest forbudte fødevarer for dig.

Læg herefter en plan for at få den indført i et af dine daglige måltider i en periode på omkring 2-3 uger.

Når du føler dig tryk i at spise fødevaren, og den ikke udløser overspisninger længere, kan du vælge en ny fødevare fra listen og gentage øvelsen. Bevæg dig gradvist op af listen til de mere forbudte fødevarer.

Trin 4

Nu skal du til at begynde at mærke efter sult og mæthed

Når du har været i gang med de forrige 3 trin i en periode anbefaler vi dig at begynde at træne at mærke efter sult og mæthed før og efter dine måltider.

Som en hjælp til dette kan du anvende sult- og mæthedsskalaen. Skalaen går fra 1-10, hvor 1 er skrupsulten og 10 er propmæt.



Vi anbefaler at du inden et måltid skriver ned i din dagbog hvor på skalaen du er.

Idéen er, at du træner at være i midten af skalaen. Det vil sige at du spiser, når du er sulten eller lidt sulten og stopper, når du er lidt mæt eller mæt. Hvis du har tendens til episoder med overspisninger, vil du typisk veksle mellem at være skrupsulten og propmæt.



Træt af at overspise?



Og har du mange negative tanker om mad og krop?

Så har vi et tilbud til dig!

Målet er at du slipper af med dine overspisninger og opnår et mere afslappet forhold til mad og krop.

Kontakt os via nedenstående link, så vender vi retur til dig med mere information.

>>> [Klik her](#) <<<





Tak fordi du læste med!
Vi håber guiden var gavnlig for dig

