

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2020-01-16

Framgångsfaktorer för viktminskning

- **ÄT REGELBUNDET**

Frukost, lunch, middag/kvällsmål alla dagar. För vissa är det lättare att äta sund om man också äter något planerat mellanmål. Regelbundna matvanor på ungefär samma tidpunkter varje dag gör det lättare att känna kroppens signaler för hunger och mättnad och hålla rätt portionsstorlek.

- **BEHÅLL VANORNA PÅ HELGEN**

En ätardag kan lätt förstöra dina försök att hålla vikten då ett underskott av energi under veckan lätt kompenseras med ett överskott andra dagar.

- **ÄT FRUKOST VARJE DAG**

Frukosten behöver inte varieras.

- **ÄT FÄRRE KALORIER**

För att gå ner i vikt måste man äta mindre energi ("kalorier") än vad kroppen egentligen behöver. Träna dig på att ta EN portion. Fyll på med mer grönsaker om du tycker att volymen på maten blir för liten.

- **ÄT MINDRE SÖTT OCH FETT**

Bli medveten om fällor och varför du äter för mycket av söta och för feta produkter (tex. godis, choklad, snacks, snabbmat, glass eller fika). Är du hungrig, stressad, ledsen, glad?

- **REGISTRERA VAD DU ÄTER OCH DRICKER**

Använd en anteckningsbok, en app eller annat. Genom att lära känna sitt ätande kan man förändra det.

- **VÄG DIG REGELBUNDET**
Vikten förändras normalt några kilo upp och ner. Bestäm ett viktintervall som är OK för dig. Om du passerar detta återgå till en mer strikt diet tills vikten är inom intervallet igen.

- **FYSISK AKTIVITET MINST EN TIMMA OM DAGEN**
Hjälper dig att må bättre i kropp och själ och det går lättare att hålla goda matvanor. Fysisk aktivitet och träning gör också att du håller kroppen friskare även om du har några överviktskilon! Alla typer av rörelse är bra, försök hitta något som du gillar att göra så är det lättare att hålla fast vid det.

Ovanstående punkter är faktorer man genom forskning sett påverkar matintaget och vikten. Vilka punkter är viktigast för dig att ändra för att få en mer hälsosam och stabil vikt?

På vilket sätt kan du träna på de punkter som är viktigast för dig?