



*Bli en mästare på att
hantera maten efter din
överviktsoperation*



Hur du lever och *tänker* runt mat *styr* vad du äter!

Med rätt strategier kan du själv påverka resultaten av din överviktsoperation och göra dem hållbara för framtiden!

Det börjar med hur du tänker och därför behöver du börja i rätt ände genom att byta "mindset". Det blir lättare för dig att ställa om nya kost- och levnadsvanor med en positiv inställning.

VOP ger dig här några grundläggande tips och råd som hjälper dig på vägen!



Steg 1 - Sätt maten i fokus!

Har maten och ditt ätbeteende en dag lett dig till övervikt så kan maten och ditt ätbeteende lika gärna leda dig till hälsa och trivselvikt. Det är genom valet av VAD du äter och HUR du äter som du kan vända på situationen i rätt riktning.

Maten behöver nu få en central roll i ditt liv och hur du använder dig av maten blir avgörande för resultatet av din överviktsoperation.

Bestäm dig för att göra annorlunda!

- Låt dina måltider bli en viktig stund på dagen då du lämnar stressen kvar utanför dörren.
 - Byt ut varje osund kostvana du har kvar mot ett mer hälsosamt tänk som får dig att göra bättre val.
 - Se din nya magsäck som din vän och ditt redskap och anpassa ditt ätande till magens nya funktion. Ni är ett team tillsammans.
 - Låt matbordet bli familjens samlingsplats där ni delar med er av dagens händelser. Myset i soffan kommer i andra hand.
 - Ändra ditt mindset och låt maten bli din vän som ger dig glädje, energi och ork så kommer du att inspirera andra i din omgivning.
- Överviktsoperationen är ditt verktyg och maten är din närmaste följeslagare!*



Steg 2 - Var ligger dina fällor?

Vägen efter en överviktsoperation är aldrig rakt och problemfri då livet består av många oförutsägbara händelser som ibland får dig att trilla ner i fallgropar. Det är inte ett misslyckande i sig utan tillhör förändringsprocessen efter en överviktsoperation.

Stanna upp och tänk efter varför det blev på det sättet så får du kontroll på läget igen, du kan fundera ut en lösning som passar och du blir en erfarenhet rikare.

Ta kontroll över läget och styr själv!

- Notera det som du vet vanligtvis får dig att trilla dit och studera hur du beter dig då.
- Försök förstå orsakerna som ligger bakom ditt beteende och vad som triggas igång dig.
- Fråga dig om du kan påverka dessa svåra situationer och i så fall på vilket sätt.
- Bygg upp strategier med bra lösningar på hur du kan göra i stället. Då är du förberedd till nästa gång då situationen dyker upp.
- Se alla jobbiga händelser som en möjlighet till att lära dig något om dig själv och inte som ett nytt misslyckande. Då kan du gå vidare framåt.

Samma gamla tankemönster leder till samma gamla ätbeteende.

Steg 3 – Håll din kropp i rätt balans så hänger vikten med!

Överviktsoperationen är ett verktyg du har valt för att få bukt med din övervikt. Men att må bra är så mycket mer än bara en siffra på vågen eller vilken mat du väljer att lägga på tallriken.

För att du ska hitta din trivselvikt så behöver kroppen befinna sig i rätt balans lika mycket energimässigt som fysiskt. Allt i kroppen hänger ihop och blir det fel någonstans så påverkas kroppens HELA komplexa system negativt!

Håll din kropp i balans så här!

- Välj en sund, färgrik och smakrik kost som passar ditt nya näringsbehov och din nya magsäck.
- Rör på dig regelbundet, i vardagen, i gymmet eller på dansbanan så mår kroppen bra och du stressar även ner.
- Gör saker som ger dig glädje i livet så alla välbefinnande hormoner kickas igång.
- Sov tillräckligt så kropp och hjärna får tid till att återhämta sig efter dagens arbete.
- Planera in tillräckligt med tid för att umgås med familj och vänner för det är guld värt för själen.

*Stirra dig inte blind på vågen utan se ditt liv ur ett större perspektiv!
Då jobbar den optimalt för dig!*



Steg 4 – Se din dag i helhet!

Äta lite med ofta är en av huvudreglerna efter en överviktsoperation. Frukost, lunch och middag tillhör våra rutiner men mellanmålen är det lätt att glömma bort efter ett tag . Nu behöver ditt näringsintag delas upp på ALLA dagens måltider.

Stressituationer, dålig planering eller brandkårsuttryckning får dig att trilla dit och ger dig dessutom dålig samvetet som plåster på såret!

Tänk och gör så här!

- Prioritera ALLA dina måltider under HELA dagen, det går inte att fuska längre.
 - Anpassa dina måltider EFTER dina aktiviteter, inte tvärt om för det håller inte.
 - Frukost, lunch och middag ska vara lika näringsrika och fulla med proteiner.
 - Mellanmålen är små måltider som kompletterar dina huvudmål.
 - Dina matrutiner är nu viktigast, låt dig inte styras av omgivningens kommentarer.
- Efter din operation får ALLA måltider lika stor betydelse, en mindre per dag går inte att ta igen och får konsekvenser!*



Steg 5 – Stoppa rätt sak på tallriken!

Alla födoämnen innehåller näringsämnen av olika slag, olika mängd och som har olika specifika men livsviktiga funktioner i kroppen. Kroppens näringsbehov är densamma som innan din överviktsoperation. Det är energiintaget som förändras.

Genom att välja rätt livsmedel ger du din kropp allt det den behöver. Nu gäller kvalitet mer än kvantitet så bli kräsen och satsa rätt.

Stoppa rätt sak på tallriken!

- Välj livsmedel som är så nära ursprungsprodukten som möjligt.
- Lång lista med ingredienser på paketen ger större risker för onödiga tillsatser.
- Livsmedel utan etikett är rena produkter som tex frukt, grönt, kött, fisk och fågel och passar dig utmärkt.
- Plocka ur alla kostgrupper och i rätt mängd så får du en bra variation och du blir mätt.
- Ju mer "trixad" mat, typ snabbmat, desto mindre näring får du i dig i dina små portioner.

Moder jord är klok och ger oss det vi behöver men ju fler kockar på vägen desto mindre näring på tallriken!

Gratis webbkurs på gång!

”Bli en mästare på att hantera maten efter din överviktsoperation”

Det är VOPs nya serie med digitala program som hjälp när du har trilla av vägen eller är rädd för att göra det!

- ✓ ***Gratis webbkurs*** (lanseras inom kort)
- ✓ ***Microcoachning i mobilen*** (om mat, levnadsvanor och bantningstänk)
- ✓ ***VOP- Metoden online*** (personlig handledning)

Välkommen till vår hemsida: www.viktoopererad.se

*Vänligen Tina GLoaguen
Dietist, Kost och hälsopedagog inom mat och ätbeteende
Grundare till VOP*