



e-bog

Sikker slank

kort fortalt

Af John Buhl

Sikker Slank

Kort fortalt

Af John Buhl

e-bog

Forlaget Nomedica

1. udgave juni 2016

ISBN: 978-87-90009-34-2



Før du går i gang ...

Lægebesøg

I følgende tilfælde bør du tale med en læge, inden du går i gang med at indføre større ændringer i din kost og livsstil — eller følger andre af de råd og tips, du læser om på disse sider:

- Hvis du er syg. Det er svært at forestille sig grunde til, at du ikke bør gennemføre dette slankeprogram. Ændrer du dine kost- og levevaner, som beskrevet i denne bog, bliver du ikke kun slankere, du bliver også friskere og slipper måske helt af med forskellige skavanker eller sygdomme. Men visse tilstande kan kræve, at du skal gå lidt langsommere frem.
- Hvis du er gravid eller ammer. Gravide bør normalt ikke tænke på at slanke sig. På den anden side er det som regel en god ide at forbedre kost- og levevaner under graviditeten. Snak med lægen først, og find ud af, hvad du kan og ikke kan gøre under graviditeten, og imens du ammer. Det er vigtigt, at både du og barnet får en god, sund og nærende kost. Hvis lægen giver grønt lys, så undgå alligevel alle drastiske ændringer. Tag det stille og roligt, og tænk ikke for meget på vægten, blot på at blive sundere, og du vil helt automatisk begynde at forbrænde overskydende og unødvendigt fedt.



- Hvis du indtager medicin. Sygdom og medicin kan være medvirkende årsag til overvægt. Hvis du indtager medicin og har observeret, at du begyndte at tage på, efter du fik medicinen, så tal med lægen om det. Spørg din læge, hvordan du kan komme væk fra medicinen.



Indholdsfortegnelse

Indledning.....	9
Ultra kort fortalt.....	13
Slankeværdi	14
Generel liste over fødevarernes slankeværdi.....	17
Slankeværdi 9-10	18
Slankeværdi 7-8	18
Slankeværdi 5-6	19
Slankeværdi 3-4	21
Slankeværdi 1-2	22
Liste af fødevarer med den højeste slankeværdi.....	24
Fokuser på det vigtigste.....	33
Tro ikke, at det bliver alt for nemt	34
Vær forberedt på problemer.....	35
Spis dig mæt og tilfreds i sund slankemad	37



Enkle måltider kan være en fordel	38
Spis mere af det bedste	41
Grøntsager	42
Frugt	43
Bælgfrugter	45
Kornprodukter	48
Overforarbejdede kornprodukter	48
Vælg fuldkorn	48
Vælg kun eller næsten kun ægte fuldkornsbrød, når du spiser brød	49
Bag gerne selv	50
Nødder og frø, men kun lidt.....	51
Væske	53
Hvad du helst skal undgå	55
Fravælg så meget animalsk føde, som du kan overkomme ...	56



Vælg de mest slankevenlige animalske fødevarer, hvis du spiser dem.....	58
Mere grønt, mindre kød	59
Fedtfattig kost er bedst.....	60
Fedtrig kost kan føre til overspising	61
Fedtfattig kost mindsker trangen til at overspise og til fedtrige fødevarer	64
Fedtfattigt, men nok af de essentielle fedtstoffer	66
Det vigtigste om fedt og olie	67
Måltider	69
Spis i en bestemt rækkefølge.....	72
Morgenmad — eksempler og tips.....	75
På nettet	75
Spis morgenmad, hvis du er sulten om morgenen	76
Frokost — eksempler og tips.....	78
Aftensmad — eksempler og tips	81



Mellemmåltider og snacks	84
Motion	86
Fysisk aktivitet og motion er alligevel vigtig	89
Motion holdet knoglerne i god form under vægttab	90
Brug motion som hjælp til at løse dine vægtproblemer	92
Opsummering	95



Indledning

I denne e-bog gennemgår vi de kostvaner, som får dig ned i vægt på en måde, som du kan fastholde.

Du bestemmer selv, hvor hurtigt det skal gå. Især hvis du er svært overvægtig, kan du ikke undgå at tabe dig hurtigt og effektivt, hvis du kompromisløst følger anvisningerne. Men du kan også på en god måde vælge gradvist at indføre blot nogle få vigtige ændringer i din kost, som efterhånden men langsommere vil give dig det vægttab, du ønsker.

Du kommer længst og taber dig hurtigst ved at være så konsekvent som muligt med dine kostændringer — men selv med rimelig meget "snyd", kan du få væsentlig mere styr på dine vægtproblemer.

Jeg har skrevet flere bøger om overvægt og vægttab; udarbejdet slankeprogrammer og slankekurser; givet personlig vejledning og skrevet flere hundrede artikler om emnet og gennem årene svaret på et sted mellem to og tre tusind mails fra læsere, der havde problemer med vægten.

Min vurdering er, at der er ret få og på en måde lidt spøjse årsager til, at så mange overvægtige, selv efter mange års forsøg, ikke får klaret deres vægtproblemer — og i mange tilfælde endda forværrer dem med alle de usunde kure, de



forsøger. Der er også ret få men vigtige fællesnævner hos de overvægtige, som faktisk klarer at tabe rigtig mange kilo og holde vægten nede.

Her er de to mest almindelige fejl og mest almindelige årsager til, at det kun sjældent lykkes for overvægtige at løse deres vægtproblemer.

1. De fleste tror, at et slankeprogram, en slankekur eller en livsstilsændring mest handler om at komme ned i vægt, og vælger derfor ofte kure og metoder, der giver vægttab, men som ikke hjælper dem på længere sigt. Alle slankekure og -programmer kan få dig ned i vægt, hvis du kan holde dem ud længe nok. Det vigtige er, om du bliver i stand til at fastholde de vægttab, du opnår, uden de store problemer.
2. Næsten alle de overvægtige, der vil ned i vægt, bruger for lidt energi og viljestyrke på det, som betyder mest — alt for lidt — og bruger i stedet næsten al energi og viljestyrke på at gennemføre mindre vigtige eller måske endda ligegyldige eller skadelige ændringer, som ikke løser deres vægtproblemer.

Hvorfor det er så vigtigt at reservere din viljestyrke til det, som betyder mest, kan du læse lidt om i artiklen: [Fem lette trin til mere viljestyrke](#)



Det er netop, når overvægtige fokuserer på de forkerte eller mindre vigtige ændringer — frem for de ændringer, der virkelig betyder noget — at projektet fejler.

De fleste problemer på slankekur og omlægninger af livsstil, skyldes, at den overvægtige (eller den som vejleder den overvægtige) gør alt for meget ud af at gennemføre mindre vigtige ændringer — fx at dyrke meget motion, at spise efter en fastlagt menu, at spise et bestemt antal gange dagligt, sørge for en bestemt sammensætning af de enkelte måltider (fx en bestemt fordeling af proteiner, kulhydrater og fedt) — og alt muligt andet, som alligevel ikke betyder det store (eller ingenting) på længere sigt — og har alt for lidt fokus på det, som betyder mest.

Forkert prioritering kan og vil i sig selv forhindre succes med vægttab.

Du kører ganske enkelt alt for let træt i det hele, 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.

Det interessante er, at du faktisk kan tabe de overflødige kilo og blive i stand til at fastholde dit vægttab, hvis du blot fokuserer



på og bruger al din tilgængelige energi og viljestyrke på blot at gennemføre **én vigtig ændring i din kost**.

Det handler denne e-bog om.

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til denne e-bog, er du velkommen til at kontakte mig via kontaktformularen på

slankeklub.dk



Ultra kort fortalt

Grundlæggende set er det hele meget enkelt:

Den samlede slankeværdi af din kost afgør din vægt.

(Beskrivelse af madens slankeværdi følger på de næste sider).

- Når din samlede kost har tilstrækkelig høj slankeværdi, vil du ubesværet tabe dig uden du behøver at tælle kalorier, være på kur eller følge en bestemt menu eller kostplan.
- Når du lærer at **holde af** den slags mad, kan du let spise dig **mæt** og **tilfreds** uden at få for mange kalorier, og du bliver i stand til at fastholde vægttabet, efter du har tabt dig.



Slankeværdi

Du behøver ikke at forstå alle detaljer om, hvorfor et fødemiddel har fået en bestemt slankeværdi, men hvis du ønsker at forstå lidt af det grundlæggende er her en kort beskrivelse.

Fødevarernes slankeværdi er hovedsagelig baseret på fødevarernes kalorietæthed. Altså, hvor mange kalorier, der er i maden sammenlignet med, hvor meget den fylder.

Læs evt. mere om det i artiklerne:

[Lavere kalorietæthed giver mæthed med færre kalorier](#)

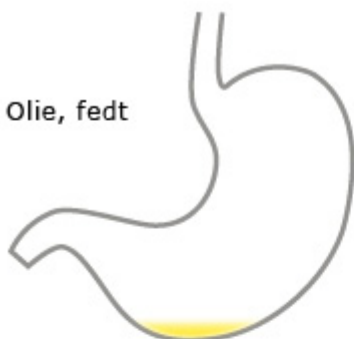
[Kalorietæthed er nøglen til vægttab](#)

Det har med andre ord stor betydning, hvor meget de kalorier, du indtager, fylder maven op.

Det er i princippet ret enkelt, som illustreret nedenfor, hvor du kan se eksempler på, hvor meget den samme mængde kalorier fylder i maven.



Olie, fedt



Kage, ost



Kød, æg



Ris, paste, fuldkorn



Kartofler



Grøntsager



Det er naturligvis ikke kun, hvor meget maden fylder, der afgør, hvor tilfredst du er med den, og det har også betydning, hvor længe maden ligger i maven.

Madens kaloretæthed er med andre ord ikke den eneste faktor, der afgør hvor slankeegnede fødevarer er. Der er faktisk en lang række egenskaber ved fødevarer, som spiller en rolle. Vi bruger derfor ordet **slankeværdi** som en betegnelse for den **samlede vurdering** af de egenskaber ved et fødemiddel, der kan spille en rolle i forbindelse med vægten — både på kort og lang sigt.

Mange faktorer, der har eller kan have indflydelse på vægten, indgår i overvejelserne, når jeg har tildelt et fødemiddel en bestemt slankeværdi — fx faktorer, der har indflydelse på optagelsen af kalorier, mæthed, forbrænding, påvirkning af tarmfloraen, den tendens visse fødevarer kan have til at hæmme eller øge inflammation, indhold af bestemte næringsstoffer mv.

