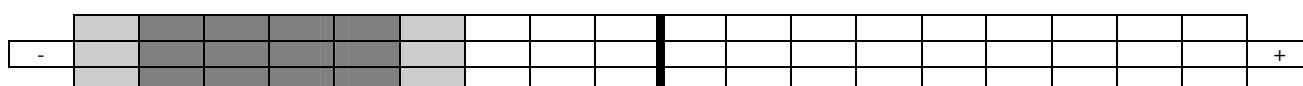


Jeg blev spurgt om, hvorfor jeg ved at den proces jeg har gang i virker.

Tja, om den virker for livstid kan ikke svares på før jeg ligger på dødslejet. Og til den tid har jeg nok andre ting for end at annoncere om processen har succes eller ej.

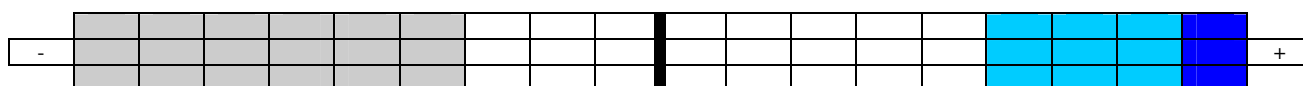
Til gengæld vil jeg gerne forklare forskellen mellem en - eksempelvis - radikal adfærdsændring vs. de3faktorer.dk

Forestil dig, at adfærdsændring kan sættes på en skala fra  
 overvægtsfremmende (kaldet - [minus])<sup>1</sup>  
 til  
 normalvægtsfremmende (kaldet + [plus])



Din nuværende adfærd er ikke helt så slem som den kunne have været, men trods alt har du fået gennem længere tid oparbejdet en overvægt. Derfor ligger din nuværende adfærd i det mørkegrå område. Man kan sige, at dit opfattelse af hvad der er normalt at spise ligger indenfor det lysegrå område.

Med en radikal adfærdsændring standser du din nuværende adfærd og laver noget andet.



Adfærdsændringen giver dig et komplet regelsæt om hvad du skal gøre, samt en afgrænset tidshorisont for, hvornår du er færdig med ændringen. Jeg har skraveret ændringen med mørkeblå. Herefter kan du naturligvis udvide kosten med en bredere vifte af ingredienser som holder sig indenfor det normalvægtsfremmende område og på den måde opnå normalvægt.

Din almene opfattelse af hvad der er normalt har ikke ændret sig, da du stadig kan se rundt om i din hverdag, at overvægtsfremmende produkter og adfærd findes. Du har via forbuds/påbuds-listen fra den radikale adfærdsændring udelukket dig fra en normal adfærd. Fx forbydes du at spise til en påskefrokost den mad som serveres eller på anden skal have en adfærd som er lidt udenfor det miljø du færdes i.

Det menneskelige reaktionsmønster er indrettet på en sådan måde at man gerne vil være normal og man søger - tro det eller ej - mod at have det normalt. Først når man reelt afskæres fra at det man kender som normalt, så opfatter man noget andet som normalt (man vil være normal).

I det frie samfund som det man har i vesten er der heldigvis ikke interneringslejligheder eller andre foranstaltninger, hvor man afskæres fra friheden til at vælge.

Dvs. du har valget at gå tilbage til din normale kostsammensætning, hvilket du - qua dit menneskelige reaktionsmønster - over tid kommer til igen. Man bevæger sig over til det grå område igen.

Efter en tid tager man igen på endnu en radikal ændring.....og hele historien kan gentage sig selv.

<sup>1</sup> her bruges bmi-skalaen med al dens fordele og ulemper. Se [http://www.de3faktorer.dk/?page\\_id=871](http://www.de3faktorer.dk/?page_id=871) for forklaring.

Med de3faktorer.dk ligger landet anderledes.

Her anerkendes det menneskelige reaktionsmønster og de tiltag som foretages foregår under hensyntagen hertil.

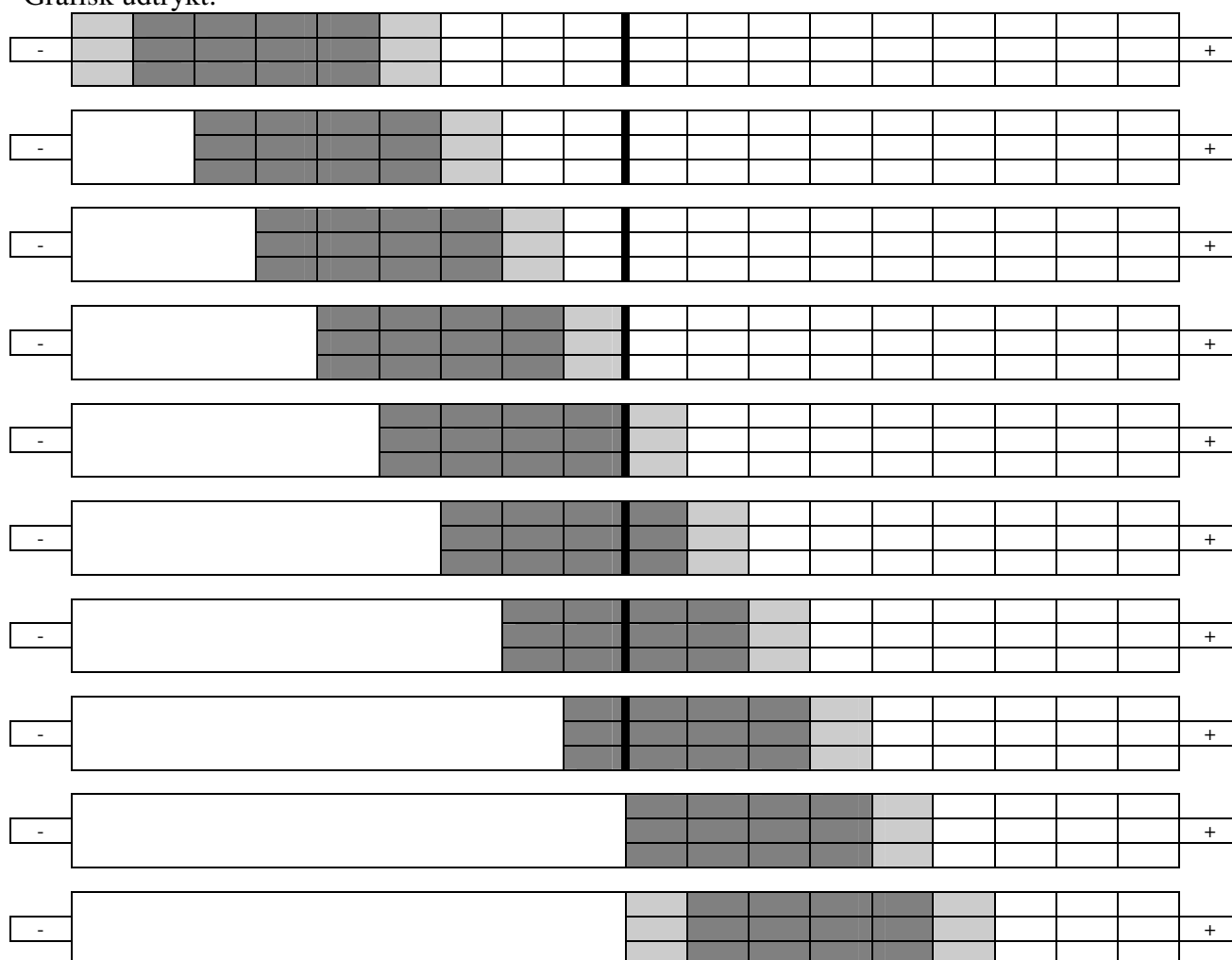
[Den 3. juli 2008 skrev jeg en artikel om hvorfor slankekure ikke virker.](#)

Kort fortalt: Under en tidsmæssig afmålt radikal adfærdsændring flytter man ikke sin opfattelse af normalitet. Man fjerner det man opfatter det som normalt og - jf. instrukserne fra ændringen - indsættes nogen forbud og påbud som ikke kendes fra ens normalbillede.

Med de 3 faktorer (hjerne, hjerte, indkøbskurv) migrerer ens normalitetsbillede på en sådan måde, at man til sidst opfatter det at have normalvægtig adfærd som normalt, samtidig med at udelukker overvægtsfremmende adfærd fra ens almindelige handlemønster.

Eller sagt på en anden måde, man har successivt udelukket sin overvægtsfremmende adfærd i retning mod at åbne op for en adfærd som understøtter normalvægt.

Grafisk udtrykt:



Grafikken er naturligvis forsimplet. Alt efter udgangspunkt, tankegang, temperament, evner og lyst kan vaneændringerne se anderledes ud.

Hvor lang tid der går fra, at ens normalitetsbillede ændrer sig til et nyt og man derfor kan tage det næste skridt er individuelt. Det vigtige i processen er faktisk ikke at opnå et normalvægten, men at man i stedet har vejen mod normalvægten som fokusområde. På den måde skal normalvægten nok komme.