

Hitta motivationen efter sommaren



Foto: Karin Oscarsson

Svårt med motivationen efter sommaren? Gör som superviktklubbaren Joanna Hagströms och lägg upp en plan. Hon har gått ner drygt 70 kilo med Viktklubb. Här delar hon med sig av några av sina bästa kom i gång-tips.

Var det fler än jag som klev på vågen blundandes efter semestern? Med ena ögat öppet böjde jag ner nacken och vågade knappt titta på siffrorna som skymtade där bakom den plufsiga magen. Det var nu som vågen skulle visa hur semestern hade satt sina spår. Ett plus på vågen var resultatet efter fem veckors semester. Vilket var väntat.

När jag kom tillbaka till jobbet, så vägde jag som sagt mer än när jag gick på semester. Och precis som jag nu måste ta tag i och gilla läget med de extra dryga kilot, så måste jag även gilla läget med de otaliga högar med arbete och hundratals mail som behöver någon form av åtgärd. Då gäller det att hitta motivationen för att sätta igång. Det är lite samma sak tycker jag. Att göra något som inte alltid är roligt, men som ändå behöver göras. Ta ett djupt andetag, lägga upp en plan och sedan bestämma sig för att ta sig igenom hela vägen fram till mål. Oavsett om det gäller arbetsuppgifter eller viktminskning.

Ibland behöver man ny kraft, nya tag och framför allt nya strategier. I alla fall om man ska gå ned i vikt. Och det ska ju jag, eftersom jag har bestämt mig. Därför har jag startat om programmet och satt upp ett nytt mål som ska nås lagom till jul. Men det räcker inte att "bara" sätta upp ett mål, jag måste även ha en plan för hur målet ska nås. Därför har jag upprättat ett kontrakt med mig själv som beskriver hur jag ska göra för att vinna över fettets som trilskas med att sitta fast på min kropp (kopiera gärna).

1. Vardagsmotionera genom att cykla till jobbet
2. Träna två gånger i veckan (varierande pass)

3. Fylla i dagboken med allt jag äter
4. Inte överskrida 1600 kalorier om dagen (minus motionskalorierna)
5. Aktivt tacka nej till sådant min kropp inte behöver (eftermiddagsfikat på jobbet tex)
6. Belöna mig själv mycket och ofta med wellnessbelöningar, tex massage, klippning och egen tid.

Om inte min plan fungerar, ja då får jag helt enkelt byta väg till en som visar snällare siffror, då har jag gått ner i vikt över natten utan större ansträngning. Visserligen en skön och bekväm lösning, men vem lurar jag mest av det? Mig själv eller mig själv?

Att komma tillbaka till jobbet efter semestern är lite som att komma tillbaka till skolan efter sommarlovet. Det är roligt att träffa alla saknade arbetskamrater den första dagen. Dessutom får man komma tillbaka till invanda rutiner igen när det gäller mat och motion och det är aldrig dumt. Med det i åtanke så kan jag med glädje hälsa vardagen åter!