**Bump på vejen - hvad er svært i forhold til at ændre vaner?**

* Udsagn fra de to Hobro hold
* *Løsningsforslag*
* **Holde ved/holde fast**

*Fasthold en Vanebryder facebookgruppe efter forløbet slutter.*

*Vær åben med dine mål, så familie, venner, kollegaer kan give et skulderklap – sige ”godt gået” og støtte op.*

*Fine en træningsmakker*

*Find ind i nogle gode fælleskaber, hvor det sociale samvær også vægtes*

*Tag dig selv og dine nye vaner alvorligt*

* **Manglende opbakning fra ”de nære”**

*Tag en snak med dem og være åben og konkret med de ”ting” som du gerne vil støttes i*

* **5 vaner på en gang duer ikke for mig – små skridt**

*Fokuserer på det, der er vigtigst for dig. Det er ikke alt eller intet.*

*Det er meget individuelt – mærk efter hvad der virker for dig.*

* **Refleksionsuger tidligt i forløbet er en udfordring**

*Dette vil blive tilpasset i forløbet, der starter til august (Dorthe)*

* **Som ung Vanebryder oplever jeg særlige udfordringer – forståelse fra kammerater og fester**

*Tag en snak med de nære venner og giv dem indsigt i hvad du tænker, hvad du arbejder med og hvad du gerne vil støttes i.*

* **Weekend hygge med snack**

*Måske en form for kalorieregnskab, så du sparer op i løbet af ugen til en god middag med et glas vin i weekenden.*

*Fredagsslik – mindre mænge og udmålt, så hver har sin egen lille skål. Så undgår I også kampen om det, der er favoritslik.*

*Få gang i tilberedning af sunde snack*

* **De rette indkøb**

*Inspiration fra venner, kogebøger, opskrifter fra VANEBRYDERNE.*

*Sæt gang i at udarbejde en madplan - det behøver ikke at være detaljeret, start med at planlægge overordnet mandag/suppe, tirsdag/kylling, onsdag/fisk osv.*

*Fokus på planlægning og undgå impulskøb.*

*Afsæt tid til dette*

*Sæt det der tidligere var tilbehør grønsager/salat forrest i din planlægning, og se på kød og fisk som tilbehør.*

*Køb IKKE ind på tom mave*

* **De gode intentioner – de rette indkøb ER foretaget, men derfra er det svært**

*1-2 gange ugentligt kan en stor portion grønsager forberedes – skylles/hakkes/snittes, så de er lette at tilberede.*

* ”**Ting” jeg ikke kan holde mig fra**

*De ting skal ikke være i huset. Find nogle sunde alternativer.*

* **De udbredte kagekultur vi har på arbejdspladser og i vennelag**

*Sig fra over for kagekulturen. Tro på at det er muligt. Foreslå at der også skal være et alternativ med frugt. Medbring selv en sund snack – fx til møder.*

*Indgå en aftale med dig selv om kage kun én gang om ugen.*

* **Komme afsted til motion**

*Fælles aftaler – det forpligter og det kan også give et løft, at der er en træne med*

*Find nogen der kan skubbe lidt på*

*Giv dig selv et godt motionsur, så du kan følge din daglige bevægelses aktivitet, men lad det ikke styre dit liv☺*

* **Koordination af ambitionsniveau og fysik**

*Overdriv ikke motion – lyt til kroppen*

*Læg en motionsplan, så du har fordelt motionen hen over ugen. Indimellem den mere intensive motion, gå nogle flere ture (køb en hund☺)*

*Find det tempo og de aktiviteter der fungerer for dig*

**Et helt andet udsagn – men meget væsentligt**

* **Vi skal huske at fejre de små sejre i et Vanebryderforløb.**