



De bedste råd til motivation

5 enkle trin til at komme i gang – og blive ved

KostBoost.dk

Motivation handler ikke kun om viljestyrke – det handler om at skabe små vaner, belønninger og gode rammer, som gør det lettere at lykkes i længden.

Start småt – byg vaner op

Begynd med overskuelige skridt (hellere en kort gåtur hver dag end urealistiske maraton-planer). Små sejre skaber momentum og gør det lettere at udvide din indsats gradvist.

Fokuser på handlinger frem for resultat

Sæt proces-mål i stedet for kun at jagte et tal på vægten. Læg vægt på at gøre ting (fx 'gå en tur hver aften') frem for et fjernmål ('tabe 10 kg'). Når du nyder selve aktiviteten og de umiddelbare gevinster, er du mere motiveret.

Planlæg faste tidspunkter

Lav en konkret plan og skriv den ned – fx hvilke dage og tidspunkter du vil træne eller lave madplan. En fast rytme hjælper hjernen med at gøre vanen automatisk.

Skab social støtte

Involver andre i dine mål. Træn med en ven eller meld dig ind i en gruppe/online fællesskab. Det øger både motivationen og ansvarsfølelsen – du møder op, fordi nogen regner med dig.

Accepter off-days

Selv den mest motiverede kan have dage, hvor man falder i. Det vigtige er ikke at være hård ved dig selv, men at komme tilbage på sporet næste dag. Tilgiv dig selv og fortsæt i stedet for at give op.

Min ugeplan for motivation

Dag	Mit mål	Belønning
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

Vil du have personlig hjælp til at holde fast?

Hos **KostBoost.dk** får du skræddersyede kost- og træningsplaner fra kun **299 kr/md** – uden binding.

[Se vores populære Basis, Plus og Premium →](#)

Kostvejledning er generel og ikke medicinsk rådgivning.