

Hur starkt påverkad är du av dina bantningstankar?

Bantningstankar har en otrolig förmåga att dyka upp när du minst anar det. Lite som en påminnelse "så här gjorde du innan, kanske ska du testa igen". Men det får konsekvenser för dig som viktoopererad.

Med det fysiska ingreppet på din matsäck och eventuellt tarm, så har dina förutsättningar och behov förändrats och det på bara ca 45 min. Reglerna för hur du bör äta ser nu annorlunda ut och du behöver göra i princip tvärt om än vad du har gjort tidigare!

Bantning är baserade på ett restriktivt tänk gällande kosten och med förbud om vad du "får eller inte får göra". Men nu behöver du tänka tvärt om och i stället fylla med så mycket nyttigheter som möjligt i dina små portioner. Det kan vara en riktig utmaning!

För att uppnå de resultat du önskar med din viktooperation så behöver du se över ditt sätt att tänka så du slipper repetera samma misstag och felaktiga beteenden igen! Det räcker inte bara med att skärpa till sig, det håller inte i längden!

Allt startar och händer i ditt huvud för det är dina tankar som för dig fram till ett beslut och som får dig att utföra något. Oftast reflexmässigt och helt omedvetet.

Dina inlärdade bantningstankar gömmer sig på en omedveten nivå djupt inne i din "minnesbank". De försvinner inte av sig själva utan du behöver aktivt jobba bort dem. För att göra det så behöver du först förstå vilka de är och hur de påverkar dig än idag!

Det ska du nu få testa!

Så här gör du!

Här nedför tar jag upp några vanligt bantningstänk som lätt triggas igång även långt efter en viktkirurgi. Bantningstankar finns det gott om så jag har även lämnat plats åt dig för att fylla på med dina personliga bantningstankar som du fortfarande brottas med!

- **Stanna upp och ge dig tid att tänka igenom påståendet eller frågan!**
- **Kryssa för eller ringa in siffran som passar bäst för dig!**
 - 1 - inte alls
 - 2 - då och då
 - 3 - regelbundet
 - 4 - väldigt ofta
 - 5 - hel tiden
- **Gör en utvärdering av dina svar!**

Den här övningen kan vara både utmanande och överraskande! Att ”mäta” en upplevelse ger dig en konkret bild över hur påverkad du egentligen är av gamla bantningstankar eller inte! Men stämmer det överens med din personliga bild av läget? Det kommer du att upptäcka efter den här utvärderingen!

Lycka till!

Brottas du fortfarande med bantningstankar?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Är du rädd för att ställa dig på vågen?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Reagerar du med obehag om vågen pekar uppåt även om det handlar om mindre än 1 kg?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Om din viktnedgång stannar av, känns det eller associerar du det med ett misslyckande?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Jämför du din viktning med andra viktopererade personers viktresultat?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hela tiden

Känner du rädsla för att din viktoperation inte kommer att fungera för dig?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hela tiden

Tänker du "nu behöver jag banta igen" när du ökar i vikt?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hela tiden

Tänker du att "ju mindre jag äter desto snabbare går jag ner i vikt"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hela tiden

Kopplar du ihop att "äta lite med ofta" med "ohälsosamt småätande"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hela tiden

Känner du rädsla för att "förstöra din viktoperation" om du tillåter dig något extra?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Väljer du lättprodukter för att få i dig mindre kalorier?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Tänker du att "bara jag är viktopererad så blir jag äntligen fri från mina viktproblem"

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Blir du rädd och tror att du har misslyckats när du känner av sug eller sötsug igen?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Får du dåligt samvete när du äter något som du förr klassade som "förbjudet"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Har du inställningen; "bara jag uppnår min målvikt så är jag klar"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Har du tendens att hoppa över måltider och att prioritera andra saker än att äta?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Här fyller du på dina egna bantningstankar:

1:

2:

3:

4:

5:

6:

Utvärdera dina svar!

Antal frågeställning svarat med siffra 1:

Antal frågeställning svarat med siffra 2 eller 3:

Antal frågeställning svarat med siffra 4 eller 5:

Har du angett siffran 1:

Då har du kommit en bra bit på vägen!

Dina bantningstankar kanske finns kvar men även om de dyker upp då och då så klarar du av att hantera dem på rätt sätt! Sakta men säkert kommer de att försvinna ur ditt liv och på så sätt har du äntligen satt en punkt på din gamla vikthistoria.

Bravo du är nästan framme!

Har du angett en siffra 2 eller 3:

Då har du kommit en bra bit på vägen men behöver jobba vidare med dina bantningstankar. Du behöver vara vaksam så fort de dyker upp, ifrågasätta varför du tänker eller göra så här och att medvetet välja andra lösningar. Du är fortfarande i en aktiv fas då du behöver jobba vidare med dina bantningstankar.

Släpp inte taget för tidigt!

Har du angett siffran 4 eller 5:

Då är det ett tecken på att du kanske inte har hunnit eller kunnat göra dig av med dina bantningstankar ännu. Gör du inte något åt situationen nu, så är risken stor för att gamla ovanor och beteenden snart smyger sig tillbaka och med allt vad det innebär. Det är aldrig för sent för att göra förändringar, viktoopererad är du för livet ut!

Hugg tag i situationen redan idag!

Vad känner du inför ditt testresultat?

Mina egna anteckningar:

Vad finns mer kring samma tema?

Sitter du nu med flera bantningstankar och inte vet riktigt hur du ska hantera dem. Då kan jag rekommendera dig min **Guide – Hantera din bantningstankar!**

Där tar jag upp flera av situationerna här ovanför, förklarar varför de uppstår, vilka konsekvenser det får för dig samt hur du hanterar dem.

Pris är 130 kr



Guiden hittar du på VOPs hemsida www.viktoopererad.se under ”VOP Guider”

Direktlänk: <https://viktoopererad.se/vop-guide-nr-1-bantningstankar/>

Jag önskar dig lycka till och jag hoppas att vi ses snart igen!



Vänligen Tina

*Kost- & Hälsopedagog – Mat & ätbeteende
Grundare till VOP och
Läroplattformen VOP Institutet*