PRIME40-METODEN

KAPITEL 1

Du mangler ikke motivation.

Du mangler et system.

Michael Lissner
Speciallæge i almen medicin

Kapitel 1

Du mangler ikke motivation.
Du mangler et system.

“Efter mere end 25 år som speciallæge er jeg nået frem til en enkel erkendelse:

De fleste mennesker over 40 ved allerede, hvad de burde gøre.

Problemet er, at de færreste har et system, der fungerer i en travl hverdag.”

“Jeg ved godt hvad jeg burde gøre”

Det er en sætning, jeg har hørt tusindvis af gange.

Fra direktører.

Fra virksomhedsejere.

Fra læger.

Fra håndværkere.

Fra sygeplejersker.

Fra mennesker der har styr på næsten alt i deres liv.

De kommer ikke, fordi de aldrig har hørt om grøntsager eller motion.

De kommer, fordi de igen og igen føler, at de mister kontrollen over deres egen sundhed.

Når de siger:

“Jeg ved godt, hvad jeg burde gøre…”

…er det sjældent en mangel på viden.

Det er frustration.

De ved det.

De kan bare ikke få det til at fungere.

Det er her, et system bliver vigtigere end motivation.

Vi drukner i information

Vi lever i en tid med mere sundhedsviden end nogensinde.

På få sekunder kan du finde tusindvis af artikler.

Podcasts.

Videoer

Apps

Træningsprogrammer

Kostplaner

Alligevel…

Bliver flere overvægtige

Flere udvikler type 2 diabetes.

Flere mister muskelmasse tidligere.

Flere føler sig trætte.

Hvis information er løsningen, burde vi være den sundeste generation i historien.

Det er vi ikke

Stop op et øjeblik

Hvis viden var nok…

…ville ingen ryge

…ville ingen sove fem timer hver nat

…ville ingen spise fastfood efter en lang arbejdsdag

…ville ingen starte den samme slankekur hvert forår

Problemet er ikke mangel på information.

Information ændrer sjældent adfærd

Systemer gør

Den usynlige fejl

I mange år troede jeg, at problemet var manglede motivation.

Det var en fejl.

For motivation er ikke stabil.

Den kommer og går.

Du har masser motivation søndag aften.

Mandag morgen.

Den første uge efter nytår.

Efter sommerferien.

Efter et lægebesøg

Eller efter et skræmmende blodprøvesvar.

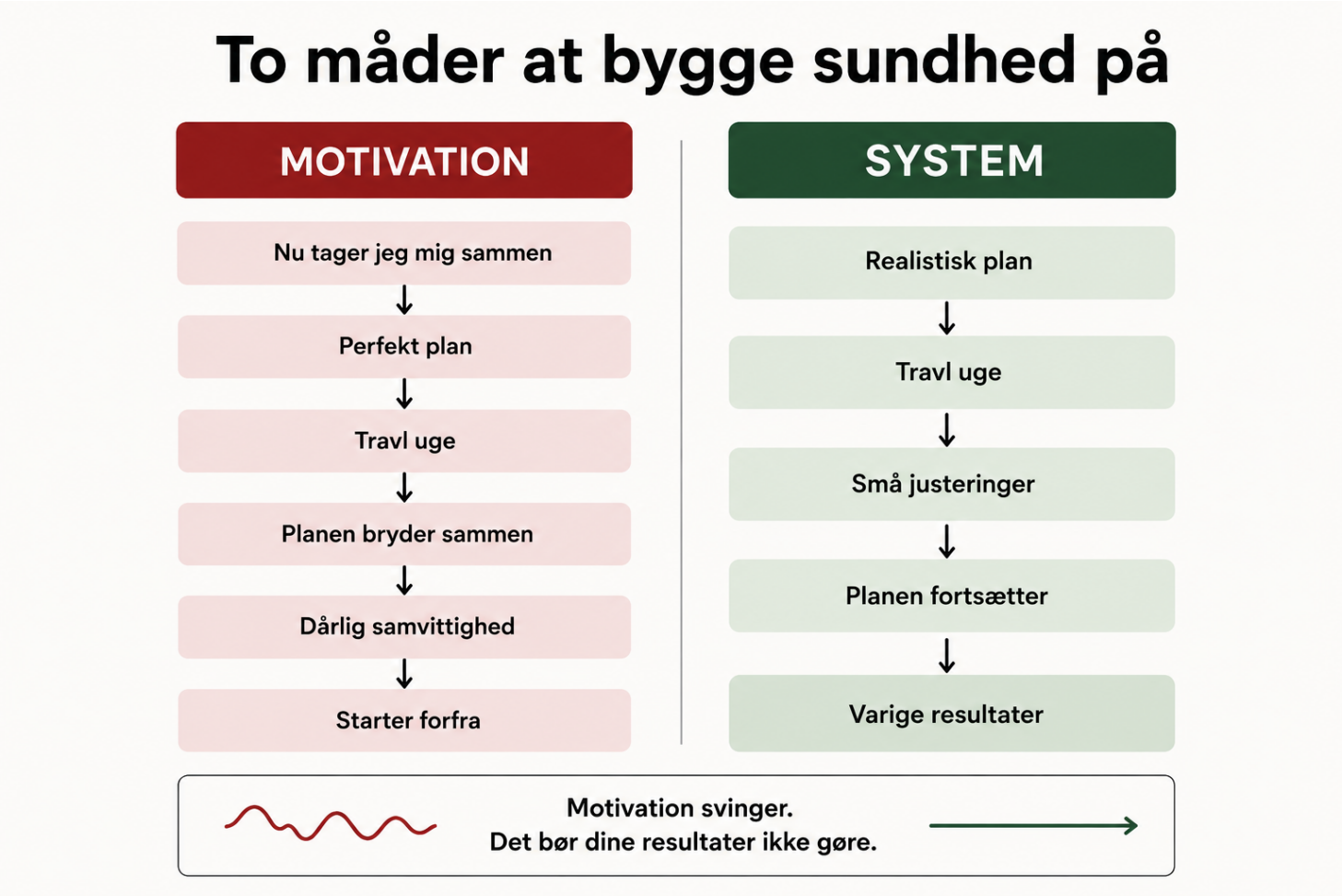
Men motivation er en følelse.

Og følelser ændrer sig.

Motivation svinger.

Det bør dine resultater ikke gøre.

To måder at bygge sundhed på



Den travle onsdag

Gennem årene er jeg begyndt at stille ét spørgsmål.

Ikke:

“Hvad er den optimale kost?”

Ikke:

“Hvad er det bedste træningsprogram?”

Jeg spørger:

“Virker planen stadig på en travl onsdag i november?”

Forestil dig dagen.

Du sov dårligt.

To møder trak ud.

Et barn er blevet sygt.

Du kom sent hjem.

Du har stadig vasketøj

Og køleskabet er næsten tomt.

Hvis planen bryder sammen den dag…

…så var den aldrig god nok.

Den bedste plan er ikke den mest perfekt.

Den bedste plan er den, der overlever virkeligheden

En historie

For nogle år siden havde jeg en klient, som var direktør i en større dansk virksomhed.

Han arbejdede ofte 50-60 timer om ugen.

Han havde prøvet næsten alt.

Kurer.

Apps.

Kalorietælling.

Lange løbeture.

Han sagde noget, jeg aldrig har glemt.

> *"Jeg er fantastisk til at starte. Jeg er elendig til at fortsætte."*

Problemet var ikke hans disciplin.

Problemet var, at alle hans planer krævede det liv, han ikke havde.

Vi ændrede ikke hele hans liv.

Vi byggede et system.

Tre styrketræningspas om ugen.

En enkel koststruktur.

Mere søvn.

Små justringer uge for uge.

Efter tre måneder havde han tabt sig, fået mere energi og reduceret sin talje markant.

Men det vigtiste var noget andet.

Han sagde:

> *"Det føles ikke længere som et projekt. Det er bare sådan, jeg lever."*

Det er forskellen på motivation og et system.

Prime40-metoden

Efter mere end 25 år som speciallæge er jeg nået frem til én enkelt konklusion:

De mennesker, der skaber varige resultater har en ting til fælles

Ikke den stærkeste viljestyrke.

Ikke fleste timer.

Ikke den perfekt kost.

De har et system.

Prime40-metoden bygger derfor på fem søjler:

SYSTEM

Byg sundhed, der fungerer i en travl hverdag

STYRKE

Bevar muskelmasse gennem hele livet

RESTITUTION

Prioriter søvn og restitution

ERNÆRING

Spis på en måde du kan holde resten af livet

KONTINUITET

Små handlinger gentaget i mange år skaber store resultater.

Klar til næste skridt

I kapitel 2 går jeg mere konkret til værks og viser, hvordan du bygger et system, der fungerer i en travl hverdag - også når tiden og motivationen er begrænset.

Læs kapitel 2 gratis på www.prime40.dk

Og vis du ikke bare vil læse om metoden, men have hjælp til at bruge den på din egen hverdag, kan du også ansøge om et individuelt Prime40-forløb på hjemmesiden **www.prime40.dk**