

## Hele serien

### WOMAN 225

**Maden:** Hvilke små ændringer i min usunde kost kan gøre den største forskel?

### WOMAN 226

**Motionen:** Hvordan kommer jeg som erklæret sofakartoffel i gang med at motionere?

### WOMAN 227

**Mindsettet:** Hvordan får jeg den rette indstilling, og hvor langt kan den føre mig?

## MARIAS MOTIVATIONS- UDFORDRINGER

“Jeg kan ikke tælle, hvor tit jeg har forsøgt at blive ‘sund’ med kure, fitnessabonnement og diverse sportsgrene. Og det virker også – i en periode. På samme måde som de to geniale forløb, jeg har været igennem for at skrive denne artikelserie, har virket. I en periode. Men hvordan finder jeg vedvarende motivation? Hvordan får jeg min hjerne indstillet, så sundhed ikke bliver noget, jeg jagter jævnligt, men noget, jeg lever altid? Det er det endelige mål og det, jeg skal forsøge at lære nu.”

*Sundhedsserie*

# SMÅ SKRIDT – STOR FORANDRING

## *Del 3: Mindsettet*

Det er én ting at leve sundt i en periode, når det skal testes til en artikel. Det er noget ganske andet at huske de sunde vaner resten af tiden. Kan Womans Maria lære at holde motivationen?

AF MARIA ROTHMAR

## Ekspertens små skridt

### 1. FIND DIT HØJERE FORMÅL

Delmål som motionsløb og at tabe et antal kilo kan være fine på den korte bane, men det er ikke dem, der får dig til at leve sundt resten af livet. Din motivation til at ændre livsstil skal ikke findes uden for dig selv, men inde i. Spørg dig selv, hvad der er sundt for dig. Hvad vil du gerne opnå? Det kan være følelsen af at være så tilfreds med din krop, at du ikke skænker det fysiske en tanke. Eller et ønske om at kunne forlænge livet. At have energi og overskud hver dag. At leve uden dårlig samvittighed.

### 2. LAD VÆRE MED AT GØRE DET, DER IKKE FUNGERER

Har du gjort det før, uden at det virkede, så lad være med at gøre det igen. Det lyder måske åbenlyst, men der er mange, der gentager mønstre. Slanketure, kostregler, motionsmål, der altid ender med, at du ryger tilbage til start. Skift taktik fra nu af.

### 3. PRØV NYE MOTIONSFORMER

Hvis du skal finde en motionsform, du kan holde ud i lang tid fremover og rent faktisk

får dyrket, så skal det være noget, du holder af. For at finde ud af, hvad det er, må du prøve dig lidt frem. Prøv noget nyt mindst to gange den næste måned – det kan være dans, kampsport, crossfit, styrketræning eller blot en ny måde at løbe på og nye ruter. Du skal finde det, der tænder en gnist i dig.

### 3. LAV EN LISTE OVER GODE TING

Viljen til at leve sundt hænger sammen med dit selvværd. Du skal føle, at du er værd at sætte i første række. Lav en liste over ting, du er glad for. Det skal ikke pege udad som for eksempel at være en god veninde, men i stedet vende indad. Er du intelligent, omsorgsfuld, sjov? Skriv det ned. Se også på dig selv nøgen i spejlet – gerne i overført forstand – og find det, du er tilfreds med. Måske numse, hænder, øjenvipper? Tjek så din liste: Er det nok? Hvis ja, så slut fred med din måde at leve på, og fortsæt som før. Hvis ikke, så lav en ændring.

### 4. SPIS MED OMTANKE

Den første uge må du ikke spise eller drikke én eneste ting, uden først at tage stilling

til det. Gør det dig glad og stærk? Gør det dig sundere? Giver det dig energi? Bringer det dig derhen, hvor du gerne vil? Det er en øvelse, der vil lære dig at spise bevidst frem for at køre ting ned på rutinen. Ingen fødevarer er forbudte, men det er forbudt at spise i blinde. Meningen er, at du med tiden kan spise det, du har lyst til – men at det, du har lyst til, er ting, der er gode for dig.

### 5. PLANLÆG DIN SUNDHED

Hver søndag skal du lave en plan for den kommende uge. Hver uge skal du dyrke en slags motion minimum tre gange – og gerne fire, hvis der er tid til det. Sæt 30-40 minutter af ad gangen. Uanset hvor travlt du har, kan du finde tre gange en halv time til dig selv hver uge! Skriv din træningstid ind i kalenderen, og planlæg også gerne din mad på forhånd – så er der færre faldgruber.

### EKSPERTEN

Krisztina Maria er fysisk træner, livsstilscoach og forfatter. Se mere på [Krisztinamaria.com](http://Krisztinamaria.com).

## Sådan var det

### 1. UGE: UNDSKYLDNINGER OG OPMÆRKSOMHED

“Okay så. Find mit formål. Det er faktisk lige så svært, som det lyder enkelt. For hvad er det egentlig, jeg vil opnå, når jeg ser bort fra de kortsigtede mål som at gennemføre et motionsløb eller punktere den oppustede mave? Jeg beslutter mig for, at *the sky is the limit*, og skriver mit ultimative (for)mål på et postkort, som får ærespladsen på opslags-tavlen: ‘Vær glad for dig selv og din krop hver dag’. Store ord og tilsvarende svært at opnå. Det starter da heller ikke fantastisk, for jeg får ikke dyrket motion én eneste gang i ugens løb. Jeg havde mange undskyldninger: sygdom, travlhed og kulde. Og en enkelt druktur med kollegaerne. Til gengæld var jeg vild med øvelsen i nøje at overveje hver eneste ting, der fandt vej til min mave. Det stoppede mig fra flere tankeløse chokoladenedsvælgninger.”

### 2. UGE: LØBETURE OG SPAOPHOLD

“Nu skal der planlægges motion! Søndag scanner jeg kalenderen for halve timers ledig tid i den kommende uge. Og jo – uanset hvor travlt du er, så findes de! To løbeture blev det til (den tredje blev vekslet til en vandretur), og jeg prøvede samtidig at løbe en anderledes rute, end jeg plejer, og i lidt kortere tid. Den

lille ændring gjorde, at det ikke blev en irriterende pligt, men noget, jeg rent faktisk havde lyst til. Ugen blev afsluttet med det lækreste spaophold, hvor jeg i dén grad fik dyrket min mentale sundhed. Ja, jeg fik masser af vin og mad, men jeg kunne også mærke, at teknikken med at overveje hver eneste bid var ved at gro fast. Jeg spiste, som jeg havde lyst til, men mine lyster var mærkbart sundere.”

### 3. UGE: POSITIVLISTE OG TENNISFORSØG

“Først nu får jeg lavet listen over ting, jeg godt kan lide ved mig selv. Det føltes faktisk rart at tale (skrive) så pænt til mig selv, men jeg må nok også erkende, at den endnu ikke er så fyldestgørende, at jeg kan stille mig tilfreds og fortsætte med mine vaner. Der skal ske noget nyt. I dén ånd fik jeg for første gang i evigheder prøvet en ny sport: tennis! Eller... det vil sige, at Wozniacki nok ikke ville kalde det, min veninde og jeg præsterede, for ‘tennis’, men vi havde det sjovt og fik rørt os (og grinet) så meget, at vi blev svedige og havde ondt i både arme og ben dagen derpå. Og det føltes slet ikke som motion. Succes!”

### 4. UGE: DANS OG FORANDRINGER

“Jeg har altid gerne villet danse, så jeg prøver et hold i det lokale fitnesscenter og lærer tre ting: Dans er skidesjovt, jeg er ringere, end

ONE DAY AT A TIME

DATE \_\_\_\_\_

DET KAN JEG LIDE:

|             |   |         |
|-------------|---|---------|
| Numse       | } | FYSISK  |
| øjenvipper  |   |         |
| Hænder      |   |         |
| Hår         |   |         |
| Talje       |   |         |
| Humor       | } | MENTALT |
| Intelligens |   |         |
| Positivitet |   |         |
| Struktur    |   |         |
| Kreativitet |   |         |

LET'S DO THIS ANOTHER DAY...

jeg troede, og det er kikset at kegle rundt på et hold, hvor alle er bedre. Efter lidt tænketid bliver jeg dog enig med mig selv om, at den første lektie er vigtigst. Jeg kunne lide det! Alt i alt har min indsats den sidste måned ført til, at jeg nu har hele tre motionsformer, jeg synes om. Samtidig er jeg blevet bevidst om min kost, så jeg automatisk spiser sundere. Det kan godt være, at jeg er et stykke fra målet om at være glad for mig selv og min krop hver eneste dag, men jeg er ikke i tvivl om, at jeg endelig har fundet den rette vej dertil. Og tro mig: Hvis jeg kan, kan du også!”