

Önskar jag visste innan op

Den känslomässiga berg- och dalbanan är ett faktum och stöd under resan är avgörande för ditt välbefinnande.

Att sätta dig själv först är inte att vara självisk

Din nya relation till mat förändrar mer än du kunde drömma om

Du blir behandlad vänligare i en mindre kropp, vilket kan få dig att ifrågasätta ditt värde i din tidigare kropp.

Dysmorfofobi (BDD) är svårare att hantera än vad många tror

Smärta i svanskotan är givet för 9/10 personer

Ibland känner man mättnad efter 2 tuggor och ibland känns det som att det inte finns något stopp

Du kan dumpa på mat som du aldrig dumpat på innan

Att gå ner i vikt utan ansträngning är inte sant för alla

Återhämtning efter operation kan vara riktigt smärtsam

Att byta tidigare känslomässigt ätande till någon annan dopaminhöjande aktivitet är inte ovanligt efter operation

Det finns en ökad risk för alkoholmissbruk

Många par går isär efter en överviktsoperation

Det kan vara svårt att ta emot komplimanger, kunna känna igen spegelbilden, lämna kvar mat på tallriken, äta upp all mat på tallriken, acceptera den nya versionen av dig själv och hänga med i alla förändringar som sker. För de sker relativt snabbt.

Det finns mycket mer så det kan vara bra att vara beredd på att en överviktsoperation är långt ifrån en Quick fix eller bara solskenshistoria