



**Følg Rikkes  
kamp for at  
tabe 30 kilo**

# Spis dig slank

## –uden hokusfokus

Der går efterhånden ikke en måned uden, at der kommer en ny bog om sund og slankende kost. Det kan være lidt af en jungle at finde rundt i, og derfor er konditor Rikke Gryberg faktisk blevet helt glad for, at hun „bare“ skal følge de otte almindelige kostråd i kampen for at tabe sig.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: HANNE FUGLBJERG.

### Måned 3

Mere energi og psykisk velvære. Det er to af de positive ting, Rikke Gryberg indtil videre har oplevet ved at spise den kost, der stille og roligt er ved at bringe hende i retning af drømmevægten.

– Og så smager det godt! Jeg elsker heldigvis grøntsager, og jeg kan godt lide, at kostprogrammet er så relativt frit. Hvis jeg har virkelig meget lyst til sushi, er det stadig en mulighed. På tidligere kure har jeg kun måttet spise ét stykke rugbrød til frokost, men med Energy4Lifes principper kan jeg spise to-tre skiver, og det betyder, at jeg ikke bliver så hurtigt sulten igen. Jeg opfatter det som tænksum mad. Hver gang jeg

skal til at spise noget, overvejer jeg, om det virkelig er noget, jeg vil spise. Det er noget helt nyt for mig, og meget positivt, synes jeg.

Rikkes mål er at tabe 30 kilo, og kosten er et af de vigtigste elementer for at nå det mål. Ved programmets start var Rikke til konsultation hos en af de diætister, der er tilknyttet Energy4Life-programmet, og hun fik lagt en kostplan, som tager udgangspunkt i, hvad hun selv kan lide, og hvordan hendes hverdag er. Der findes uendeligt mange teorier om, hvordan man bedst spiser sig slank, men i Energy4Life-programmet tager man udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens otte kostråd. Rikke

syntes umiddelbart, at det var lidt kedeligt, for når man har prøvet et utal af kure før, så forekommer det måske lidt „nemt“ bare at skulle følge de helt almindelige kostråd. Men hun har måttet sande, at det virker. Hun har på nuværende tidspunkt tabt sig 7 kilo, og faktisk er hun nu så sikker på, at hun nok skal nå sin drømmevægt, at hun har købt en brudekjole og sat en dato for det bryllup, som er et af hendes mål for vægttabet.

Nu kan det måske godt lyde, som om det bare kører som smurt for Rikke. Men...

– Jeg har det rigtig svært med, at jeg ikke kan få noget sødt om aftenen. Efter aftensmaden har jeg stadig behov for et eller andet,

### OM PROGRAMMET

#### RIKKES UDFORDRING

Rikke Gryberg, 36 år, er selvstændig konditor, og sammen med ti andre deltagere skal hun igennem et holistisk syvmåneders forløb, hvor der primært er fokus på kost, fysisk aktivitet og mental ligevægt. Ved programets start vejede Rikke 112 kilo, og målet er at smide 20-30 kilo. Rikke blogger hver uge på [Altfordamerne.dk](http://Altfordamerne.dk) om forløbet, og her i bladet får du hver fjerde uge tips og tricks til at gøre Rikke kunsten efter.

Læs mere på [Fit4life.dk](http://Fit4life.dk), hvor du også kan se priser på Energy4Life-programmet mv.

og før spiste jeg jo noget slik eller kage. Det savner jeg, men jeg spiser som regel ikke noget nu. Jeg tager en ekstra kop urte for at flytte mit fokus. Jeg er også begyndt at se alle mulige

*Fortsættes næste side*

*– Lakridser fra Nellie Dellies. De er ikke tilsat sukker, og jeg må spise en hel pose om ugen, hvilket svarer til omkring fem lakridser om dagen. Det hjælper mig virkelig, når jeg er lige ved at flippe ud.*

*Fortsat fra forrige side*

tv-serier om aftenen for ikke tænke på, at jeg har lyst til at spise. Og det virker faktisk. To aftener om ugen dyrker jeg fitness, og der tænker jeg jo heller ikke på at spise imens. Når jeg kommer hjem, kan jeg godt være lidt ekstra sulten, men så tager jeg lidt mandler eller et stykke frugt. Alle, der har prøvet at tabe sig, ved, at forbud avler forbudte tanker. Hvis man bare ikke MÅ spise chokolade, så er det pludselig det eneste, man tænker på. Men i Energy4Life-programmet er intet forbudt. Der er bare føde- og drikkevarer, der skal indtages med måde. Rikke har efter aftale med diætisten og Charlotte Hjerl, som er lederen af programmet, fastsat nogle dage, hvor hun må skeje helt ud og spise lige, hvad hun har lyst til. Sådan en dag har hun cirka en gang om måneden, og bevidstheden om det gør, at hun har lettere ved at holde sig

fra kager og chokolade alle de andre dage.

Rikke har et par gode tips, som hun selv bruger, når hun har brug for „noget“.

– Lakridser fra Nellie Dellies.

De er ikke tilsat sukker, og jeg må spise en hel pose om ugen, hvilket svarer til omkring fem

lakridser om dagen. Det hjælper mig virkelig, når jeg er lige ved at flippe ud. Når jeg trænger til noget, der rigtigt fylder, så laver jeg lidt tung, varm mad som f.eks. culottesteg med bagte rodfrugter. Det giver en helt anden mæthedfølelse end en kold salat. Jeg kan også godt lide at

lave en fisk i ovnen med hvidløg, rosmarin, citron og lime og spise den med en hvidkålssalat med appelsin, revet gulerod og mandler. Hvis jeg virkelig trænger til at smage på noget rigtig sødt, kan jeg godt finde på at „lege vin-smagning“ med noget kage eller andet sødt. Det lyder lidt ulækkert, men jeg tager kagen eller chokoladen ind i munden, tygger på det og spytter det så ud igen. Så har jeg fået smagen, men ikke kalorierne.



**Særligt tilbud til ALT's læsere**

Kontakt Energy4life, og få gratis tilsendt de fem Fit4life råd med motivation til at skabe en forandring i dit liv.

**RIKKE I TAL**

Dato	Start	Efter en måned	Efter to måneder
Barm	129 cm	126 cm	114 cm
Talje	116 cm	112 cm	108 cm
Hofte	136 cm	132 cm	118 cm
Lår	67 cm	65 cm	59 cm
Overarm	40 cm	39 cm	33 cm
Vægt	112 kg	105 kg	105 cm

## Anbefalet indhold PR. 100 G AF VAREN:

VARE	KOSTFIBRE	FEDT
Hvedebrød	Mindst 8 g	Højst 5 g
Rugbrød	Mindst 8 g	Højst 8 g
Morgenmadsprodukter	Mindst 8 g	Højst 10 g
Mælk og surmælkesprodukter		Højst 0,7 g
Ost		Højst 18 g/30+
Kød og pålæg		Højst 10 g
Fisk (uden panering)		Ingen øvre grænse
Færdigretter/frosne kartoffelprodukter		Højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		Højst 5 g
Se også <a href="http://Hjerteforeningen.dk">Hjerteforeningen.dk</a> .		

### DE 8 KOSTRÅD

Spis frugt og grønt – 6 om dagen.  
 Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.  
 Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.  
 Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.  
 Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.  
 Spis varieret – og bevar normalvægten.  
 Sluk tørsten i vand.  
 Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.  
 Kilde: Sundhedsstyrelsen

## Sådan lever du op til anbefalingerne

Prøv at mærke efter din sult og mæthed.  
 Køb ikke ind, når du er sulten.  
 Lav en indkøbsseddel, og køb kun det, du skal bruge.  
 Lav en madplan – brug evt. nettet.  
 Spis 5-6 måltider, så du ikke bliver for sulten, spiser for meget eller „falder i“.  
 Dyk motion.  
 Husk, at ingenting er forbudt. Alt med måde.  
 Kilde: Klinisk diætist Charlotte Humble Andersen

## Brug tallerkenmodellen

- Halvdelen af tallerkenen skal fyldes med grøntsager, gerne de grove, som mætter mest.
  - En fjerdedel af tallerkenen fyldes med kød, fjerkræ eller fisk.
  - En fjerdedel af tallerkenen fyldes med brød, ris, pasta eller kartofler.
- Kilde: Klinisk diætist Charlotte Humble Andersen

### KØB RIGTIGT IND

Du er, hvad du spiser, og du spiser, hvad du køber! En sund kost begynder allerede i supermarkedet, og diætisterne fra Energy4Life anbefaler, at du køber ind efter Hjerteforeningens retningslinjer.

Få flere gode tips fra diætist Charlotte Humble Andersen på [ALTFordamerne.dk](http://ALTFordamerne.dk).



### RIKKES KOSTPLAN

**EFTER EN GRUNDIG SAMTALE HOS ENERGY4LIFES DIÆTIST FIK RIKKE LAGT FØLGENDE KOSTPLAN.**

#### MORGEN

2 dl A38 0,5% med 1 dl mysli, f.eks. AXA Guld eller Belsøe original. Myslien må ikke være honningristet eller indeholde chokolade.  
 1 stk. frugt.

#### FORMIDDAG

Grøntsager, f.eks. en agurk, nogle cherrytomater eller en lille pose slikærter. Alternativt et stykke frugt.

#### FROKOST

2-3 stykker rugbrød med magert pålæg.  
 Grøntsager.  
 Tænk på tallerkenmodellen.

#### EFTERMIDDAG

1 stk. rugbrød eller 1-2 stk. knækbrød med et tyndt lag smøreost, max 30+.

#### AFTEN

Spis efter tallerkenmodellen.

#### SEN AFTEN

Evt. 1 stk. frugt.