

HVORFOR SVINGER MIN VÆGT SÅ MEGET, NÅR JEG ER PÅ KUR?

Her får du svar på alle dine spørgsmål om mad og sund livstil! Q har allieret sig med Christina Bendix, som er autoriseret klinisk diætist og har arbejdet med kostvejledning i mere end 10 år.



Navn: Christina Bendix
Alder: 35 år
Baggrund: Klinisk autoriseret diætist og ejer af Lyngby Kostklinik.
Tlf.: 2877 4855.
www.lyngbykostklinik.dk

Hej Christina

Jeg er for 4 dage siden startet på en 14 dages Anne Larsen-kur, der lover et vægttab på op til 5 kg. Jeg er begyndt på kuren dels for at få sparket gang i en kostomlægning og dels for at få bevis for, at jeg KAN tabe mig. Jeg er 164 cm høj, og da jeg startede på kuren, vejede jeg omkring 66 kg. Jeg har alle dagene vejlet mig hver morgen og har tabt 300 gram pr. dag. Men i morges da jeg steg på vægten, havde jeg taget 900 gram på. Er det normalt, at vægten svinger så meget under en kur? Kan det skyldes, at jeg løb 6 km i går, og musklerne derfor er blevet tungere?

Håber du kan hjælpe ... Jeg mister lidt motivationen, som jeg så gerne vil beholde!

Mvh Lotte

Hej Lotte

Jeg kan godt forstå, at din motivation "halter" lidt, og det er også rigtig øv, når man går på kur i håbet om vægttab, og der så sker det modsatte.

Jeg må dog sige, at jeg ikke er tilhænger af kure, der lover et vist antal kilo vægttab på kort tid. Det ender for de fleste bare som endnu en dårlig erfaring, og et vægttab der aldrig blev til noget på sigt.

Mit råd til dig er at kigge dine nuværende kost- og motionsvaner efter i sømmene. Hvordan ser det ud? Gør du det, der skal til? Et vægttab kræver hårdt arbejde – hårdt arbejde på den sunde måde. Og med det mener jeg: små skridt. Så find ud af, hvad og hvor dit hovedproblem er i din livsstil. Hvor er din akilleshæl? For hvis du finder ind til roden af dine problemer – ja, så vil du også tabe dig – uden kur og diæt.

Prøv minimum i tre dage at kostregistrere, hvad du spiser, hvornår og gerne hvordan. Er du sulten, ikke sulten, ked af det, glad, har du et lavt energiniveau osv. En kostdagbog er et super værktøj til at give dig selv et overblik, så du kan gennemskue din kost, og hvor det går galt.

Og så kan du sætte ind med de ændringer, der skal til. Og det virker. Det ser jeg hver dag på min klinik. Diæt er for langt de fleste ikke nødvendigt for at opnå et vægttab. Brug

din sunde fornuft – spis sundt, undlad sukker, hvidt brød/pasta/ris og fastfood og dyrk en masse motion. Det er opskriften på et vægttab. Og det er langt bedre med et vægttab, der er vedvarende og er nemt at holde, end et hurtigt der bare en endnu en døgnflue.

På spørgsmålet om det er normalt, at vægten svinger under et vægttab, kan jeg sige, at svaret er JA. Det er helt normalt, at vægten svinger, og faktisk kan den variere fra dag til dag – og endda fra morgen til aften. Derfor anbefales det ofte, at man vejer sig på samme tidspunkt af dagen med nogenlunde samme udgangspunkt max. 1 gang pr. uge. Det vil give et meget klarere billede af, hvad der sker over en periode.

Et sundt og realistisk vægttab vil normalt ligge på ca. ½-1 kg pr. uge. Ikke mere end det. Ofte vil det bare være muskelmasse og væske, du taber – og det er jo fedtet, de fleste af os vil af med.

Og selvfølgelig kan du tabe dig – alle kan tabe sig. Sig til dig selv at du kan, og du vil – men at det først og fremmest gælder om, at finde frem til, hvad der skal til for netop dig. Pøj pøj – jeg håber, du finder frem til en løsning, der gør, at du kan tabe de 5 kilo, du ønsker og samtidig holde dem væk.

KH Christina

MINE TOP 6 SLANKETIPS:

- Spis dig til et vægttab – du har brug for god energi og supermad, der øger din forbrænding.
- Spis powerfood – grøntsager, bælgfrugt, bær, nødder/oilier/avokado, fiber-fuldkornsbrød, fisk og fjerkræ – med den opskrift vil kroppen få det optimale brændstof.
- Spis små portioner – gerne 6 gange om dagen
- Få sved på panden – gerne hver dag i min. ½-1 time, for jo flere muskler du har, des højere er din forbrænding.
- Sov dig slank – du får en god mætt- og sultregulering, når du får nok søvn, og du har energi og overskud til at være din egen bedste ven.
- Undgå sukker og kom ud af din sukkerafhængighed. Tag en kold tyrker - erstat i stedet med powerfood.



SKRIV TIL DIÆTISTEN

Har du et spørgsmål om kost, kure eller livsstil-ændringer, så send det til Brevkasser@qmag.dk. Diætist Christina Bendix svarer både her i Q og på www.Q.dk.