

SÅDAN

tabte vi os



Alle, der har prøvet at være på slankekur, ved, at det er hårdt arbejde. Og at det virkelig svære er at holde vægttabet. Så hvad er det, de gør rigtigt – dem, det lykkes for? Hvordan gjorde de, hvordan var det undervejs, og hvordan fandt de opskriften på succes? Julie og Anne er gået hver deres vej, men har begge opnået imponerende resultater.

AF LENE RODE · FOTO: NELLIE MØBERG OG PRIVATE · MAKEUP: SANDIE WINKEL & MALENE/UNIQUE

Jeg vender aldrig tilbage

Julie Kjems, 38, var slemt træt af sin overvægt og deraf følgende gener. Hun kickstartede sin nye livsstil med fire ugers detox. De første tre dage hver uge drak hun kun juice – resten af dagene spiste hun palækost. Nu er hun gået over til ren stenalderkost. I dag, efter seks måneder, er hun 10 kilo lettere og meget gladere – men ikke færdig endnu.

Julie var nået lige præcis dertil, hvor nok var nok. Hun vejede 20 kilo for meget og havde aldrig været tykkere. Hun var i risikogruppen for at få slidgigt, type 2-diabetes og lignende. Og hun var kun 37 år.

– Jeg havde prøvet alverdens hurtige løsninger og halve forsøg på at tabe mig, men der skete ikke noget. Og jeg havde endelig modet til at se mig selv i øjnene og erkende, at jeg faktisk var blevet voldsomt overvægtig og ikke bare erotisk buttet. Og at hvis jeg ikke selv tog min krop og mit sind seriøst, kunne jeg heller ikke forvente, at andre skulle gøre det. Jeg var også godt klar over, at der ikke fandtes nogen hurtige løsninger eller vidunderpiller. Jeg havde brug for en kostomlægning med gode vaner for resten af livet, fortæller Julie. Hun valgte at kickstarte sin rejse med en juice-detox hos Unplugged Juice.

Her blev hun målt, vejede og fik taget blodprøver af en diætist, som også lavede kostplan til hende.

– Jeg var spændt og glad, men også nervøs. Trods al min motivation og overbevisning om, at denne gang ville det lykkes, var jeg også bange for at give slip. Der er uden tvivl også en psykisk del i at trøste sig med mad, og tryghed i at have et fedtlag, der beskytter dig imod verden. Mit fedtlag har på en måde beskyttet mig selv mod verden, når den var for svær at leve i, og gjort, at jeg indimellem kunne udskyde ansvar og beslutninger ved at spise og tænke, at hvis jeg bare var slank, så ville alt være bedre, erkender Julie.

JUICE OG PALÆO

Julie lagde hårdt ud med tre dage, hvor hun kun indtog juice. Det var barskt – men effektivt.

– Jeg fik dundrende hovedpine – måske



JULIE KJEMS
FØR VÆGTTABET PÅ 10 KG.

fordi jeg rensede ud, måske fordi min krop savnede koffein. Min energi var generelt meget lav, og jeg savnede virkelig at spise. Ikke fordi jeg var sulten, men mest alt det med at tygge og dufte og smage. Til gengæld var det ren fest, de dage jeg måtte spise stenalderkost. Jeg elsker konceptet med, at der står, hvad og hvor meget jeg skal spise. Det gjorde det rigtig nemt for mig. Jeg skulle spise syv lækre



JULIES RESULTATER I TAL

Julie har tabt 10 kg på seks måneder. Vægten falder stadig, og hun satser på at tabe fem mere.

”JEG VIL GERNE TABE 5 KG MERE, MEN JEG HAR OGSÅ ERKENDT, AT JEG IKKE SKAL VÆRE LIGE SÅ TYND, SOM DA JEG VAR 19. DET TROEDE JEG, DA JEG STARTEDE, MEN NU VIL JEG HELLERE BARE VÆRE SUND”

måltider om dagen, så jeg nåede aldrig at blive sulten. Min datter på 10 år kunne sagtens spise med – hun har bare fået lidt pasta eller ris ved siden af.

Stenalderkosten gjorde Julie mæt og gav hende masser af energi, så hun endda kunne træne ved siden af. Den største forandring var at droppe brød, som hun altid havde elsket. Men hun savnede det ikke, og som belønning blev hendes blodsukker helt stabilt.

Fire uger senere havde Julie tabt 4,3 kg rent fedt og sænket sit kolesteroltal markant. Hun var mere motiveret end nogensinde. Men så brækkede hun benet og måtte holde sig fuldstændig i ro i seks uger.

JULIES METODE Juice-detox & stenalderkost

- Unplugged Juice anbefaler at tage en 3-dages-, 6-dages-, 9-dages-, 12-dages- eller 15-dages-kur for at få rensset fordøjelsessystemet og genstartet kroppens vitale funktioner. Du skal drikke 6 stk. 500-ml-juice om dagen med 2 timers interval, unpluggedjuice.dk
- Fedt og protein er hovedbestanddelen i stenalderkosten. Mikronæringsstoffer som mineraler, vitaminer og kostfibre kommer fra grøntsager og frugt. Grov, fiberrig kost er vigtigt, men det kan man sagtens få, uden at der behøver at være stivelse (som brød) involveret.

– Det var ret forfærdeligt, og jeg var virkelig bange for, at det ville ødelægge det hele. Men det utrolige var, at jeg fortsatte med at tabe mig. Det har virkelig overrasket mig, at kosten betyder SÅ meget. Og det bedste var, at det var fedt og ikke muskelmasse, jeg tabte, mens jeg sad stille. Det må være kostsammensætningen med masser af protein og meget lidt kulhydrat, der gjorde det. Det er da fantastisk!

ET NYT LIV

Det er nu et halvt år siden, Julie begyndte sin rejse. Hun har tabt 10 kilo og lever stadig efter palæo-principperne med minimale mængder kulhydrat og masser af protein og sunde fedtstoffer. Hun har taget to enkelte detox-dage kun med juice for at nulstille kroppen – og det vil hun fortsætte med at gøre af og til. Og så svømmer hun og går til zumba.

– Det er så fedt at mærke, at meget af mit tøj er alt for stort – og at jeg igen kan passe gamle favoritter, som jeg heldigvis ikke havde smidt ud. Selv mine vinterstøvler er der pludselig bedre plads i!

– Jeg vil gerne tabe 5 kg mere, men jeg har også erkendt, at jeg ikke skal være lige så tynd, som da jeg var 19. Det troede jeg, da jeg startede, men nu vil jeg hellere bare være sund.

Julie føler sig på alle måder bedre tilpas i sin krop. Hun mærker især forskellen, når hun går på trapper og ikke har så meget ekstra vægt at bære på. Og så selvfølgelig når hun ser sig i spejlet.

– Alt i alt har det været en kæmpe succes. Jeg har fået en ny start og et nyt liv, og jeg vender aldrig tilbage til den gamle livsstil.

Se flere veje til
vægttab på
femina.dk/slankekur

Jeg er stærkere end nogensinde

Anne Stangegård, 54, havde prøvet alt, men intet hjælp i længden. Hun vejede alt for meget, var fysisk udrændt, havde knæproblemer og sov dårligt. Til trods for, at hun aldrig havde trænet i sit liv, var det behård kettlebell-træning med Anna Bogdanova, der vækkende hendes viljestyrke. Otte måneder senere har hun tabt 25 kg og er i sit livs form.

Anne Stangegård havde det sådan set bedre. Hun var ikke længere sygemeldt med alvorlig stress. Hun havde godt nok taget en del på, men hun passede sit arbejde og sine børn. Hun fungerede.

– Jeg havde tidligere prøvet Vægtkonsulenterne og flere andre *one size fits all*-kure og prøvet at tabe mig. Men jeg havde også taget det hele på igen – plus noget mere. Og en dag vågnede jeg op og tænkte: Er det sådan her, mit liv skal være? At jeg skal gå og skjule min krop og have ondt? husker Anne.

På hendes arbejde var der en god kollega, der fortalte om kettlebell-træning, og af en eller anden grund triggede det noget i Anne.

– Jeg gik på nettet og googled kettlebell-træning og faldt over Anna Bogdanova. Og der var noget i hendes måde at skrive på og hendes tilgang til træning, jeg bare faldt for. Hun kører ikke på, at man skal tabe sig, men på, at man skal blive stærk, sund og glad. Og så stod der, at jeg ved slutningen af hendes træningstimer bare ville have mere. Det var jeg vild med. Jeg syntes, det var mange penge for at gå hos hende, men jeg besluttede at prøve alligevel. Jeg var træt af at være tyk og gemme mig. Jeg ville i gang med at træne, og noget sagde mig, at det her var det rigtige.

FORTJEN DINE FREMSKRIDT

Anne tog et intro-forløb hos Anna Bogdanova, der ved en hormon-test kunne måle, at selv om Anne udadtil fungerede normalt, så var hendes krop udrændt. Anne fik en række kosttilskud for at gøre hendes krop tryk ved, at den fik den næring, den skulle bruge, så den kunne

begynde at give slip. Og efter et par måneder begyndte Anne på det såkaldte 1200-hold, som er en slags *bootcamp* med både kost og træning. Men hun var lige ved at give op, før hun rigtig havde fået begyndt.

– De andre på holdet var nogle små veltrænede spirrevipper. Jeg var tyk og havde dårligt knæ og kunne slet ikke det samme som dem. Det var så hårdt. Men Anna så det med det samme, og vi havde en lang snak, hvor hun så mig i øjnene og lovede, at det kunne trænes væk, og bad mig om at stole på hende. Det gav mig ro. Et af Anna Bogdanovas hovedprincipper er at tage én ting ad gangen. Det vil bl.a.

**”DET FØRSTE, JEG GJORDE,
 VAR AT DROPPE SUKKER OG GLUTEN,
 OG DET HAR NOK GIVET DEN
 STØRSTE FORANDRING OVERHOVEDET.
 JEG FIK SÅ MEGET ENERGI!”**

sige, at på kostsiden laver man først om på morgenmaden. Når klienten kan overholde det mindst 90 procent af tiden, får hun lov at rykke op til frokosten. Når hun overholder den mindst 90 procent af tiden, kommer aftensmaden med. Og det samme gælder med træningen: Man skal gøre sig fortjent til sine fremskridt. Begynder med en 8-kilos kettlebell og rykker først op til en tungere, når man kan udføre øvelsen til perfektion.

– Det er en meget ærlig måde at gøre det på, hvor man ikke forcerer noget. Man får kroppen og sjælen med i det hele.

– Det første, jeg gjorde, var at droppe sukker og gluten, og det har nok givet



**ANNE STANGEGÅRD
 FØR VÆGTTABET PÅ 23 KG.**

den største forandring overhovedet. Jeg fik så meget energi! I det hele taget har kosten gjort mig så godt, og det var faktisk ikke spor svært at sige nej til brød, pasta og sukker, for jeg ved, hvor oppustet og utilpas jeg bliver, hvis jeg spiser det. Og hvilke *cravings* jeg får i flere dage efter. Jeg spiser den dejligste mad hver dag, og har lært, hvilke ting jeg altid skal have i køleskab og fryser, så jeg hurtigt kan bikse noget sammen. Det gør det let at følge, forklarer Anne.

Men det, der stadig kan overraske hende, er, hvordan hun holdt ved og ikke gav op.

– Jeg havde så længe haft identitet som hende den tykke. En stærk overbevisning om, at jeg ikke var vedholdende, og at uanset hvor meget jeg tabte mig, ville jeg tage det på igen. Men det skete ikke. Jeg tabte mig stille og roligt

og i et tempo, jeg selv kunne følge med i. Det betød også meget, at Anna og mit hold hele tiden var der og havde al tid i verden til at snakke med mig og lytte til mig. Og ikke mindst at de troede på mig. Anna var slet ikke i tvivl om, at jeg kunne gennemføre, hvis jeg bare gjorde, som hun sagde. Så jeg kunne ikke svigte hendes tillid. Og helt ærligt, så tænkte jeg også, at alle de penge og den mentale energi, jeg havde investeret i 1200-holdet, ikke skulle være spildt.

JEG ER SÅDAN EN, DER TRÆNER!

Ligesom Anne arbejdede sig frem med kosten, gjorde hun det sammen med



ANNES RESULTATER I TAL

Anne har tabt 25 kg på ca. otte måneder. Vægten falder stadig, og hun satser på at tabe 15 kg mere.

træningen. Og hun blev hurtigt stærkere, hendes knæ-smerter forsvandt, og hun begyndte at tabe sig.

– I begyndelsen var jeg øm overalt! Men det var så sjovt, og jeg har glædet mig hver eneste gang til at komme af sted, og det er rigtigt, hvad Anna lovede: Når hver træningstime var ved at være slut, så var det sådan: Øv, jeg vil have mere ... Det er en meget legende måde at træne på, hvor man bruger alle muskler på en gang. Det passer mig rigtig godt.

Jeg har mærket min krop blive så stærk. Jeg kan stå op en hel dag og aften på mit arbejde uden at få ondt – tidligere var jeg helt ødelagt efter sådan noget. Jeg har fået muskler og udholdenhed og en efterforbrænding, der holder længe, og som har skubbet endnu mere til mit vægttab.

– Jeg har lært at mærke min krop. Jeg er nu sådan en type, der træner og spiser den sundeste mad. Jeg har tabt 25 kg og vil tabe 15 mere. Og jeg véd med fuldstændig sikkerhed, at jeg aldrig bliver tyk igen. Jeg har fået nogle fysiske og mentale ressourcer af det her forløb, som jeg aldrig havde turdet drømme om. ■

ANNES VEJ TIL VÆGTTAB

Anna Bogdanovas 1200-hold er et 16-ugers forløb designet til at hjælpe dig med at få en stærk, slank, spændstig krop. 1200-holdet skræddersys efter den enkeltes gener, hverdag, temperament, omgivelser, ressource/belastningsgrad og hormonelle profil. 1200 refererer til, at du på holdet lærer, hvordan du forbrænder op til 20 kalorier i minuttet – hvilket er 1.200 i timen. Det mest overraskende er, at man kun træner 3 x 20 minutter om ugen. Anna Bogdanova er anerkendt specialist i kropslige og mentale forandringsstrategier. Se mere på annabogdanova.dk/1200-holdet



ANNA BOGDANOVA