

[View this email in your browser](#)

"Vi skal forstå overvægt i et oplyst, værdigt, nyt og effektivt perspektiv."

- Jens-Christian Holm



Dine forventninger kan spænde ben for din sundhed

Føler du, at du har et problem med din vægt, og vil du gerne gøre noget ved det? Så er det vigtigt at forstå, hvad det egentlig er, som styrer vægten. Præcis dét skriver jeg om i dette nyhedsbrev, som samtidig bliver startskuddet til en række nyhedsbreve fra mig i 2019.

Langt de fleste mennesker er overbeviste om, at man for at tabe sig blot skal spise mindre, end man forbrænder. Og sætter man samtidig forbrændingen op med mere fysisk aktivitet, ja så kan det vel ikke være så svært!?

Virkeligheden er imidlertid en anden. Hver dag bruger millioner af mennesker rigtig meget tid og mange penge på at nå deres vægtmål - ofte uden at opnå noget, der minder om deres drømmeforestillinger. Den måske vigtigste grund til dette er, at det ikke er så enkelt endda.

Når man spiser mindre og bevæger sig mere, så taber de fleste sig ikke bare, som de håber på eller drømmer om. Årsagen til dette er, at vi alle sammen er udstyret med et genialt hormonreguleringssystem, der aktivt forsvarer og bevarer fedtmassen. Resultatet er, at man taber sig meget mindre, end man havde forventet, og dermed er der meget stor risiko for at få skuffet sine forventninger.

Når man så oveni dette lægger kendte udfordringer som pubertetsudvikling, overgangsalder eller lavt stofskifte (husk at få checket din TSH hos egen læge, som skal være over 10 for at man har rigtigt lavt stofskifte og ikke bare overvægtsrelateret subklinisk hypothyroidisme), så bliver det endnu sværere at opnå de mål om vægttab, som man håber på.

Dr Holm Modellen udarbejder en behandlingsplan, der principelt virker på alle mennesker uanset hvilke udfordringer den enkelte kæmper med og mod. Men kun så længe at behandlingsplanen følges. Hvor stort eller lille et vægttab den enkelte opnår viser, hvor svært det er for kroppen at nedbringe fedtmassen. Derfor kan det, for nogle, være nødvendigt at fokusere mere på vægtstabilitet fremfor vægttab. Hvis du hele livet har haft en stigende vægtskurve, kan det at blive vægtstabil i sig selv være en succes. Når der er styr på det, kan du nemmere fokusere på et reelt varigt vægttab. Modellen fokuserer på to vigtige forhold; både *vægttab* og *vægtøgning*.

Når vægten er et problem, så er det sikkert fordi din fedtmasse er dygtig til at bevare sig. Derfor kan det være bedre at fokusere på ikke at tage på - dvs. vægtvedligeholdelse - og først derefter fokusere på vægttabet. Husk undervejs, at selvom vægten ikke flytter

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#) ▼

Hvis du indfører mere fysisk aktivitet i din hverdag, vil du i højere grad opbygge muskelmasse, og dette fremgår ikke af en traditionel vægt. Nogle steder er der mulighed for i stedet at få foretaget en kropanalyse (bioimpedansmåling), der måler sammensætningen af muskler, knogler og fedt. Hermed kan du opnå et mere præcist billede af de resultater, der opnås via behandlingsplanen. Bor du i nærheden af Holbæk, tilbyder vi denne form for kropanalyse. Se mere på: <https://www.jenschristianholm.dk/vi-tilbyder/dr-holm-klinikken.aspx>

Du skal derfor i højere grad tænke langsigtet; hvad skal der ske i dit liv? Ikke bare i dag, i morgen eller i næste uge. Men om 1 år, 2 år eller 10 år.

Hvis du er nysgerrig, kan du læse mere om Dr Holm modellen [her](#).

Bedste hilsner
Jens-Christian Holm



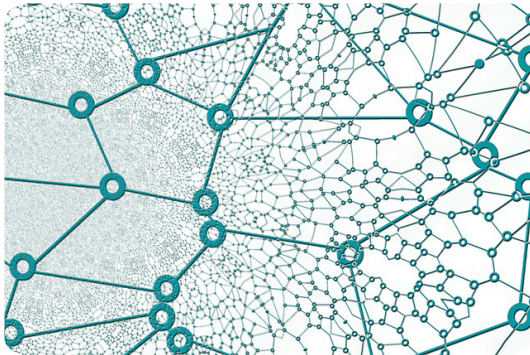
Dine muligheder via www.jenschristianholm.dk



Kurser

Kurser i behandlingen af overvægtige børn, unge og voksne. Kurserne afholdes for private og fagpersoner.

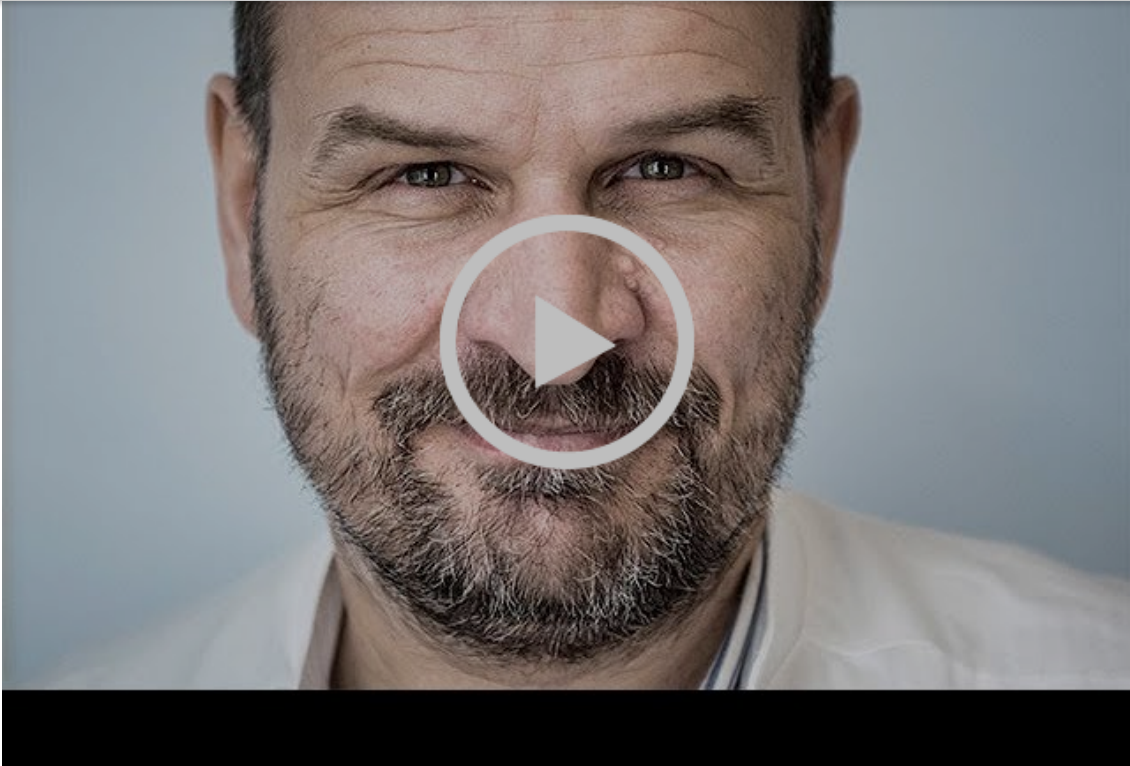
[LÆS MERE HER](#)



DrHolmApp.dk

DrHolmApp.dk hjælper dig til et sundere liv med en skræddersyet behandlingsplan og et vægttab, der holder hele livet.

[LÆS MERE HER](#)



Se Jens-Christian Holm fortælle om DrHolmApp.dk



Behandler-licenser

Med en behandler-licensaftale får behandleren mulighed for at guide, behandle og monitorere patienter/klienter, som vil medføre en effektiv behandling.

[LÆS MERE HER](#)



Erhverv

Sundhedstjek og helbredsundersøgelser af medarbejdere.

[LÆS MERE HER](#)

Læs mere på www.jenschristianholm.dk

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Jens-Christian Holm · Kalundborgvej 114 · Holbæk 4300 · Denmark

