

Kostvejledningsforløb – udtalelser fra deltagere på tidligere hold**Käthe**

"Mine personlige erfaringer fra kurset:

- Rart at være sammen med andre som har vægt problemer
- Man får gode råd og vejledninger fra kursuslederen (Mette) om hvordan man "tænker" over det man spiser, og hvad man helst ikke skal spise.
- Det der har været bedst for mig, har været den støtte og opbakning fra Mette og de andre deltagere, om hvilke problemer hver især har med at tabe sig
- Det har været en positiv oplevelse for mig, og jeg tænker ofte på de gode råd, som jeg har fået på kurset."

Karin

"Kostvejledningsforløbet har været godt.

Man får en snak om den gode måde at leve på. Der er ingen løftede pegefingre men blot gode råd. Underviseren var rigtig god til at formidle budskabet.

Alle deltagerne byder ind og fortæller om deres udfordringer i hverdagen. Vi får os et godt grin og føler et vist fællesskab, idet vi jo i bund og grund har de samme udfordringer.

Det har været motiverende med opfølgingsforløb. En god ide at fortsætte med opfølgingsforløbene, idet vi jo alle går op og ned i vægt.

Det var valgfrit, om man ville vejes"

Rikke

"Jeg har været ganske tilfreds med mit kostvejlederforløb, og kan klart anbefale det til andre, som har brug for motivation til at komme i gang med en kostomlægning som har virket i større eller mindre grad, for alle dem der har været tilmeldt og har holdt ved på mit hold.

Underviser formår at tilpasse forløbet, så alle får noget ud af det, men forventer du, at der kommer en mirakelkur, som kan bevirke, at du taber dig 15-20 kg i løbet af 2 måneder, så er du galt på den. Det er ikke det som kurset kan.

Undervisningen har fokuseret på, at små ændringer i ens livsstil vil have stor effekt på den lange bane. Det er vigtigt, at man ikke gør en masse på en gang, for at det ikke bliver totalt uoverskueligt. I mit forløb har jeg valgt at fokusere på enkelte ændringer i mit liv, og andre bemærker at vægten er på vej ned, hvilket naturligvis er positivt, og er med til at holde motivationen oppe.

Dér har en viden om, at man skulle møde med sit hold været en ekstra motivation til at holde fast. Og det har været en sejr hver gang man har kunnet se, at ens fedtmængde var reduceret – eller i det mindste ikke steget. For andre på holdet har det været at lade være med at købe slik, skære ned på rødvinen, undgå hvidt brød til den fælles morgenmad fredag morgen etc.

Det at være tilknyttet holdet for en sundere livsstil bevirker, at man ikke føler sig alene med sit vægttab. Det, som jeg selv har brugt holdet til, er, at dele ens positive og negative erfaringer og kombinere dem med de tips og den viden som underviseren kunne bidrage med. Jeg har været i gang i et lille års tid og har tabt omkring 7 kilo fedt, og det har ikke været et hurtigt vægttab. Det som holdet især har givet mig har været, at vægten ikke er steget hverken hen over julen eller over sommerferien, hvilket ellers plejer at ske. Og netop fordi vægttabet ikke har været hurtigt, er sandsynligheden for at vægten stiger igen også begrænset, da de forskellige små skridt mere eller mindre er blevet en del af min dagligdag”