



# 5 TING DU BØR OVERVEJE

Før du begynder at tælle kalorier

## Bærer du på et par ekstra kilo?

Endelig har man tabt sig lidt, og alligevel ender det med, at vi er nødt til at knappe bukserne op – frustrerende, ikke sandt?

*Men jeg tæller kalorier...  
Og det gik så godt.  
Hvorfor skal det være så svært?*

Hvis det lyder bekendt, kan du trøste dig med, at du ikke er alene. Før du affinder dig med et liv med yoyo-vægt, diæt og shape-wear, er her noget at huske på:

### Mirakel slankekur = vægt-øgning på langt sigt

Den hårde - men videnskabelige - sandhed er, at når du skærer ned på kalorierne sker der 5 ting:

1. Din hjerne skruer op for produktionen af sult-hormoner. *Ikke så godt!*
2. Din krop sparer på den dyrebare energi (dvs dit stofskifte bliver langsommere).
3. Stresshormoner udløses i din krop (forståeligt nok!)
4. Du er træt, uoplagt og humørsyg. (Din hjerne bruger op til 25% af den energi du får fra maden).
5. Din selvtillid tager et styrtud.

Konklusion: det er biologi (ikke viljestyrke) der spiller den største rolle for din vægt på langt sigt.

*I løbet af vores 4-dels serie undersøger vi mere om andre – og bedre – metoder at være sund, uden at tælle kalorier.*

Du kan finde flere artikler om sundhed her: [www.amoena.com/dk/amoena-life](http://www.amoena.com/dk/amoena-life)

Vil du arbejde *med* din krop og tage kloge beslutninger vedrørende din livsstil, tag et kig på denne engelske hjemmeside: [www.nutritioninthemind.com](http://www.nutritioninthemind.com)

Elena Rayner-Melnikova er "Public Health Nutritionist" (ernæringseksperter i sundhedsvæsenet) i England. Hun har desuden en stærk passion for psykologi og neurovidenskab. Hun bruger sit site "Nutrition in the Mind" til at blande evidens fra disse områder med sin mission: at hjælpe yo-yo vægtige med at opnå blivende forandring. Ved at skabe opmærksomhed på *hvorfor* vi spiser og hvordan hjernen fungerer, inspirerer Elenas arbejde fortravlede mødre (og andre) til at holde kiloene væk og finde mere energi – uden slankekur, skyldfølelse eller at nægte sig selv lidt godt.

\* Denne information er ikke en erstatning for professionel hjælp og rådgivning fra sundhedsfaglige personer. Har du, eller mistænker du at have, helbredsproblemer, bør du altid opsøge din praktiserende læge eller sygehus.