

liv & sjæl

magasinet for bevidst livskvalitet

Nr. 1 – februar – marts 2015 • Kr. 54,95 • (Norge: 69,00 NOK)

MAGASINET
for bevidst livskvalitet

Sandheden om lykke

5 grunde til at dyrke din
SPIRITUALITET

Det gode kvindeliv

– om homøopatisk behandling
af kvindesygdomme

10 sunde vaner

enhver kvinde bør have

Stop med at lade
dig bremse af

angsten for at fejle

TEMA
YOGA
– 38 sundheds-
mæssige fordele

– Sådan kommer
du i gang



INTERVIEW:

CECILIE BECK

Man skal gøre en forskel – og man skal gøre sig umage

29.01.2015 - 25.03.2015 kr. 54,95



BK returuge 13

alternativ behandling

sundhed

personlig udvikling

spiritualitet



Stop slankekuren

– og spis med nydelse og lyst

Aldrig har der været flere overvægtige mennesker i Danmark. Og aldrig har der været større fokus på sundhed. Paradoksalt? Uforståeligt? Modsætningsfyldt?

Nej, måske er det lige netop, fordi vi har så stort et fokus på sundhed, at der er så mange overvægtige. Fordi det kæmpe fokus på sundhed skaber et pres på os om, at vi skal spise og træne på en bestemt måde, at vi bør tabe os, og at vi skal være kontrollerede og viljestærke, når det gælder mad.

Men hele dette pres betyder, at vi ikke længere spiser med nydelse og af lyst, og at vi ikke længere mærker efter, hvornår vi er sultne og mætte.

Af diætist og psykoterapeutstuderende Mette Fuglsang

Vores forhold til mad er blevet unaturligt. I stedet for at spise, når vi er sultne, spiser vi, når vores kostplan fortæller os, at det er tid til at spise, og i stedet for at stoppe med at spise når vi er mætte, stopper vi, når vi har fået det antal kalorier, vi har regnet ud, vores krop har brug for, hvis vi skal ned i vægt.

Vi lytter ikke længere til vores krops signaler om, hvornår vi er sultne, og hvornår vi er mætte. For vi har gang på gang erfaret, at vi "ikke kan styre os" og går totalt amok i mad, hvis bare vi tillader os selv at spise nogle få stykker chokolade. Vi kan ikke nøjes. Og så ender vi med at tømme hele æsken. Så hellere lade helt være. Forbyde os selv chokolade.

For hvis vi gang på gang mister kontrollen og går amok i mad, så må den rette løsning jo være kontrol. Vi må bare "tage os sammen".

Umiddelbart lyder det meget logisk. Problemet er bare, at det ikke er din logiske del af hjernen, der gang på gang får dig til at overspise. Det er den følelsesmæssige halvdel.

Hvis det nu kun var den logiske halvdel, der fik dig til at overspise, ville det være nemt nok at sige "nu skal jeg bare tage mig sammen og spise færre kalorier, end jeg forbrænder, indtil jeg kommer ned på min drømmevægt". Logisk.

Men når du overspiser, er det for at opnå en bestemt følelse. Måske er det glæde, ro eller trøst, du forsøger at opnå ved at spise.

Og derfor hjælper kontrol dig ikke ud af dit problem. Tværtimod. Kontrol er med til at fastholde dig i den onde cirkel med overspisninger.

Det kan lyde paradoksalt, men lad mig forklare, hvordan det hænger sammen.

Hver gang du har overspist (mistet kontrollen), slår du dig selv i hovedet med negative tanker om dig selv; at du ikke er god nok, at du er svag, og at du ingen ryggrad har.

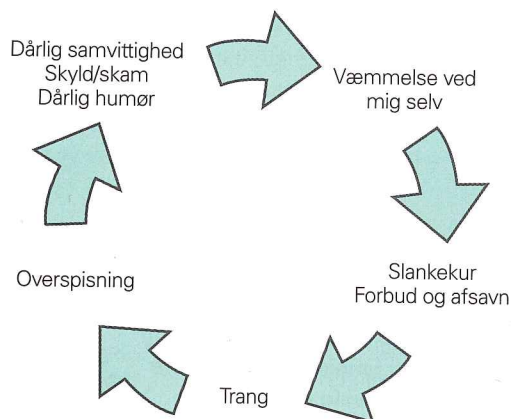
Overspisningerne og de negative tanker forstærker din utilfredshed med dig selv. Du er ulækker og svag, og nu har du

ovenikøbet taget 5 kilo på efter alle dine overspisninger.

Så du vælger den løsning, som rent logisk ligger lige for; nemlig kontrol.

Du går altså på en ny slankekur/diæt/kostplan – you name it.

Men ... en slankekur er langt fra en god løsning for dig – den er tværtimod en del af den onde cirkel, som du kan se nedenfor. Den fastholder dig i overspisningerne.



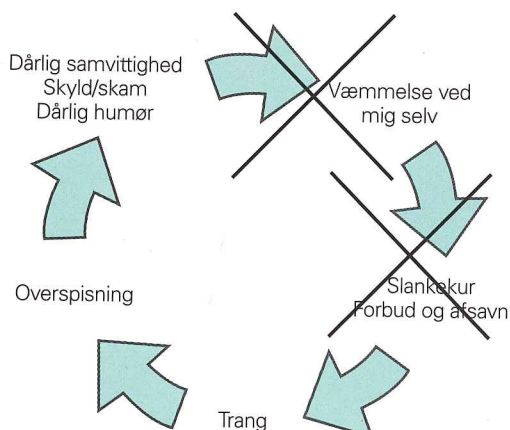
For det, der sker på en slankekur, er, at du oplever en masse forbud og afsavn, hvilket øger din trang til alt det "forbudte". Du prøver at kæmpe imod, og det lykkes også i en dag, en uge, en måned eller måske længere tid.

Men du har ikke forholdt dig til den bagvedliggende årsag til, at du spiser, du har kun forholdt dig til symptomet; nemlig overspisningerne. Så på et eller andet tidspunkt får du svært ved at stå imod, og det ender med en overspisning. Og så kan du selv regne fortsættelsen ud.

Det, der i stedet skal til for at komme af med overspisningerne, er, at du begynder at træde ud af den onde cirkel og gøre noget andet, end du plejer.

Du skal altså stoppe med at gå på slankekur, hvis du gerne vil tabe dig – og i stedet begynde at slippe noget af kontrollen.

Du skal også begynde at skrue ned for de negative tanker om dig selv og i stedet arbejde på at skabe et godt forhold til dig selv og din krop.



Det kan lyde meget angstprovokerende at vælge denne løsning i stedet for, når du nu altid har været vant til slankekur og selvhad. Den umiddelbare tanke kan være, at hvis du begynder at holde af dig selv, som du er nu, vil du miste motivationen for at tabe dig – og hvis du stopper med at gå på slankekur, vil du overspise og tage på.

Men det er kun, fordi du stadig er fanget i den onde cirkel, at du tænker sådan. Du skal i stedet arbejde på at komme over i denne gode cirkel, hvor kærligheden til dig selv gør, at du lytter til din krops signaler og kun spiser, indtil du er mæt:



Det kan næsten lyde for godt til at være sandt, at du "bare" skal elske dig selv og stoppe med at gå på slankekur, hvis du gerne vil tabe dig. Men det kan lade sig gøre.

Lyt blot til en kvinde, der har levet 5 år af sit liv med overspisninger i en sådan grad, at det udviklede sig til en altopsluggende spiseforstyrrelse.

En kvinde, der er "kommet ud på den anden side" og nu har et naturligt forhold til mad og til min egen krop.

Jeg skulle hilse her fra den anden side og sige, at livet er helt fantastisk her – uden konstant fokus på mad, vægt og slankekur!

Så skynd dig at melde dig ind i klubben for dem, der ikke længere vil kontrollere sig ned i vægt og med vold og magt holde sig på den slanke linje, men som i stedet via nydelse, glæde og selvkærlighed vil skabe et naturligt forhold til mad og til deres krop.

Mette Fuglsang

Mette Fuglsang er diætist og psykoterapeutstuderende. Arbejder med overspisning i egen klinik i Aalborg og skriver i øjeblikket på en bog om sin egen spiseforstyrrelse