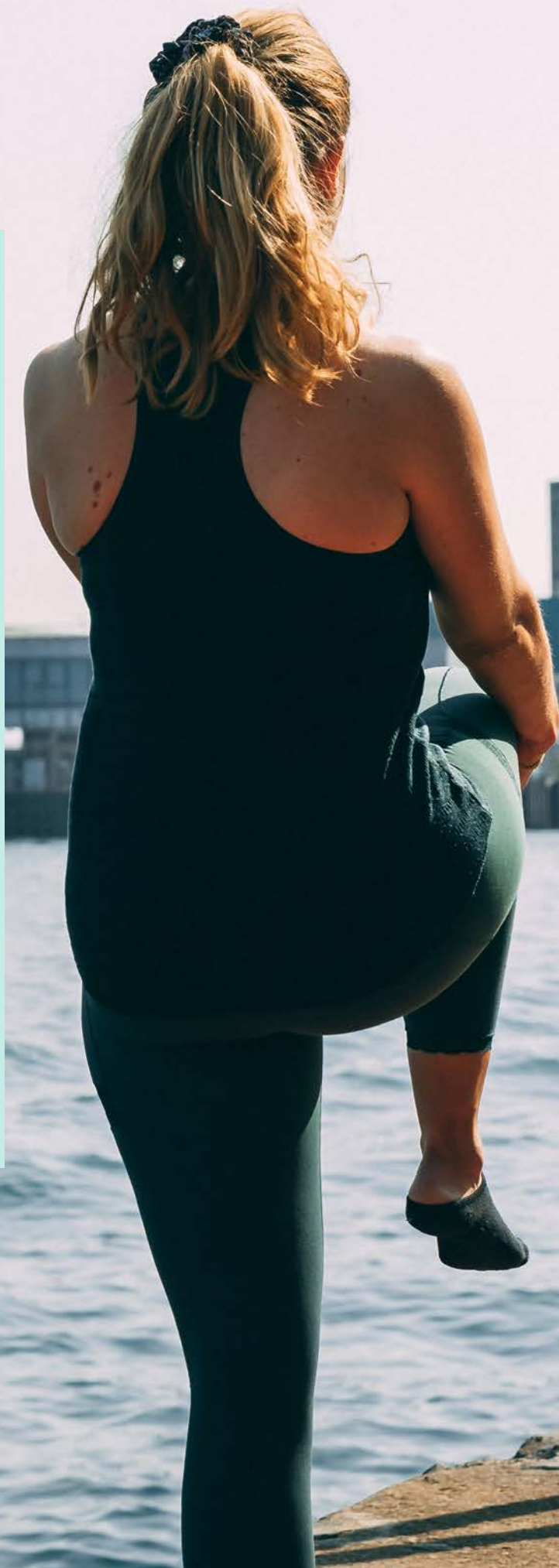


MedMade®

Everyday Balance Made Easy

Behåll balansen i vardagen

En viktoperation innebär ofta en ganska stor livsstilsförändring. När man arbetar med att förändra tidigare vanor är det inte ovanligt att man faller ur sina rutiner emellanåt. Det kan både ta tid att få dem att sitta och ibland uppstår händelser i livet som också kan bidra till att man kommer ur balans.



Hur håller man fast vid sina hälsosamma vanor?

Har du fallit ur dina rutiner och behöver komma upp på banan igen eller känner dig osäker kring vad du ska fokusera på härnäst? I detta material delar vi med oss av några verktyg för att fortsätta resan mot en sund och hälsosam livsstil!

Planera dina avsteg!

Vi exponeras för mat och lockelser dygnet runt och det kan vara svårt att stå emot. Man kommer förr eller senare göra avsteg, men då är det viktigt att planera för det. Det är stor skillnad mellan oplanerade och planerade avsteg, men tänk på att göra även de planerade avstegen i lagom mängd och ha absolut inte dåligt samvete när du gör det.

Fundera på vad som är dina framtida utmaningar!

Vad gör du när allt går bra? Skriv ner det som fungerar bra. Det ska du ta fram och läsa många gånger för att stärka dig själv och hålla fast vid det som faktiskt fungerar. Vad händer vid mindre avsteg som är oplanerade? Försök identifiera vad det är som gör att du gör dessa oplanerade avsteg så att du kan undvika dem. Inte minst viktigt är att lägga upp en plan för att ta dig in på rätt spår igen. Ta hjälp av vårt material för att specificera detta.

Sätt upp delmål för dig själv

Sätt upp delmål och stäm av efterhand och beröm dig själv utmed vägen! Beröm dig med annat än med mat. En god bok, promenad, bra musik, blommor m.m. Ta hjälp av vårt material för att sätta upp SMARTa målsättningar!

Tänk långsiktigt

Fortsätt att tänka långsiktigt. Lägg till fler nya och hälsosamma vanor. Etablera dessa och få dem till en vana som sitter i ryggmärgen. Goda vanor som sitter i ryggmärgen är inte jobbiga, det är något man bara gör.

Tänk på portionsstorleken

Efter en tid är det t.ex. inte ovanligt att man automatiskt börjar öka sina portionsstorlekar igen. Ögonmåttet är lite lurigt att gå efter. Då kan det vara bra att redan från början väga/mäta upp lagom mängd och att fotografera måltiden för att ha som mått framöver. Ett annat bra tips är också att använda sig av mindre tallrikar till måltiden. Det är lättare att ta lagom mängd mat på en liten tallrik

Glöm inte att uppmärksamma det som går bra, det är drivkraften framåt!

Kom även ihåg att ta dina vitaminer varje dag!



Så mäter du dina framsteg

När man arbetar med att skapa nya livsstilsvanor är det viktigt att skapa mål och delmål! Målsättningar i sig skapar motivation som man kan luta sig mot i situationer när det känns tufft.

Det kan lätt bli att man till största delen enbart fokuserar på vad vågen visar och mäter sin framgång utifrån vad den säger. Välj istället att mäta alla positiva beteendeförändringar du gör och du kommer se vilka framsteg du gör och hur långt du egentligen kommit. Dessa är viktiga att uppmärksamma!

Målsättningar kan vara lite kluriga och man tenderar ofta sätta diffusa eller för höga mål som antingen leder till besvikelse om de inte uppfylls eller som helt enkelt inte går att utvärdera.

Därför ska du skapa mål utifrån SMART-modellen! Det är målsättningar som är **Specifika, Mätbara, Accepterade, Realistiska** och **Tidsbundna**.

Sträva efter att sätta upp mål som är realistiska men samtidigt heller inte för lätta – de ska vara utmanande men ändå möjliga att uppnå.

Det är viktigt att de går att mäta. Har man som mål att "bli vältränad" är det svårt att veta när man uppnått målet. Väljer man istället att ha som mål att kunna göra x antal sit-ups eller armhävningar blir det betydligt lättare att mäta och också roligare när man ser sina framsteg!

Detta är inte alltid helt enkelt att göra i praktiken. Vi vill underlätta för dig att sätta upp dit långsiktiga mål samt delmål på vägen dit. Därför har vi tagit fram en mall som ska vara till hjälp för dig under din förändringsresa!

Här är ett exempel på ett SMART mål:

Specifikt: Jag ska kunna jogga 4 km, utan att stanna, i elljusspåret

Mätbart: Jag har mätt upp en runda som är fyra km att använda mig av när jag tränar

Accepterat: Jag har frigjort en timme till träning efter middagen på måndagar och onsdagar

Realistiskt: Jag ska jogga två gånger per vecka och börja med att springa 3 minuter och gå en minut

Tidsbundet: Jag ska klara av att jogga hela sträckan utan att stanna om två månader

Är allt förstört?

När man arbetar med att ändra vanor kan det hända att man någon gång gör ett eller flera snedsteg (vilket är helt normalt!) och att man då upplever allt jobb som förstört, vilket självklart inte är fallet. Skulle det hända, fundera kring vad som gjorde att du hamnade där (vilka tankar, känslor eller situationer) och hur du skulle kunna förhindra att det sker framöver. Ju längre tid du arbetar med att förändra vanorna och lär dig av dina snedsteg desto färre och mindre omfattande kommer de bli!

Kom ihåg! Du förlorar bara när du slutar försöka!

Så här ska jag nå mitt mål

När man skapar nya livsstilsvanor kan motivationen tryta emellanåt. Därför är det bra att skapa SMARTA mål och delmål.

Genom att tydliggöra vilka vanor man har och vilka utmaningar som kan uppstå, blir det lättare att hitta strategier för att komma vidare.



Långsiktigt mål: _____

När ska målet vara uppnått: _____

Definiera vad som krävs för att du ska uppnå ditt mål: _____

Vanor och beteenden som jag har idag

Genom denna övning förtydligar du för dig själv vad du redan gör bra och vad du behöver fokusera mer på för att nå ditt mål.

Positivt: Ex. jag går/cyklar till jobbet varje dag

-
-
-

Negativt: Ex. jag småäter på kvällarna

-
-
-

Specificera hinder/utmaningar som kan försvåra för dig att nå målet: _____

Hantera eller förhindra utmaningar och hinder

Utmaningar som påverkar din livsstilsförändring uppstår med jämna mellanrum. Det bästa är då att förbereda sig!

Hur kan du förbereda dig eller förebygga att de uppstår?

-
-
-

Skriv ner vilket stöd/vilka verktyg som behövs

-
-
-

Sätt upp SMARTA delmål för kost, motion/träning eller sömn/stress och stäm av delmålet vid samma tidpunkt varje vecka.

SMARTA mål är specifika, mätbara, accepterade av dig själv, realistiska och tidsbundna. Om delmålet inte är realistiskt eller accepterat av dig själv eller andra omkring dig behöver du formulera om delmålet.



1. Kost

Specificera delmål _____

Hur ska målet mätas? _____

Start- och slutdatum _____

Realistiskt Ja Nej Accepterat av samtliga inblandade Ja Nej

2. Motion/träning

Specificera delmål _____

Hur ska målet mätas? _____

Start- och slutdatum _____

Realistiskt Ja Nej Accepterat av samtliga inblandade Ja Nej

3. Sömn/stress

Specificera delmål _____

Hur ska målet mätas? _____

Start- och slutdatum _____

Realistiskt Ja Nej Accepterat av samtliga inblandade Ja Nej

När du uppfyllt dessa delmål kan du använda mallen för att sätta upp nya delmål som tar dig närmare slutmålet!



Kom igång med motion och träning!

All typ av fysisk aktivitet eller träning kan vara positiv för hälsan och gör det även lättare att behålla vikten efter viktminskning. Man förbättrar sin långsiktiga hälsa och känner sig också friskare, mindre stressad och sover bättre.

Det som gör att vi sällan kommer iväg för att motionera är tidsbristen. Vardagslivet ger många möjligheter till motion, som vanligen inte kräver någon större omläggning av din planering.

- Ett första steg kan vara att börja med att öka på sin vardagsaktivitet genom att t ex gå och handla, ta trapporna, cykla till jobbet och promenera efter lunch.
- Ett alternativ är att motionera hemma med hjälp av olika redskap eller träningsappar med färdiga träningsprogram. Bestäm dig för vad du vill börja med!
- Fundera på när du har som mest tid och lägg upp en plan som du kan prova och utvärdera efterhand. Planering är A och O och det kan vara bra att avsätta ett par tider i veckan för att inget annat ska komma i vägen.
- Tänk på att börja lugnt om du inte motionerat på länge. På så vis undviker du både att tröttna och att skada dig. Att promenera är ofta en bra start och dessutom väldigt flexibelt, eftersom du väljer hur långt du går, i vilket tempo och hur utmanande väg du tar – med eller utan uppförsbackar, trappor och så vidare.

Tips på hur du håller i din träning

Det som ofta kan bidra till att man tappat motivationen för träningen är att man sätter för höga mål eller att man inte följer upp sin träning regelbundet så att man ser utvecklingen. När man följer upp och ser att man faktiskt utvecklas och når upp till delmål och mål är det lättare att behålla motivationen för att fortsätta!

- En aktivitetsdagbok är ett bra hjälpmedel för att hålla koll på din aktivitet. Fyll i veckovis och stäm av i slutet av veckan. Blev det som du tänkt? Planera inför nästa vecka.
- Börja lugnt och sätt upp realistiska och tydliga mål! Specificera dem så att du kan utvärdera hur det går. Ett exempel kan vara att du vill kunna göra ex antal armhävningar.
- Variera träningen. Det är lätt att man fortsätter att göra samma övningar eller tar samma jogging-runda varje gång. Men hur motiverande och roligt kommer det att kännas efter ett tag? Sätt upp ett träningsschema för veckan med olika varianter av träning, då tröttnar man inte lika enkelt och får samtidigt mer allsidig träning!
- Förbered vissa snedsteg. Det händer alla. Planera för hur du ska hantera snedsteg utmed vägen, t ex genom att ha en reservdag varje vecka om du inte hinner med det du tänkt samma dag.
- Belöningar. Stärker självförtroendet och ökar motivationen fungerar som en extra sporre. Unna dig något extra ex (gå på bio, en ny tröja, massage) när du uppnått något delmål.
- Ha kul, hitta aktiviteter som du trivs med!

Aktivitetsdagbok

WHO har tagit fram rekommendationer för hur mycket fysisk aktivitet man bör få in varje vecka för ett hälsosamt liv.

WHO:s rekommendation:

- 150–300 minuter fysisk aktivitet per vecka med måttlig intensitet. Det kan översättas till 5x60 min promenad per vecka. Man behöver bli varm och få upp pulsen. Aktiviteten bör spridas ut på flera dagar med minst 10 min

per gång. Alternativet är 75–150 minuter med hög intensitet som kan översättas till 20–30 min jogging ca 5 dagar i veckan. Man kan även blanda pass med medel och hög intensitet. Vill du hellre räkna steg? Då räknas ca 3800 steg som 30 min promenad. När man går med måttlig intensitet så tar det cirka 8 ½ till 12 ½ minut att gå en kilometer. Normal gånghastighet är för de flesta cirka 11–12 minuter per 1 km, så man bör försöka gå lite raskare än normalt.

- Muskelstärkande fysisk aktivitet 2 gånger per vecka.

Glöm inte!

Den bästa aktiviteten är den som blir av!

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Totalt	Målsättning
1	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
2	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
3	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
4	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
5	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
6	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	

Hitta aktiviteter som du trivs med och som passar i din vardag. Det tar tid att skapa nya motionsvanor. Tänk långsiktigt och öka aktiviteten successivt. Den bästa aktiviteten är den som blir av!

Träningsprogram

Man ångrar
sällan ett
träningsspass

Rekommendation för muskelstärkande fysisk aktivitet

De nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet inkluderar även muskelstärkande aktivitet vid två tillfällen per vecka. Styrketräning är ett bra komplement till konditionsträning och har flera positiva fördelar;

- Styrketräning gör att man kan öka eller bibehålla sin muskelmassa när man minskar i vikt.
- Förutom att man blir starkare så gör även styrketräning att man bibehåller en något högre ämnesomsättning i vila.
- Vid styrketräning och intervallträning så ser man dessutom en något förhöjd energiförbrukning även timmarna efter träningen, vilket är positivt även om det är små effekter.

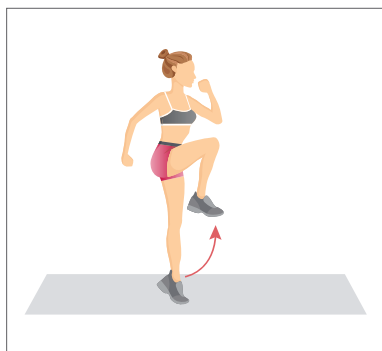
Man behöver inte gå till ett gym för att träna styrka utan det kan man enkelt utföra hemma med hjälp av den egna kroppsvikten och några enklare tillbehör.

Övningar för hemmaträning

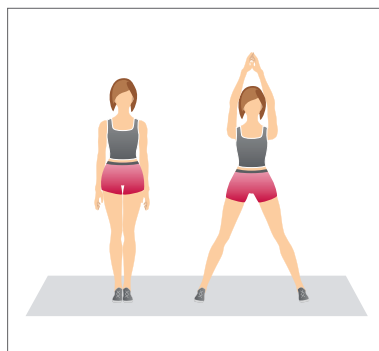
Här finner du förslag på styrkeövningar du kan göra i stort sett överallt. För de flesta övningar används endast din kropp medan man för vissa övningar behöver hantlar. Har man inga hantlar kan man enkelt fylla flaskor med vatten och använda istället. Gummiband kan också användas för att skapa motstånd.

Uppvärmning

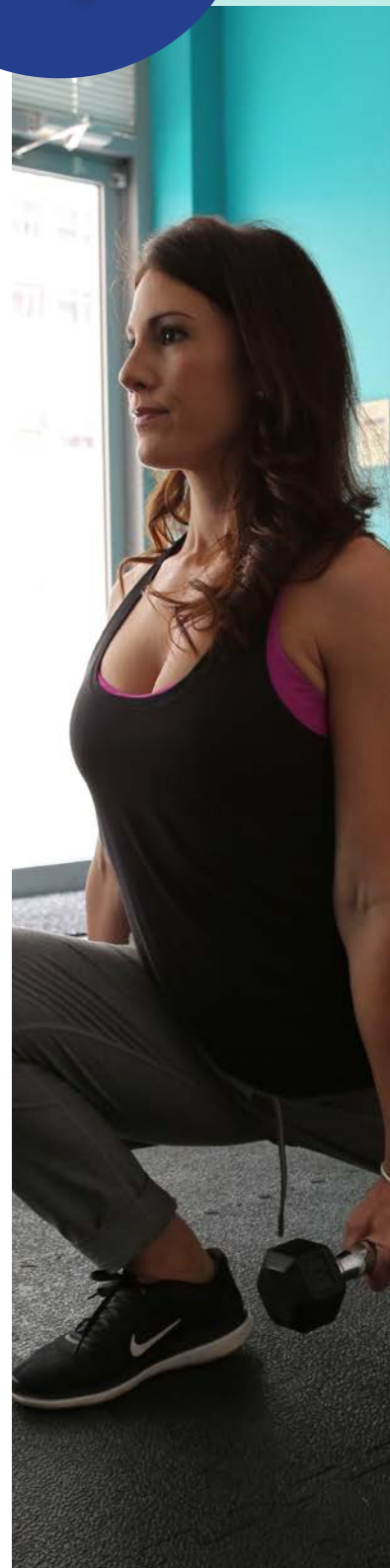
Sätt en timer på 5 minuter. Börja med att gå på stället och variera sedan med höga knän och spark i baken. Avsluta med 20 jumping jacks.



Höga knän



Jumping jacks



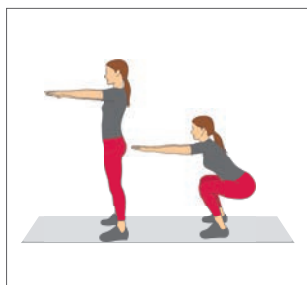
Styrkeövningar

En timmes
träning är endast
4% av ett dygn

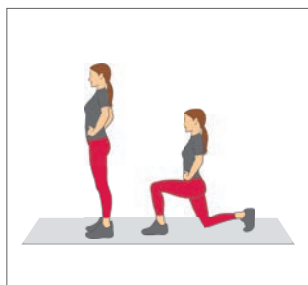
Träningsupplägg

Du kan antingen genomföra en övning åt gången eller lägga upp ett cirkelpass med det antal övningar du önskar.
Gör 3x10–15 repetitioner per övning. Vila 15–30 sek mellan varje set.

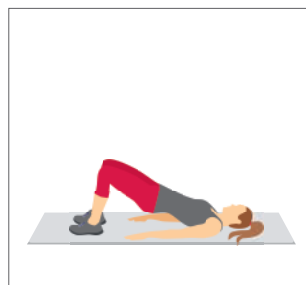
Ben och rumpa



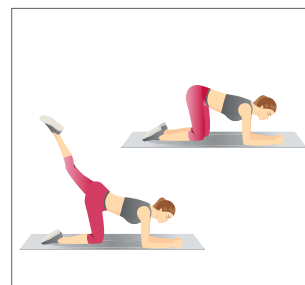
Knäböj (tränar ben och rumpa):
1. Stå med fötterna axelbrett isär.
2. Håll ut armarna framåt.
3. Gå så djupt ner som dina förutsättningar tillåter och håll samtidigt in magen och ha ryggen rak.



Utfall (tränar ben och rumpa):
1. Ställ dig höftbrett isär och låt tårna peka rakt fram.
2. Spänn bålen och håll ryggen rak.
3. Tag ett stort steg framåt och sänk kroppen tills knät är i 90 grader och tryck sedan ifrån.

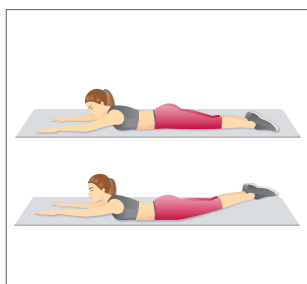


Höftlyft (tränar ben och rumpa):
1. Lagg dig på rygg med fötterna i marken.
2. Tryck höften uppåt medan du spänner mage och rumpa. Känn efter att du spänner rumpan extra i toppläget.
3. Gå ner mellan varje repetition.

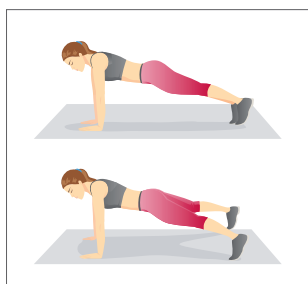


Benlyft (tränar baksida lår och rumpa):
1. Stå på alla fyra med knäna och armbågarna i marken.
2. Lyft den ena benet bakåt mot taket och tillbaka.
3. Alternera ben. Spänn rumpan hela tiden!

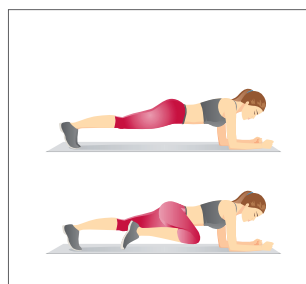
Bål och rygg



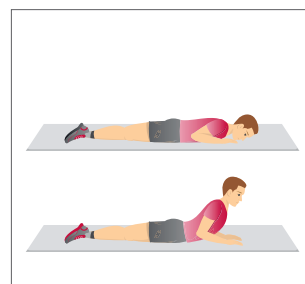
Rygglyft (tränar bål, rygg och rumpa):
1. Ligg på mage.
2. Lyft armarna och benen uppåt. Spänn samtidigt mage och bål.
3. Håll kvar några sekunder och gå ner för en kort vila innan du lyfter igen.



Planka med sidosteg (tränar bål och rygg):
1. Starta med fötterna ihop.
2. Förflytta fötterna stegvis först utåt och sedan tillbaka in.
3. Håll armarna raka och spänn bål/mage.



Mountainclimbers (tränar bål och rygg):
1. Starta i en stående planka.
2. Fixera bålen och lyft fram ena knät i riktning mot armbågen utan att nudda marken.
3. Tillbaka till planposition och alternera sida. Håll överkroppen stabil.

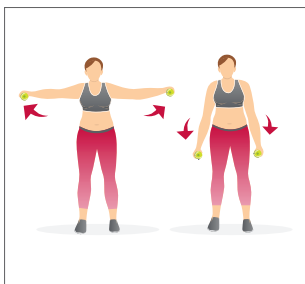


Rygglyft (tränar bål och rygg):
1. Ligg på mage med raka ben.
2. Lyft upp axlar/bröstrygg mot taket och håll kvar några sekunder innan du långsamt går ner och håller emot på på nervägen.
3. Använd armarna så lite som möjligt!

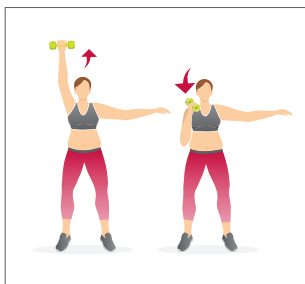
Styrkeövningar

Sluta inte när du är trött, sluta när du är klar

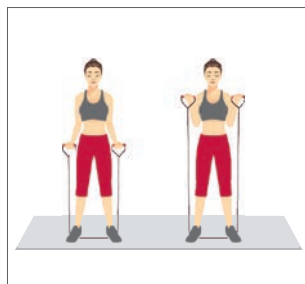
Axlar och armar



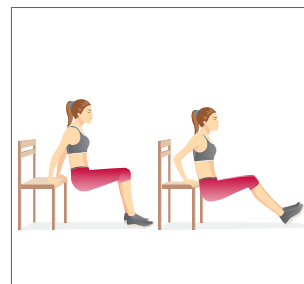
Hantellyft åt sidan (tränar axlar, övre rygg och skulderparti):
1. Stå med benen höftbrett isär med en hantel/vattenflaska fylld med vatten i vardera hand.
2. Spänn bålen.
3. Lyft hantlarna åt sidan till axelhöjd och långsamt tillbaka.



Axelpress (tränar axlar och ryggmuskler som stabiliserar ryggraden):
1. Stå i en stabil position med benen höftbrett isär.
2. Lyft upp en hantel/fylld flaska till utgångspunkt som är öronhöjd.
3. Lyft sedan hanteln mot taket och tillbaka.

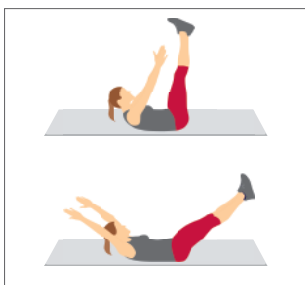


Biceps (tränar överarmar):
1. Stå höftbrett isär, sträck på bröstkorgen och titta rakt fram. Håll ett par hantlar, fyllda flaskor eller ett träningsband i händerna.
2. Lyft en arm i taget eller bägge samtidigt från utsträckt läge upp mot framsidan av axeln, samtidigt som du spänner biceps.
3. Sänk vikterna till utgångsposition.

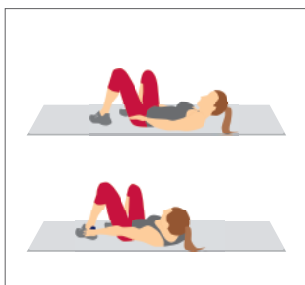


Tricepspress (tränar armarnas baksida):
1. Sätt händerna på en axelbredds avstånd på kanten av en stabil stol med fingrarna framåt.
2. Böj knäna i 90 grader och låt bakdelen sväva så att armarna bär din vikt.
3. Sänk dig lodrätt genom att böja armarna nästan 90 grader. Ha ryggen nära stolkanten och huvudet i linje med ryggen.

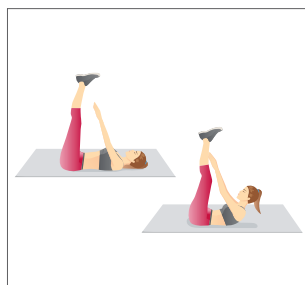
Mage



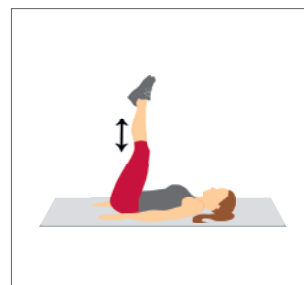
Fällkniven (tränar mage/höftböjare):
1. Lägg dig på rygg, tryck ner ryggen i underlaget och fixera bålen.
2. Sträck armarna rakt ut ovanför huvudet och låt armar och ben mötas på mitten.
3. Håll emot med bålen och sänk armar och ben igen.



Sneda situps (tränar mage):
1. Ligg på rygg med böjda ben.
2. Vrid överkroppen och försök nå ena foten i en sned sit-up.
3. Alternera mellan höger och vänster sida.



Situps med raka ben (tränar mage):
1. Ligg på rygg med raka ben riktade mot taket.
2. Pressa ländryggen i golvet.
3. Lyft bröstet mot taket och försök nudda vaderna. Håll emot på vägen ner.



Rumplift (tränar mage):
1. Ligg på rygg med benen ihop.
2. Armarna i golvet. Lyft benen mot taket och lyft sakta upp rumpan.
3. Sänk rumpan och lyft igen.

Faller du ur rutinen? Man faller ur sina rutiner då och då. Hur kan du då styra in på rätt bana igen? Sätt upp mål för motivationens skull och kom ihåg att det är bättre att genomföra ett kortare pass än inget alls.



Glöm inte
att ta dina
vitaminer varje
dag!



MedMade – Everyday balance made easy

En viktig rutin att skapa, efter en viktoperation, är att dagligen ta sina rekommenderade vitaminer och mineraler. MedMade är en vitamineraltablett som är anpassad för dig som genomgått en viktoperation och innehåller alla vitaminer och mineraler som är viktiga att ta dagligen efter operationen.

MedMades innehåll följer de Nordiska riktlinjerna för supplementering efter obesitaskirurgi och rekommenderas av vården.

Fördelar som kan underlätta i vardagen:

- MedMade är en allt-i-ett tablett och dagsdosen är endast 4 tabletter per dag
- MedMade kan både sväljas hela och lösas upp i vatten om man har svårt att svälja tabletter
- Man slipper använda olika preparat som ev tar slut vid olika tillfällen.
- MedMade finns att köpa hos flera apotek samt på modifast.se. På modifasts hemsida finns flera olika förpackningsstorlekar. Hos Apotea kan du skapa smidiga abonnemang och välja om du vill få produkten månadsvis, varannan månad eller varje kvartal. Du kan alltså välja det sätt som passar dig bäst.

Vill
du prova
MedMade?

Maila till medmade@impolin.com