

Test dig selv - Er du klar til vægttab ?

Er du parat ?

Vi har arbejdet med behandling af vægttab i mere end 15 år, og vores erfaring har vist os, at noget af det allervigtigste er, at du kommer rigtig fra start. At du sætter de rigtige rammer og ved, hvad du er i stand til, og hvad du kan forvente. De fleste har lyst til bare at springe ud i vægttabet, men som din erfaring måske også har vist dig, så kan det være rigtig svært, at opnå succes på den lange bane med den metode. Tag testen og bliv mere afklaret inden du går i gang med din livsstilsforandring.



1. Sover du sammenhængende i mindst

6 timer pr. døgn?

Ja = score 1 / Nej = score 0

2. Er din afføring regelmæssig?

Ja = score 1 / Nej = score 0

3. Har du tid til at planlægge dine indkøb?

Ja = score 1 / Nej = score 0

4. Har du tid til at lave mad i løbet af ugen?

Ja = score 1 / Nej = score 0

5. Har du tid til at finde tid til bevægelse hver uge?

Ja = score 1 / Nej = score 0

6. Kan din familie overskue, at der kommer flere grøntsager på menuen?

Ja = score 1 / Nej = score 0

7. Bekymrer du dig om alvorlige ting i dit liv, som sluger meget af din tid?

Ja = score 0 / Nej = score 1

8. Er du klar til at sige oftere nej til søde sager i sociale kredse?

Ja = score 1 / nej = score 0

9. Er du meget kræsen?

Ja = score 0 / Nej = score 1

10. Er du vegetar?

Ja = score 0 / Nej = score 1

11. Er du god til at komme op på hesten igen, hvis du er faldet af?

Ja = score 1 / nej = score 0

12. Får du medicin, der kan hæmme dit vægttab?

Ja = score 0 / Nej = score 1

13. Er du klar til blive ved, selvom du ikke kommer til at tabe dig hver uge ?

Ja = score 1 / Nej = score 0

14. Er du klar til at sætte dine behov før andres (egenomsorg)?

Ja=1 Nej=0

Resultat: _____

Over 10 point

Du er så klar til forandring, og det kan betale sig at gå i gang med det samme. Du kan få rigtig meget glæde af at have fokus på vægttab, men husk det mentale arbejde og træningen, som gør, at du kan holde det på den lange bane.

Under 10 point

Du skal stoppe op. Du skal finde ud af, hvilke udfordringer du har, og bruge tid på at planlægge, hvordan du vil tabe dig. Du kan stadig gå i gang med vægttab, men du skal forvente, at din krop måske kun vil smide ½ kg pr. uge i stedet for 1 kg pr. uge.