

Lyckas med dina hälsomål



Att ta tag i sitt liv och satsa på hälsan kan kännas som ett stort kliv ibland, medan i andra situationer är det hur lätt som helst. Genom den här guiden hoppas jag att du får den hjälp du behöver för att lyckas nå ditt mål.

Sätta dina hälsomål

Ett tydligt mål och ett starkt varför kan hjälpa dig att lyckas, vare sig det handlar om att gå ner i vikt, bygga muskler eller komma tillbaka från en skada.

Ett vanligt misstag är att man kör igång med allt samtidigt: Hård diet, 10 000 steg per dag och träning 3-5 dagar i veckan. Det brukar bli svårt att hålla i, lätt att tappa motivationen och risken är stor att man blir sjuk eller skadad. Därför kan det vara klokt att man har en plan för hur man ska nå sitt mål och lyckas.

Steg 1

Fundera igenom: Vad är viktigast för mig? Det kan vara att gå ner i vikt, börja motionera mer eller få en bättre kosthållning. Eller behöver du hitta en balans när det kommer till kost, träning och/eller mental hälsa?

Steg 2

Fundera sedan på ditt varför (varför gör du det här)? Ju starkare varför, desto mer påverkar det din motivation. Ett starkt varför kan vara att orka sparka boll med sina barn,

komma i bröllopskläderna, eller uppfylla en gammal dröm att åka Vasaloppet. Ett svagt varför kan vara att komma i form för att någon annan har sagt det (en läkare, en partner eller föräldrar). Vill man inte själv innerst inne blir det väldigt svårt att lyckas.

Steg 3

Nu är det dags att fundera på målet, tänk på att du ska formulera det så konkret som möjligt för att veta när du uppnått det.

Exempelvis:

Gå ner i vikt. Jag ska gå ner x antal kg (Realistiskt viktmål är -0,5 kg/vecka eller -1 kg/vecka om du är kraftigt överviktig). Eller minska ett antal cm, alternativt komma i de där byxorna igen.

Börja motionera: Jag ska motionera minst 30 minuter varje dag, eller jag ska gå minst 7000 steg varje dag.

Bättre kosthållning: Jag ska låta bli mat som gör att jag mår dåligt. (gluten, kött, godis, alkohol, läsk med mera) eller jag ska hålla mig till min kostplan sex dagar per vecka.

Bättre balans: När jag är sliten, ska jag vila. Jag ska sluta hetsäta på helgerna, eller jag ska vara snäll mot mig själv och acceptera motgångar och ändra min plan om den blir för tuff. Den här månaden ska jag bara promenera och yoga för att låta kroppen återhämta sig. Det som du skattade som





mest viktigt lägger du störst fokus på och kanske lite tuffare mål. Det som du skattade som minst viktigt sätter du lägre mål på eller kanske till och med prioriterar bort.

Steg 4

När ska du ha nått ditt mål? Är det efter 28 dagar eller är det ett mer långsiktigt mål?

Tänk på att sätta realistiska mål: Var ärlig mot dig själv. Är det möjligt att göra detta på den här tiden?

Steg 5

Delmål: För att göra det lite lättare för dig kan du sätta delmål:

Det kan exempelvis vara:

Nuvarande vikt: 89 kg Målvikt: 70 kg

Delmål 1: 87 kg

Delmål 2: 85 kg

Delmål 3: 80 kg

Delmål 4: 75 kg

Delmål 5: 73 kg

Träningsmål: Orka springa en mil på 60 min.

Nuvarande läge: orkar jogga 400 meter.

Delmål 1: jogga 1 km

Delmål 2: jogga 2.5 km

Delmål 3: jogga 5 km

Delmål 4: jogga 5 km på 30 min

Delmål 5: jogga 7 km

Steg 6

Vad firar du med när du nått dina mål/delmål?

Ett tips kan vara att för varje kg du går ner (eller annat mål du har) lägger du undan en viss summa pengar (exempelvis det du sparar genom att inte äta ute/köpa godis med mera).

Fördela sedan ut de pengarna och unna dig något när du nått dina mål.

Exempelvis ett par nya skor, en klänning, en fin kaffemugg. Du kan också unna dig upplevelser: ansiktsbehandling, en ledig dag eller en resa. Här är det bara fantasin och ekonomin som sätter gränser. Skriv gär-

na ner dina belöningar och när du ska få dem.

Exempelvis: När jag gått ner 2 kg ska jag planera in en ledig kväll och ha hemmaspa.

Nu är du nästan redo att köra igång med din hälsoutmaning, men innan du börjar är det bra att tänka igenom en sak till:

Steg 7

Hur tacklar du motgångar?

Handen på hjärtat: Hur många gånger har du försökt tidigare och inte nått ditt mål

(Det är helt mänskligt och det är ytterst få som når sina mål varje gång, är du en av dem är det bara att gratulera)? Vad hände och varför gav du upp? Lär dig av dina tidigare erfarenheter och lägg upp en plan för vad du ska göra när motivationen tryter. Då har du en större chans att uppnå ditt mål.

Den vanligaste orsaken är att målet är satt för högt eller kanske till och med omöjligt att nå. En annan orsak är att man är för hård mot sig själv och tänker att: Äh, nu har jag misslyckats, det är ingen idé att jag fortsätter.

Att ha en plan när de där dagarna med låg motivation kommer att hjälpa dig.

Lycka till

