



FOKUS PÅ VANER

WORKBOOK

BY GRETE HESLOU

Velkommen!

Tillykke med din workbook til vaneændring.

Du skal nu i gang med 3 ugers fokus på vaneændring.. Jeg gi'r dig her nogle gode råd til at få ændret dine vaner.

Start med at liste de vaner, som du kan se spænder ben for din drøm om et varigt vægttab. Det gør du på de følgende sider. Jeg har på side 3 listet nogle forslag til, hvor du kan se hen, for at tjekke, om dine vaner trænger til et eftersyn på netop det punkt. Du kan vælge at markere de punkter, der passer på dig. Du kan også vælge at skrive dine helt egne punkter på side 4.

Når du har listet dine vaner, skal du vælge en eller to vaner, du skal sende til eftersyn i de kommende tre uger. Ja du læste rigtigt. Du skal ikke arbejde med mere end en og højst to vaner. De andre må vente. Hvis du ændrer for mange vaner, mister du modet og overblikket. Start med at vælge den vane, du mener at kunne have størst succes med at ændre. Det er vigtigt at starte med en succes, for at du har lyst til at fortsætte med de andre vaner.

HUSK at en vane ikke bare kan slettes eller droppes. Den skal erstattes af noget andet. Du skal finde ud af, hvad den enkelte vane opfylder af behov hos dig. Og så skal du finde en erstatning, der kan opfylde samme behov. Hvis du f.eks. gerne vil ændre en vane med at køre i bil, skal du finde ud af, hvilket behov du dækker ved at køre i bil. Sikkert transport. Hvilket andet transportmiddel kan du så vælge? Ja måske en cykel, et løbehjul eller et par rulleskøjter. Hvis vanen er kage hver dag, når du kommer hjem fra arbejde, skal du altså spørge dig selv, hvilket behov du får dækket. Er det sult, energi (er du træt) eller noget sødt? Kan du erstatte kagen med rigtig mad, en lur eller en kop the med sødemiddel eller frugt-/lakridssmag?

HUSK også at det er de små skridt, der holder. Det skal være en vaneændring, du har lyst til at leve med resten af livet. Start evt. med at skære ned og ikke helt udelukke. Er du vant til at spise 100 g slik hver aften, så start med at skære ned til 50 g og se, om det er til at holde ud. Mærk efter for at sikre dig, at du ikke føler ændringen som en straf.

Når din vane er valgt til de først tre uger, går du videre til side 5. Her skriver du ud for hver dag, hvordan du vil gribe vaneændringen an. Hvilken ny vane vil du implementere til erstatning for den gamle vane?

På side 6 er der plads til at du kan gøre noter om dine tanker. Hvad tænker du om den nye vane? Er det en udfordring? Er det nemmere end du troede?

Skriv hvad der dukker op i dine tanker. En lille dagbog til dig selv, som du kan vende tilbage til og læse, når du skal i gang med næste vaneændring efter tre uger. Side 7/8 & 9/10 er til uge 2 og uge 3. Tag så fat på en ny vane samtidig med, at du holder let fokus på den første vane i yderligere 10 uger. Derefter er den nye vane automatiseret.



VANER TIL EFTERSYN

- Søvn
- Væske
- Protein
- Fedt
- Grønt
- 2 fornuftige måltider
- Fisk __ gange om ugen
- Kød __ gange om ugen
- Fjerkræ __ gange om ugen
- Erstat fedt pålæg med magert
- Kage __ gang om ugen
- Slik __ gang om ugen
- Erstat 50g slik med 1 æble
- Chips __ gang om ugen
- Alkohol __ gang om ugen
- __ genstande alkohol om ugen
- Selvforkælelse
- Motion __ minutter om dagen
- Motion __ gange om ugen
- Minimælk i caffè latte
-
-
-
-

NOTER



UGENS VANEFOKUS



EMNE:

MANDAG

.....

.....

.....

.....

TIRSDAG

.....

.....

.....

.....

ONSDAG

.....

.....

.....

.....

TORS DAG

.....

.....

.....

.....

FREDAG

.....

.....

.....

.....

LØRDAG

.....

.....

.....

.....

SØNDAG

.....

.....

.....

.....

NOTER

.....

.....

.....

.....

UGENS TANKER



EMNE:

MANDAG

ONSDAG

FREDAG

SØNDAG

TIRSDAG

TORS DAG

LØRDAG

NOTER

UGENS VANEFOKUS



EMNE:

MANDAG

.....

.....

.....

.....

TIRSDAG

.....

.....

.....

.....

ONSDAG

.....

.....

.....

.....

TORS DAG

.....

.....

.....

.....

FREDAG

.....

.....

.....

.....

LØRDAG

.....

.....

.....

.....

SØNDAG

.....

.....

.....

.....

NOTER

.....

.....

.....

.....

UGENS TANKER



EMNE:

MANDAG

ONSDAG

FREDAG

SØNDAG

TIRSDAG

TORS DAG

LØRDAG

NOTER

UGENS VANEFOKUS



EMNE:

MANDAG

.....

.....

.....

.....

TIRSDAG

.....

.....

.....

.....

ONSDAG

.....

.....

.....

.....

TORS DAG

.....

.....

.....

.....

FREDAG

.....

.....

.....

.....

LØRDAG

.....

.....

.....

.....

SØNDAG

.....

.....

.....

.....

NOTER

.....

.....

.....

.....

UGENS TANKER



EMNE:

MANDAG

ONSDAG

FREDAG

SØNDAG

TIRSDAG

TORS DAG

LØRDAG

NOTER

God arbejdslyst

Mangler du hjælp til at ændre eller fastlægge dine vaner?

Husk du altid kan kontakte mig på e-mail grete@gretesunivers.dk eller tlf. 71 70 25 60 eller du kan booke en gratis uforpligtende samtale, så vi sammen kan finde ud af, hvordan jeg kan hjælpe dig på <https://gretesunivers.dk/gratis-samtale/>

Held og lykke med dine vaneændringer, der er vejen til dit sidste vægttab.

Kærlig hilsen
Grete

