

e-bog

# Godt i gang med Sikker slank

Af John Buhl

# Indholdsfortegnelse

Indledning.....	3
Slankekure duer ikke.....	4
Gør det til en indgroet vane, at spise mad med høj slankeværdi.....	10
Klar udfordringer.....	17
Kommentarer til 6. udgave af bogen Sikker Slank.....	21
Efterskrift.....	25

# Indledning

Du er blevet overvægtig, fordi du har indtaget flere kalorier, end din krop var i stand til at forbrænde. Det er klart nok. Det er også indlysende, at du sandsynligvis bliver nødt til at skabe og fastholde et kalorieunderskud i lang tid, for at opnå det vægttab, du ønsker.

For de fleste overvægtige kræver det desværre en stor indsats at komme ned i vægt, og nærmest en umenneskelig indsats at fastholde et opnået vægttab over tid.

Uden den rette fremgangsmåde er det nærmest et håbløst projekt, men Sikker Slank-programmet gør en næsten umulig opgave til en overkommelig udfordring!

Det meste i denne e-bog er et kort resume af det, du kan læse mere detaljeret om i bøgerne *Sikker Slank* og *Slankeværdi – nøglen til vægttab*. I denne e-bog fokuserer vi på simpel og effektiv **anvendelse** af det væsentligste.

Før vi går i gang med at snakke om, hvordan du bedst griber tingene an, skal vi først have en vigtig ting på plads:

# Slankekurer duer ikke



Der er flere grunde til, at slankekurer stort set aldrig fungerer godt på længere sigt, og det er vigtigt, at du ikke betragter Sikker Slank som endnu en slankekur.

Når du går i gang med Sikker Slank-programmet er **formålet at løse dine vægtproblemer**, og det er langt fra det samme som umiddelbart at satse på vægttab.

Der er især tre problemer med slankeure.

**For det første** er slankeure ofte udelukkende strikket sammen med det formål, at du skal tabe dig. Slankeure og den vejledning, de menuplaner og måske den coaching, du modtager, fokuserer ensidigt på vægttab.

Vægttab **er** naturligvis en vigtig del af et slankeprogram, men eftersom undersøgelser igen og igen viser, at kun et sted mellem 5 og 10 % af de overvægtige, der oplever et større vægttab, er i stand til at fastholde vægttabet, og mange tager endnu mere på efter slankeure, kan vi konkludere, at det umiddelbare vægttab, som du eventuelt kan opnå på en slankeur, ikke har den store betydning på den lange bane.

Alle slankeure kan få dig ned i vægt, hvis du kan holde dem ud længe nok. Det afgørende er, om du på en fornuftig måde er i stand til at **fastholde** de vægttab, du opnår.

**For det andet** vil de fleste slankeure have dig til at følge en række anvisninger, som enten er ret ligegyldige eller endda skadelige på længere sigt.

Hvis du bruger for meget tid og energi på at overholde en række regler eller kæmper for at gennemføre ændringer, som ikke gør den store forskel, frem for de ændringer, der virkelig betyder noget, kører du alt for hurtig træet i det hele.

Selv et stort og overbevisende vægttab kan være næsten uden betydning, hvis du ikke får tilegnet dig de vaner, som på en overkommelig måde gør det realistisk at fastholde dit vægttab.

**For det tredje** har slankeklure tendens til at sprede forvirring. Mængden af forkerte eller misvisende oplysninger om ernæring og vægttab, som vi læser om på slankeklure og andre steder, er enorm, og kan forvirre hvem som helst.

Der er en evig strøm af nye klure, og det er let at falde for mange af dem. De lyder alle så fantastiske.

Du går i gang med en kur. Det går nogenlunde, men efter en måned eller to bliver du fristet af noget andet nyt, du læser i et ugeblad. Du gennemfører lidt af den kur. En uge senere læser du om endnu en kur, der lyder godt, og bestemmer dig for også at tage lidt fra den.

Det går egentlig ret godt, men efter nogle uger er vægttabet ikke alene gået i stå, men er begyndt at kravle den forkerte vej. Du er ved at miste modet.

Du læser på Facebook om en utrolig kur, og mange beretninger om fantastiske væggtab. Den må prøves!

Du taber dig, og så tager du på.

Et par måneder senere følger du et tv-program med en slankeekspert, der ved, hvad han snakker om — sådan præsenteres han i hver fald. Han lyder klog, og håret sidder, som det skal. Ham stoler du på. Du dropper det meste andet, du var i gang med, og begynder helhjertet at følge rådene, du hører om i programmet.

Det går fantastisk i starten, derefter nogenlunde, derefter slet ikke.

Øv da! Men så læser du om en helt ny kur, der er baseret på den allernyeste "banebrydende" forskning — det skulle være sikkert og vist. Du læser mange reklamer og artikler om kuren. Den må sandelig prøves, for et eller andet skal der altså ske med vægten, som desværre røg op igen efter sidste kur.

Det går fint ... et stykke tid.

På trods af alle de nyeste og bedste slankeure forbliver det hele alligevel på en eller anden måde ved det gamle. Du taber dig og tager på. Taber dig og tager på. Det bliver ikke

rigtigt til så meget med at indføre nye sunde vaner. Ikke sådan for alvor.

Det hele kan virke yderst frustrerende. Næsten deprimerende!

Du falder hele tiden tilbage til den måde at leve og spise på, som du altid har gjort. Den måde **du er vant til**.

Selv om alle slankekure giver vægttab når og så længe, du følger dem, er problemet, at ingen af dem rigtig får dig til at ændre adfærd i et omfang, der betyder ret meget. Du får ikke for alvor indført nye måder at spise på.

## Hvorfor er det SÅ svært?

Mange, der ikke ved, hvad de snakker om, har den forkvaklede indstilling, at overvægtige da bare kan spise mindre og lette røven, men at nå din ønskevægt er ikke blot et spørgsmål om "at tage sig sammen".

Sikker Slank-programmet tackler vægtproblemer fra en anden vinkel end slankekure, men selv om det er en sund og effektiv metode, og det hele grundlæggende set er meget simpelt, er det et projekt, du skal tage seriøs, hvis du vil have succes. Det er **ikke** blot endnu en slankekur, hvor du skal følge en bestemt menuplan i nogle uger eller måneder. Du



bliver nødt til at tænke på en anden måde, end du har lært på slankeure.

Det tager tid at lære noget nyt, det er ikke let at modstå fristelser, og det kræver tålmodighed at ændre indgroede vaner — samtidig vil en krop, der har været overvægtig i længere tid, **aktivt** og **effektivt** modarbejde dine bestræbelser på at komme ned i vægt og holde vægten nede. Der er mange udfordringer. Vær forberedt!

I nogle tilfælde tager det op til flere måneder sådan **for alvor** at bygge en ny vane. Og for de fleste lykkes det aldrig, at gøre det nye til en indgroet del af deres kostvaner, som de holder af — mest fordi de løber sur i komplicerede regler og forsøger at ændre kosten på måder, som ikke gavner dem på sigt.

Der findes ingen oversmarte genveje til et vægttab, der holder, men vi kan gøre det hele mere simpelt og en hel del lettere ved at følge Sikker Slank programmet.

Lad os komme godt i gang. Næste kapitel forklarer hele essensen af, hvad Sikker Slank-programmet går ud på ...

# Gør det til en indgroet vane, at spise mad med høj slankeværdi



Når du har klaret **det** — sådan for alvor — har du også løsningen på dine vægtproblemer.

Det interessante er, at du faktisk kan tabe de overflødige kilo og blive i stand til at fastholde dit vægttab, hvis du bruger næsten al din energi og viljestyrke på at indarbejde denne ene vane.

Det er altafgørende, fordi:

1. Når din **samlede kost** har tilstrækkelig høj slankeværdi, vil du helt naturligt tabe dig, uden du behøver at tælle kalorier, være på kur eller følge en bestemt menu eller kostplan.
2. Når du lærer at **holde af** den slags mad, og den er blevet en integreret og daglig del af dine kostvaner, bliver du i stand til at fastholde de vægttab, du opnår. Du har derefter let ved at spise dig mæt og tilfreds uden, du får for mange kalorier.

Vi kan sige, at det "eneste", du behøver for at få succes med Sikker Slank-programmet er, at gøre mad med tilstrækkelig høj slankeværdi til en fast del af dine daglige kostvaner.

Det — og kun det — har prioritet. Hold det simpelt, hold det effektivt.

Du behøver ikke at forstå alle detaljer om, hvorfor et fødemiddel har fået en bestemt slankeværdi, men forstå det grundlæggende, og det hele vil falde på plads for dig. Du vil



vide, hvordan du skal spise for at komme ned i vægt og fastholde dit vægttab.

Når et fødemiddel vurderes i forhold til kalorieindhold — og de faktorer, der har indflydelse på optagelsen af kalorier, mæthed i forhold til kalorieindhold, forbrænding, hvordan det påvirker tarmbakterier, hvordan det fremmer eller hæmmer inflammation, indhold af gavnlige plante- og næringsstoffer, hvordan det påvirker blodsukkeret, hvordan den påvirker hormoner og andre faktorer — kan vi nogenlunde vurdere, hvilken slankeværdi det pågældende fødemiddel har.

Du kan se fødevarernes slankeværdi i tabellerne på [kalorietabel.dk](http://kalorietabel.dk) og i bogen: [Slankeværdi — nøglen til vægttab](#).

Vi bruger altså ordet slankeværdi som en betegnelse for den samlede vurdering af de egenskaber ved et fødemiddel, der kan spille en rolle i forbindelse med vægten.

Umiddelbart er det næsten kun kalorieindholdet i din kost — i forhold til din kalorieforbrænding — der bestemmer din vægt, og hvorvidt du taber dig eller tager på. Men fordi din kost har så stor indflydelse på din tarmflora, immunsystem, humør, velvære, mæthed, graden af inflammation i kroppen og meget andet, **som på længere sigt er afgørende for, om du får succes**, vil mad med høj slankeværdi være den

bedste kost. Den er både kaloriefattig og har alle disse andre positive egenskaber, som gør det lettere at opnå et vægttab, som du kan fastholde — samtidig med, at din nye kost vil være med til at holde dig sund og rask!

Selv om mange faktorer er med til at bestemme fødevarernes slankeværdier, er de langt fra alle lige vigtige.

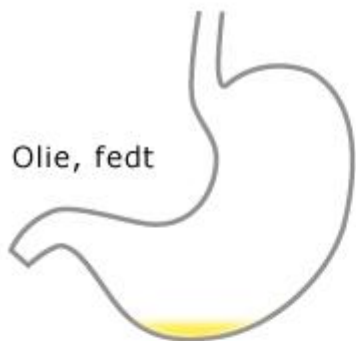
---

Den vigtigste faktor, der afgør din mads slankeværdi, er, hvor meget den fylder og mætter i forhold til kalorieindholdet.

---

På næste side kan du se eksempler på, hvor meget den samme mængde kalorier fylder i maven.

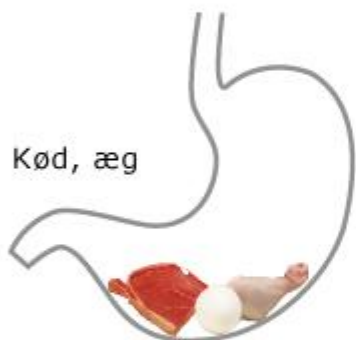
Olie, fedt



Kage, ost



Kød, æg



Fuldkorn



Kartofler



Grøntsager



Vi kan også få en ide om, hvilke fødevarer, der har høj og lav slankeværdi ved ret "firkantet" — og som generelle tommelfingerregler — at dele dem op på denne måde:



- Grøntsager
- Frugt
- Bælgfrugter



- Kartoffler
- Fuldkorn
- Magre animalske fødevarer
- Nødder og kerner (lidt)



- Raffinerede kulhydrater
- Ultraforarbejdede fødevarer
- Sukker, olie og fedt
- Alkohol.

Ved at fokusere på det eneste, som betyder noget på længere sigt — altså det som vi samlet set kalder kostens slankeværdi — og udelukkende bruger tid og energi på at klare de udfordringer, vi har med at indføre kostvaner med høj slankeværdi, har du opskriften på succes med Sikker Slank-programmet.

Det er sandsynligvis kun nødvendigt med ret få justeringer i din kost, før den har tilstrækkelig høj slankeværdi.

Fokuser på at gennemføre **de** justeringer. Gør dem til **vaner**.

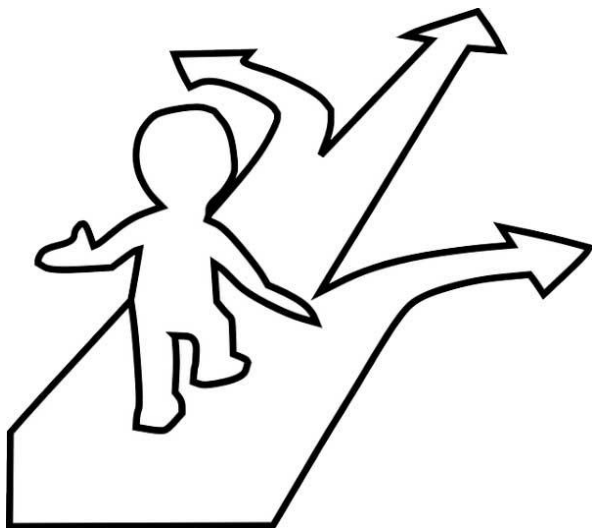
**Hold det enkelt.** Det er svært nok i forvejen!

Kom godt i gang med Sikker Slank ved at fokusere på at indføre mere og mere mad med høj slankeværdi — og fravælge mere og mere mad med lav slankeværdi — alt imens du arbejder på at finde fødevarer, opskrifter, variationer, tilberedningsmetoder mv., som gør, at du holder af dine nye vaner, og derfor kan fortsætte med dem.

Vægttabet kommer som en naturlig følge af, at du indarbejder nye sunde kostvaner.



# Klar udfordringer



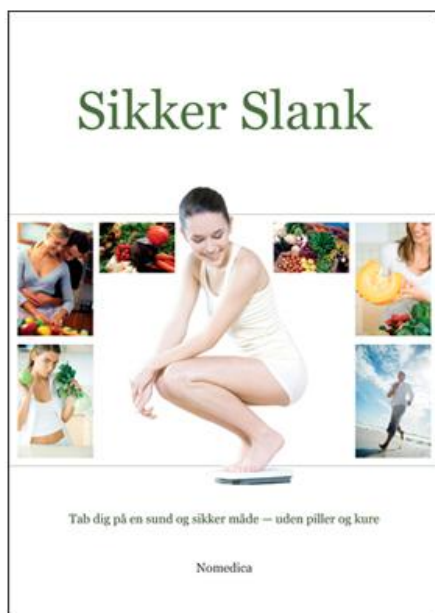
En væsentlig del af Sikker Slank-programmet er, at du lærer at tackle de problemer og udfordringer, der kan være forbundet med at indføre de kostvaner, som sikrer, at du både taber de overskydende fedtkilo og bliver i stand til at fastholde de vægttab, du opnår.

Når først du har kastet dig ud i at gennemføre Sikker Slank-programmet, er det **tid til sideløbende at forberede dig på at klare de udfordringer, du vil løbe ind i.**

Så længe du **kun** koncentrerer dig om de problemer og udfordringer, der kan opstå i forbindelse med, at din kost har tilstrækkelig høj slankeværdi, er det hele simpelt og overskueligt. Du ved, hvad målet er, og du ved hele tiden præcist, hvad du skal gøre for at komme nærmere en god og permanent løsning på dine vægtproblemer.

Ud over denne e-bog, er det en rigtig god ide at læse bøgerne *Sikker Slank* og *Slankeværdi – nøglen til vægttab*.

Du kan købe bøgerne hos din boghandler eller på [helseonline.dk](http://helseonline.dk), hvis du ikke allerede har dem. De kan også lånes på biblioteket.



Jo mere du læser om Sikker Slank-programmet og mulige løsninger på udfordringer, desto lettere har du ved at indføre kostvaner med tilstrækkelig høj slankeværdi.

Forstå alt om overvægt og væggtab så godt, at du ikke har ubesvarede spørgsmål. På den måde er du godt rustet til at klare de udfordringer, der er forbundet med at indføre nye vaner.

Der er mange grunde til, at det kan være en udfordring at spise nok mad med høj slankeværdi. Stress, indgroede vaner, manglende opbakning fra omgivelserne, afhængighed af visse kalorierige fødevarer og meget andet kan være med til at gøre det svært at indføre nye kostvaner.

Du har givetvis lært at holde af kalorierig og fedende mad, som du har svært ved at undvære eller begrænse din indtagelse af.

Du er måske blevet mere eller mindre afhængig af fødevarer med for meget sukker, salt eller fedt.

Du har måske let ved at trøstespise eller bruge kalorierige snacks som belønning.

Du har måske svært ved at holde fast i de nye kostvaner til specielle lejligheder som i weekender, når du er ude, når du

har gæster, i ferieperioder, ved højtider, når noget skal fejres osv.

Der kan være mange udfordringer, som du skal have klaret, for at få succes.

Brug de tips og referencer til yderligere oplysninger, som du finder på siden om [udfordringer på Sikker Slank-programmet](#).

Selv om du finder links til over 450 artikler på den side, og selv om bøgerne *Sikker Slank* og *Slankeværdi – nøglen til vægttab*, kan give dig et hav af oplysninger om overvægt og vægttab, er det ikke meningen, at du skal læse eller bruge det hele, eller at det alt sammen er lige vigtigt.

Læs om og lær at anvende de oplysninger, som er relevant for dig i netop din situation.

# Kommentarer til 6. udgave af bogen Sikker Slank

Som beskrevet i bogen kan programmet deles op i 10 trin eller 10 områder, som det er vigtigt at forstå eller være opmærksom på. Det betyder dog ikke, at du behøver at gennemføre alle disse trin. Du gennemfører som sagt blot det, som er relevant for netop dig.

---

Slankeklub.dk er nævnt et par gange i bogen (og i det medfølgende kursusforløb til Sikker Slank bogen), men pga. nye og tidskrævende lovkrav (og sandsynlige kommende krav) til den type hjemmesider (persondataforordningen), er det ikke muligt at fortsætte en gratis slankeklub på samme måde som tidligere (jeg overvejer forskellige mulige løsninger).

Når der er en fornuftig løsning, skriver jeg om det i *Slankenyt* — et gratis nyhedsbrev om overvægt og vægttab, som du kan abonnere på [her](#).

For tiden afprøver jeg om en gruppe på Facebook om Sikker Slank-programmet i en vis udstrækning kan erstatte en egentlig slankeklub.

---

I kapitlet **Styr dit slankeprojekt** nævnes blandt andet, at en slankedagbog i mange tilfælde kan være en hjælp. Du kan evt. også blot bruge en simpel tjekliste til at holde dig til ilden, indtil du har indført de vigtigste ændringer, og gjort dem til faste indgroede vaner.

En daglig tjekliste bruges til at sætte kryds i de relevante felter og vurdere din daglige indsats. Den indeholder de vigtigste vaner, som du (for tiden) fokuserer på at indarbejde.

Ideen er, at du får en fornemmelse af, hvordan du klarer dig og en måde at vurdere dine fremskridt på, som ikke involverer en badevægt.

Den kunne fx se sådan ud:

I dag har jeg:	M	T	O	T	F	L	S
spist frugt							
spist mindst 600 gram grøntsager							
gået en tur							
holdt igen med fødevarer, der har lav slankeværdi							
for det meste spist mad med høj slankeværdi							
Vurdering af min indsats på en skala fra 1-10							

Dette er blot eksempler på vaner. Du laver din helt egen tjekliste, som indeholder de vigtigste ændringer, som du er gået i gang med at gøre til vaner. Du bruger tjeklisten ved at udfylde den hver dag.

—

Den Ideelle slankekost (som beskrevet på side 24) er relevant, men bedre beskrevet i bogen *Slankeværdi — nøglen til vægttab*.

---

Tilføjelse til kapitlet *God søvn gør det lettere* (side 67):

Hvis du har svært ved at sove nok eller godt nok — selv om du forsøger — så følg anvisningerne beskrevet i artiklen [Sov godt og bliv friskere](#).

---

Tilføjelse til afsnittet *Kalk (calcium)* på side 115: Du kan læse meget mere om calcium i kost og kosttilskud på hjemmesiden [calcium.dk](#) og i bogen: *Calcium uden mælk*.

---

Tilføjelse til afsnittet: *B12-vitamin* på side 117: Du kan læse meget mere om B12-vitamin på [b12-vitamin.dk](#)



# Efterskrift

Når du er kommet godt i gang med Sikker Slank, som beskrevet i denne e-bog, har du måske spørgsmål eller løber ind i uforudsete problemer, som du ikke mener er beskrevet i bøger eller artikler om Sikker Slank-programmet. Hvis det er tilfældet, hører jeg gerne fra dig.

Jeg vil henvise dig til relevant tekst, redigere eller uddybe eksisterende tekster, eller måske blot forsøge at besvare dit spørgsmål og evt. komme med et tip eller to.

Jeg hører også gerne om dine resultater med Sikker Slank-programmet.

Brug [kontaktformularen på denne side](#).

Vi skrives ved :-)

Med venlig hilsen

John Buhl