

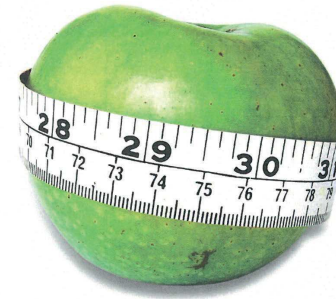
# Sundhedsstyrelsens udmeldinger om vægt, se mere her ...

Bibelen. Paulus' Brev til Romerne. Kapitel 7.

"Jeg ved, at i mig, altså i mit kød, bor der intet godt. Viljen har jeg, men udføre det gode kan jeg ikke. For det gode, som jeg vil, det gør jeg ikke, men det onde, som jeg ikke vil, det gør jeg. Men når jeg gør det, jeg ikke vil, er det ikke længere mig, der handler, men synden, som bor i mig."

## Skriveøvelse:

Skriv din anbefaling til en sund livsstil.



## Forord

Denne bog er for dig, der gerne vil gå ned i vægt på en holdbar måde. Den er en selvhjælpsguide, som du kan bruge alene eller sammen med andre – eventuelt med støtte fra en professionel vejleder.

Bogen beskriver 10 veje, der kan føre til en sundere vægt. Vejene viser retningen, du kan følge med små skridt. Små skridt er små, konkrete ændringer i dine vaner.

Selv små og få skridt kan have stor betydning for din vægt – især når du lægger skridtene sammen og giver dem tid.

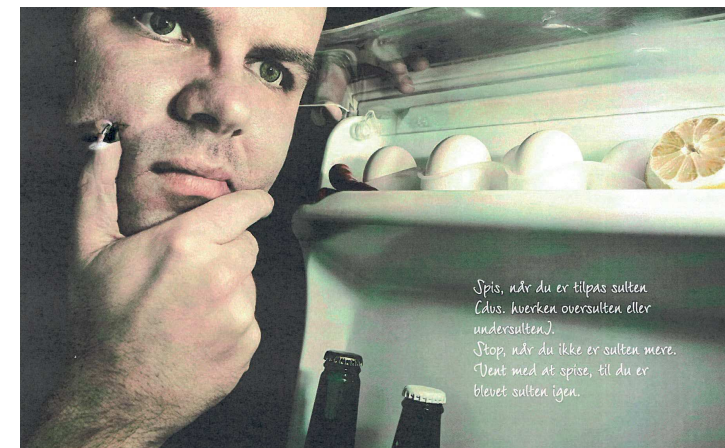
### Eksempel på vægttab i løbet af et år:

Spis et æble i stedet for en ostemad hver dag:	5 kg
Gå en rask tur på 20 min. hver dag:	5 kg
<b>I alt:</b>	<b>10 kg</b>

Se forudsætningerne for vægttabet på omslagets inderside. Se hvem der kan benytte metoden på side 41.



Du bestemmer selv, hvad du vil ændre, og hvor hurtigt du vil gå frem.



Spis, når du er tilpas sulten (dvs. hverken oversulten eller undersulten).  
Stop, når du ikke er sulten mere.  
Vent med at spise, til du er blevet sulten igen.

## Anbefaling til sund livsstil

En sund livsstil er når man har det så vidt muligt godt med sig selv.

Lad være med at slå dig i hovedet hvis ~~du~~ får gjort noget forkert. Stå op og kig dig i spejlet - sig du er god nok. Lær at mærke dig selv / Arb. m. dig selv.

Spis varieret og med måde, hvis du godt kan lide flæskesteg med sovs og kartofler. Spis måske et par skiver færre end normalt - lav sovsen mindre fed (mælk i stedet for fløde). Mærk efter hvor sulten du er og smag på maden. Prøv at mærke hvor når du er mæt.

Husk at få nok at drikke og ikke mange ~~sod~~ sukkerfede drikke. Skift sodavand ud med sukkerfrit vand/dk-vand. Ikke for meget alkohol. Spis de grøntsager/frugt du kan lide. Prøv at spise flere grøntsager end kød del tallerkenen op som kart/grønt/kød.

Tag små skridt med motion, så giver det stille og roligt mere motivation. Kig på nettet - YouTube fx. Gå en lille tur og efterhånden længere ture. ert m lyd bøger/musik. Alt i alt alting med måde og hvil i dig selv.

## Charlotte

### "Anbefalinger til en sund livsstil"

En sund livsstil er når man har det så vidt muligt godt med sig selv. Lad være med at slå dig selv i hovedet, hvis du får gjort noget forkert. Stå op og kig dig i spejlet - sig, du er god nok. Lær at mærke dig selv.

Spis varieret og med måde, hvis du godt kan lide flæskesteg med sovs og kartofler. Spis måske et par skiver færre end normalt - lav sovsen mindre fed (mælk i stedet for fløde).

Mærk efter, hvor sulten du er og smag på maden. Prøv at mærke, hvornår du er mæt.

Husk at få nok at drikke og ikke mange sukker/fede drikke. Skift sodavand ud med sukkerfrit vand/dk-vand. Ikke for meget alkohol.

Spis de grøntsager og den frugt, du kan lide. Prøv at spise flere grøntsager end kød del tallerkenen op som kart/grønt/kød.

Tag små skridt med motion, så giver det stille og roligt mere motivation. Kig på nettet - YouTube fx. Gå en lille tur og efterhånden længere ture med lyd bøger eller musik.

Alt i alt; alting med måde, og hvil i dig selv.