

”Jag vill gå ner 15 kilo, och jag ska inte äta godis eller sötsaker eller dricka någon alkohol. Jag ska träna varje dag och äta bra, hemlagad mat! Låter det bra?”

Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Sportlife i Göteborg. Hon är utbildad mental coach och föreläser bland annat om kost, träning och mental inställning.



SÄTT UPP DELMÅL OCH LYCKAS!

”Mitt nyårslöfte är att jag ska bli sundare, börja träna och äta bättre.” Jag ler mot kvinnan som står framför mig och hoppas att hon verkligen menar det hon säger, att det inte bara är tomma löften – som ju nyårslöften tenderar att bli. Jag har aldrig förstått mig på det där med nyårslöften och jag kan inte heller dra mig till minnes att jag någonsin själv skålat i champagne på att jag ska börja äta nyttigare, träna mer, bli snällare, sluta äta godis, stressa mindre, inte vara så slösaktig eller komma i beachform till sommaren.

Att jag själv aldrig avgett något sådant löfte är inte för att jag redan är så ”himla perfekt” och inte behöver ändra på något, eller för att jag är en tråkmåns med dålig karaktär som inte kan hålla ett löfte. Jag tycker helt enkelt fenomenet nyårslöfte är alldeles för överreklamerat, uppsjaset, humbug, om det nu är rätt ord att använda i sammanhanget. Tänk efter, hur knäppt är det inte egentligen att några veckor innan nyår, innan nyårslöftena avgivits är det helt ok att svulla i choklad och mat i överflöd, halvt som halvt stressa ihjäl sig, inte träna eftersom det inte hinns med och konsumera upp nästan hela lönen innan den ens har hunnit komma in på kontot! Med andra ord, tvärtemot vad man egentligen borde. Men så kommer det nya året och

folk förvandlas till hurtiga träningsfreaks med sallad i sina matlådor som utövar yoga på lunchtid. Suck.

Du kanske tycker att jag låter för hård? Jag tycker att det är jättebra att så många som möjligt tränar och äter bra! Det är ju det som är mitt ”mission”, att få så många som möjligt att ändra sin livsstil och leva hälsosamt. Det jag suckar åt är ”allt-eller-ingenet”-mentaliteten. Att rättfärdiga flera veckors lättja och frosseri för att sedan bli extremt åt andra hållet med överdriven träningsmängd och sallad! Vill man leva på det viset så fine, men det finns faktiskt andra vägar som är bra – så som regelbunden motion, lagom nyttig mat och vila. Det finns inga genvägar, vare sig till en smalare kropp eller en sundare livsstil – en varaktig förändring går inte att stressa fram. Det är snarare något som sker gradvis, med tålmod och målmedvetenhet. En sak i taget, dag för dag. Delmål efter delmål. Jag vill verkligen understryka vikten av att sätta upp delmål, eftersom de fungerar som ett kvitto på att man gör rätt, på att man närmar sig sitt stora mål. Utan delmålen kommer motivationen att sina och med den försvinner också lusten att vilja förändra, lusten att vilja fortsätta trots att det känns jobbigt och motigt. För dessa dagar, då lusten att skippa

träningen på grund av trötthet eller stress är överhängande och frestelsen att ta en bit av den där vetekransen som ligger framme i fikarummet blir svår att motstå, kommer att komma. Det är då vi behöver motivationen, att vilja göra en förändring så att den inre rösten som säger ”jag tänker fasa inte äta den där bullen” är starkare än ”vill äta bulle nu”!

Med ett delmål kan man förskjuta spontaniteten och lusten att njuta för stunden och istället lära sig en ny bra vana, som att tacka nej till onödigt socker. Jämför tanken på att bestämma sig för att inte äta godis på två veckor, än att inte få äta sötsaker på ett helt år. Det sistnämnda blir övermäktigt, för att inte säga tråkigt! Men två veckor hade nog de flesta kunnat klara om de bestämde sig.

Jag nickar att kvinnan som just avslöjat sina nyårslöften till mig ska fortsätta och spetsar öronen lite extra för att höra hur hon har tänkt sig att hennes nya livsstil ska se ut. ”Jag vill gå ner 15 kilo, och jag ska inte äta godis eller sötsaker eller dricka någon alkohol. Jag ska träna varje dag och äta bra, hemlagad mat! Låter det bra?” Kvinnan väntar ivrigt på mitt svar. ”Absolut, vi ska bara börja med att sätta upp delmål”, säger jag och fattar min penna och mitt block.