

8 tips som kan hjelpe med vektnedgangen fra omhelse.no

1. **Mindre porsjoner:** Når man spiser LCHF spiser man fet og energirik mat. Man blir mer mett av denne type mat og mettheten varer lenger. Porsjonene må derfor være mindre enn før, eller du må spise færre måltider.
2. **Fett:** Hvis du spiser mye fett uten å redusere karbohydratinntaket betydelig kan det være vanskelig å redusere vekten, og du kan til og med risikere å øke i vekt.
3. **Frukt:** Mange kvinner er veldig glad i frukt og spiser mye av det fordi de tror det er sunt. Men frukt inneholder mye sukker og verstingene er druer og bananer. Kos deg heller med litt bringebær og fløte, naturell yoghurt eller kesam.
4. **Nøtter** er sunt og mange spiser derfor nøtter istedenfor godteri. Men de er energirike og inneholder en del karbohydrater i tillegg til mye fett.
5. **Helgekos:** For mange varer helgen fra fredag til mandag og det innebærer kos med godteri, is og chips. Hvis helgekosen varer 3 av ukens 7 dager er det ganske logisk at det er vanskelig å redusere vekten.
6. **Alkohol:** Det samme gjelder for alkohol. Dersom du er veldig streng med mat og drikke fra mandag til fredag ettermiddag tar du kanskje av 500 gram fettmasse. Men hvis du drikker vin fredag til søndag kommer de tapte grammene ofte på igjen.
7. **Medisiner:** En del medikamenter gjør at vekttapet går saktere enn vanlig. Det gjelder spesielt kortison og medisiner mot psykiske lidelser og epilepsi.
8. **Stress:** Vi produserer mye kortison fra binyrene når vi er kronisk stresset. På samme måte som medisinen kortison er dette en skikkelig bremse for vektreduksjon og mange legger på seg når de stresser uten at de spiser spesielt mye mat.

Få flere tips og oppskrifter for vektnedgang og bedre helse på omhelse.no