

LEV i Balanse – veien til et lettere liv uten slankekurer

Slanking er for mange ensbetydende med strenge dietter, kaloritelling, ja og nei mat, rett og gal mat, fettkurer, lavkarbo osv. i det uendelige. I tillegg kommer konstant dårlig samvittighet og følelse av å mislykkes. Må det være slik?

Føler du behov for å redusere vekten anbefaler jeg deg å få hjelp.

Endringer er en krevende oppgave. Strenge dietter med lavt kalori inntak (kaloriinntak under hvilestoffskiftet) kan være mer skadelig på lang sikt. Dessuten viser det seg at de fleste ikke kan holde strenge dietter over lang tid. Faren for å gå på en ”sprekk” er stor. Mange har slanket på seg mange flere kilo etter en endt kur eller kurs.

Den eneste varige veien til et lettere liv er å ta skjeen i en annen hånd og gjøre de endringer som må til for å få et varig resultat.

Hemmeligheten er ingen hemmelighet. Du må forbruke flere kalorier enn du spiser for å få balanse i vektregnskapet. Når det er sagt sier jeg ikke at det er så enkelt. Dette krever full innsats av deg.

Min anbefaling er å skaffe seg hjelp. Hjelpen kan være fra en profesjonell, lege, venn, nabo, mann/kone, eller hvem som helst du har tillit til og som er villig til å hjelpe deg til å nå dine mål.

Jeg starter alltid samarbeidet med den jeg skal hjelpe med å klargjøre våre roller og bli enige om ansvar. Respekt og ærlighet er grunnlaget for at samarbeid skal lykkes.

Uansett bakgrunn ber jeg alltid den som søker hjelp om å skrive en logg/dagbok den første tiden. Dette hjelper oss begge. Loggføring er en

enkel måte å skaffe seg oversikt og å bli bevisst egne vaner. Når vi har kartlagt hverdagen kan vi gå i gang med arbeidet med å identifisere hva som må endres.

Hvert menneske er unikt. Hver familie har sin unike levemåte. Når det kommer en person til meg som ønsker å få hjelp til å gå ned i vekt tar vi for oss denne personens situasjon. Ut fra de forutsetninger og ønsker denne personen har jobber vi oss fram til en løsning.

Uttallige slankekurer og slankeprogram lover hurtige resultater på et problem som har bygd seg opp over tid. Mange av disse programmene og kurene er veldig ensformige og rigide. Fokuset ligger ofte på å komme hurtig ned i vekt. Det fungerer på kort sikt. Dessverre viser det seg at de aller fleste ikke klare å følge slike kurere eller programmer over lang tid. Resultatet er ofte økte vektproblemer.

Årsaken til overvekt er mangfoldig. Det kan være sykdom som utløser overvekt eller traumatiske hendelser i livet.

Mat er viktig for å overleve. Vi kan ikke slutte å spise. Maten og måltidet fungerer som bindeledd mellom mennesker og markerer sosiale fellesskap. Maten gir oss velbehag.

Ønsker du å endre din nåværende situasjon vil jeg anbefale deg å ta tiden til hjelp. Ved å være villig til å se på deg selv og din spesielle situasjon kan du få hjelp til å endre det som er nødvendig for deg.

Endringer tar tid å få på plass. Du er ikke alene i verden. Når du bestemmer deg for å endre din måte å leve på må du ta hensyn til de du har rundt deg. Har du familie og små barn vil alle bli påvirket av dine valg.

Selv om du har bestemt deg for å legge om livsstilen blir ikke alle andre automatisk med på dette.

Min anbefaling er derfor å få hjelp til endringsarbeidet. Endring tar den tiden det tar. Små endringer gir suksess på sikt.

De som kommer til meg for å få hjelp støtter jeg i prosessen og bruker de verktøy som er riktig for akkurat den personen. I min verden finnes det ikke en metode som passer for alle. Min metode tilpasser jeg den enkelte. Den som står i skoene kjenner hvor det trykker.

Mange som har brukt mange år av sitt liv til å slanke seg finner det utfordrende å kvitte seg med "slanke kur" tankegangen. Hos meg blir du ikke satt på diett eller må gjennomføre strenge treningsregimer. Fokuset ligger i å finne balanse i livet ditt. Vi ser på hele din livssituasjon og finner ut hvor du vil begynne med dine endringer.

En person jeg snakket med som har halvert vekten sin over de siste årene, fortalte meg om sin vei til suksess. Den viktigste suksessfaktoren var at personen selv hadde utarbeidet målene. Å ha mål var viktig for motivasjonen.

Å føle at man mestrer gir motivasjon til å fortsette mot nye mål.

Min grunntanke er at hvert enkelt menneske er ekspert på seg selv. Hver og en av oss vet hva som er best for oss selv. Vi er ekspert på hva vi liker og ikke liker. Ingen i hele verden har gjort akkurat de erfaringene du har gjort. Denne kunnskapen er det ikke sikkert du selv ser. Den kan jeg hjelpe deg å ta fram.

Min jobb er å hjelpe deg der du er i livet ditt. Skal du nå målet må du vite hvor ditt startsted er. Først da kan vi søke de valgene og løsningene som passer best for deg.

Lykke til!

Jeg tilbyr livs endrings veiledning individuelt og i grupper, kostholdsveiledning individuelt og i grupper, skreddersydd treningsprogram på nett, stavgangstrening og – kurs individuelt og i grupper. LEV i Balanse kurs og foredrag.

Ta gjerne kontakt med meg om du tror jeg kan hjelpe deg til din suksess. Den første samtalen hos meg er gratis. Finner du ut at denne formen for samarbeid ikke er noe for deg har du ikke bundet deg til noe. Ønsker du å ta fatt på arbeidet gjør vi en endelig avtale.

Send meg en e-post.