

OVERVÆGT

STARTER OG SLUTTER I HJERTET

Endnu en kur lover dig et hurtigt og smertefrit væggtab – du skal bare tage dig sammen, vende dine madvaner 180 grader og motionere hver dag. Forkert. Hvis ikke hjertet er med, er det næsten umuligt at tabe sig.

Problemet med de fleste slankekure er, at de måske giver pote inden for de første par måneder, hvor man overholder spisereglerne – men hvis man ikke er motiveret, mærker efter og foretager en mental ændring, kan det hele være lige meget. Det er tesen bag psykolog Camilla Holsts og ernæringseksperter Marie Steenbergers nye bog, *Slank dig let*, som fokuserer på det, der foregår i hjernen og hjertet under et væggtab – ikke i maven.

Hvad er den hyppigste årsag til overvægt, du møder som psykolog?

- Jeg møder kvinder, der har prøvet adskillige kure. Når jeg ser dem, er årsagerne som regel, at de har svært ved at ændre vaner og mønstre. Som regel siger de: "Jeg kan ikke forstå, at jeg ikke taber mig, for jeg spiser jo ingenting". Men nogle gange er mønstrene skjult, fx hvis man spiser uden for måltiderne og simpelthen fortrænger det. Eller overspiser en hel pose æbler om dagen i stedet for et par stykker. De har knyttet mad op på nogle følelser, som gør, at når de spiser noget bestemt, oplever de glæde. De får det simpelthen bedre af at spise, fortæller Camilla Holst. Og det er her, hunden ligger begravet for de fleste. For man kan ikke holde sig fra noget, man elsker, med mindre man ved, hvad den kærlighed går ud på. - Det er noget,

der sker helt tidligt i ens barndom. Nogle pigers overvægt skyldes stress. Det er typisk præstationspiger, som er fx dansere eller meget dygtige i skolen. Der bliver lagt op til, at de skal være de gode piger, og de belønnes med slik eller mad. I stedet for at stille mindre krav bruger de slik og søde sager som en belønning til sig selv. Måske i mangel af anerkendelse fra andre. Der bliver ikke stillet kærlighed og omsorg til rådighed fra omverdenen. Nogle børn spiser også på trøst. Ved at drikke eller spise noget kakaomælk eller is forbinder de nogle meget moderate ►

