

Bogen henvender sig direkte til læseren i "du-form," målgruppen er meget specifikt personer, som allerede har tabt sig (og taget på og tabt sig) og nu ønsker at holde deres væggtab. Noget, som forskning viser mislykkes for 90% af alle (angives af forfatteren i bogen), som gennemfører et væggtab. Man vil også som fagperson, der arbejder med mennesker i processer omkring vægt og spising, kunne bruge bogen som inspiration i arbejdet med klienter, som har lettere problematisk spising. Bogen er, som titlen antyder, bygget op omkring 20 mere eller mindre konkrete råd, der ifølge forfatteren skulle føre til et varigt væggtab.

Forfatteren veksler mellem henvisninger til forskning og nærmest anekdotiske eksempler, og der inddrages forskellige psykologiske teorier og metoder (fx basale antagelser og mindful spising). Bogen er illustreret, og der er mange faktabokse med punktformsopsamling af pointer, udregning af kalorieindholdet i forskellige fødevarer, og eksempler på tanker "man" har om vægt og spising. Derfor er den reelle tekst meget kort, og mange af de enkelte råd gennemgås på 3-5 sider inklusiv ovenstående. Intentionen er sikkert at gøre bogen hurtigt læst og overskuelig også for den ikke-garvede læser, og det lykkes også fint, bogen kan læses på ganske kort tid. Det er også muligt at læse de enkelte råd uafhængigt af hinanden og bruge bogen som opslagsbog, når situationer opstår. Dette er fint tænkt og mange, som ikke har viden inden for sammenhængen mellem tanker, følelser og spise adfærd, vil sikkert finde bogen nyttig og lærerig.

Dog er ulempen ved den meget kortfattede og simple gennemgang af hvert enkelt råd, at man som læser med viden inden for feltet ofte sidder og håber på nuanceringer og uddybninger, som aldrig kommer. Mange komplekse pointer og sammenhænge kommer derfor til at fremstå meget enklere, end de er i praksis. Fra mit arbejde med unge, der har spiseproblemer og spiseforstyrrelser, ved jeg, at de ofte er meget opsøgende i forhold til råd og viden omkring vægt(tab) og spising. Min læsning af bogen er uden tvivl farvet af dette perspektiv, og jeg savner derfor, at der gennem bogen tages højde for, at den kunne samles op af en læser med spiseproblemer eller egentlig spiseforstyrrelse. Kun en gang i løbet af bogen henviser forfatteren til, at det muligvis kan kræve professionel hjælp at ændre et meget restriktivt spisemønster. Mange formuleringer går i retning af, at det at holde vægten er noget, man beslutter sig for og så bruger sin bevidsthed og "*fornuftsbremse*" til at gennemføre. Dette i kombination med de noget overfladiske gennemgange af, hvad man kan gøre for at håndtere det følelsesmæssige ubehag og for nogen livslange tankemønstre bag (over)spising, ender med at efterlade et i mine øjne noget fortegnet billede af, hvor enkelt det er at ændre spisemønstre, som har ført til gentagne væggtab og vægtøgninger.

Det er rigtig ærgerligt, da bogens ide er rigtig fin og samtidig tager et psykologisk perspektiv; noget, der i mine øjne mangler på et marked, der ellers er præget af kostfokus og selvudnævnte eksperter. Man kunne blot have ønsket, at forfatteren var gået dybere ind i problemstillingerne og havde haft mere fokus på, at en del mennesker med vanskeligheder med at holde en normal vægt har problematiske spisemønstre, som ligger tæt op ad egentlige spiseforstyrrelser. Forfatteren berører dette overfladisk, men bogen mangler, som jeg læser den, tydeligere anvisninger af at visse typer af spiseproblemer ikke kan løses via de 20 råd og kræver egentlig behandling. Faren ved at dette ikke er fremhævet, er at de, som læser bogen og som reelt har et behov for professionel hjælp, vil få endnu en oplevelse af at mislykkes i deres forsøg på at få en stabil vægt, hvilket igen kan øge deres manglende tro på deres muligheder for at lykkes med dette, noget forfatteren selv angiver som vedligeholdende faktor i overvægt.

Samlet set er bogen en fin og enkel opsummering af en række fornuftige og evidensbaserede metoder til at holde en stabil vægt, men netop fordi den er så kortfattet og enkel, vil den i mine øjne være mest hjælpsom for personer i det meget lette ende af spektret for problematisk spising.

