

# „Jeg er blevet bedre til at se på madden og virkelig nyde den“

Følg Rikkens kamp for at tabe 30 kilo

Rikke Gryberg har stiftet bekendtskab med sund mad, træning, stresshåndtering og nu også mindfulness i kampen for at komme ned i vægt. Mindfulness giver hende mere ro i hverdagen, og mad er ikke længere noget, hun bare kaster i sig.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: HANNE FUGLBJERG

## Måned 4

Rikke Gryberg kendte absolut intet til mindfulness, inden hun gav sig i kast med energy4life-programmet, der skal hjælpe hende af med de overflødige kilo. Men det var en positiv oplevelse at møde Charlotte Dencker, der er tilknyttet projektet for at lære Rikke og de øvrige deltagere om, hvordan indre ro og fokus bl.a. kan give vægttabet et boost.

– Det var befriende at få lov til at mærke min krop og min tilstedeværelse i nuet, da vi lavede mindfulness-øvelser med Charlotte, siger Rikke.

Ifølge Charlotte Dencker handler mindfulness om at leve med fuld tilstedeværelse i nuet. – Mindfulness er at træne evnen til at leve med fuld opmærksomhed og håndtere hverdagens udfordringer, uden at de fører til stress. Når vi opøver bevidst nærvær, bliver vi mere åbne for nuets realiteter og de muligheder, vi i virkeligheden har. Når vi er opmærksomme på, hvordan vi handler, er der en større chance for, at det sker i

### Om Charlotte Dencker

Charlotte Dencker har i 25 år været optaget af sundhedsfremme, og hvad vi hver især selv kan gøre for at holde os fysisk og mentalt fit på en nem og bekvem måde. Hun arbejder til daglig som sundhedskonsulent med rådgivning af virksomheder. Charlotte er uddannet inden for fysioterapi, filosofi, folkesundhedsvidenskab og coaching. Charlotte holder løbende oplæg og kurser. Se mere på Mindful-manager.dk eller på Mindfulness-kursus.com. Du er også velkommen til at kontakte Charlotte for mere information på 60 38 08 35 efter kl. 16.



overensstemmelse med vores behov. En af de øvelser, som Charlotte lærte Rikke – og som du kan prøve derhjemme – går ud på at spise en rosin med mindfulness. Ud-vælg dig en rosin. Tag den op, og kig grundigt på den fra alle sider. Bemærk farven og strukturen. Duft til rosinen, og tag den op til øret, så du kan høre, at den faktisk siger en lyd, hvis du nulrer den lidt og trykker på den. Mærk, hvordan munden får lyst til at smage på rosinen. Når du er færdig med at betragte den, så tag en lille bitte bid. Lad bitten blive i munden, mens du mærker, hvordan den føles og smager. Tyg langsomt og længe, før du synker. Spis resten af rosinen på samme måde, og vær opmærksom på, hvordan kroppen reagerer.

– Prøv at øve dig i at spise på denne måde så tit som muligt, anbefaler Charlotte.

### Spis uden tv

– Spis i rolige omgivelser og med stor

*Fortsættes næste side*



## RIKKE 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 programmets start vejede Rikke 112 kilo, og målet er at smide 20-30 kilo. Rikke blogger hver uge på 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](http://Energy4life-programmet) mv.*

*Rikkes udfordring bliver endnu større af, at hun er konditor og står blandt fristende kager dagen lang. Men hun gør, hvad hun kan for at holde sig sund.*

*„Jeg er også begyndt at stoppe op og virkelig koncentrere mig om at trække vejret et par gange i løbet af dagen. Bagefter har jeg det rigtig godt“*

#### *Fortsat fra forrige side*

opmærksomhed. Spisning er singletasking. Du skal ikke samtidig tjekke mails, se fjernsyn eller sende sms'er. Men du kan godt tale med en anden person og samtidig være opmærksom på den måde, du indtager maden på. Spis uden forbehold, uden at dømmes og uden en forudindtaget holdning til maden. Nyd maden, som var det første gang,

du smagte den. Når vi spiser langsomt og med fuld opmærksomhed, bliver vi hurtigere mætte, og vi vil have en tendens til at vælge mere lækre og sundere fødevarer.

Rikke har allerede haft glæde af øvelsen med rosinen, og hun er sikker på, at mindfulness er en del af nøglen til væggtab.

– Rosinøvelsen har betydet, at jeg i stedet for at kværne et æble i fem bidder nu skærer

det ud i små stykker, inden jeg spiser det. Det samme gælder for andre frugter og grøntsager. Jeg nyder det og smager på det, når jeg spiser det. Og der er faktisk kager, som jeg slet ikke gider smage på mere, fordi jeg når at tænke mig om. Før kastede jeg hvad som helst ned, når jeg var sulten for sjov.

Og når jeg somme tider er på restaurant, er jeg begyndt virkelig at nyde maden. Før var det bare haps, ned med det, dessert, drinks og så videre i byen. Der var for meget tempo på mig. Nu er jeg bedre til at lægge bestikket fra mig, se på maden og virkelig nyde den.

## FIRE TRIN TIL AT HÅNTERE DET SØDE OVERFORBRUG

- **ACCEPT** Få et ærligt overblik over dine nuværende vaner. Se i øjnene, hvad du spiser uden at fordømme dine vaner eller dig selv. Sørg for, at det, du spiser og drikker, giver dig noget godt. Smag, nydelse, afslapning.
- **SMÅ SKRIDT** Tænk over, hvad du kan vælge at spise, som er bedre for din krop, og som du også har lyst til i de konkrete situationer, hvor trangen til at spise noget melder sig. Spis sunde mellemmåltider med groft brød, nødder og frugt. Frugt er med til at tage sukkertrangen og groft brød giver stabilt blodsukker. Suppler med at gøre noget, hvor du mærker kroppen. Gå en tur, lav afspænding, hør musik eller få massage.
- **BESLUT DIG** Beslut dig hver dag aktivt på ny for de små skridt, og lær af dine erfaringer. Det kræver ikke en kæmpe viljestyrke, men det kommer heller ikke af sig selv. Regelmæssige påmindelser hjælper, ligesom det at være en del af et socialt fællesskab kan støtte dig.
- **GEVINST** Vær opmærksom på de små gevinster og fremskridt. Det er dem, der skal hjælpe dig med at holde motivationen. Gevinsten skal kunne mærkes, ses og måles.

Kilde: Charlotte Dencker

## Yoga gør dig mindful

Motion er et andet godt eksempel på noget, der med fordel kan udføres med mindfulness, mener Charlotte.

– Mindful motion består af fysiske øvelser med fokus på bevægelsen og åndedrættet i et tempo, der skærper vores opmærksomhed. Ved at fokusere bevidstheden omkring kroppen, lærer vi at sanse vores fysiske formåen. Målet er at mærke og at reagere proaktivt på kroppens mange signaler. Fælles for de træningsformer, der bruges i mindfulness, er kombinationen af afspænding, bevægelse, koncentration og fokus på vejrtrækningen. Yoga og den kinesiske

Følg Rikkens slankeblog på  
Altfordamerne.dk.



## RIKKE I TAL

<i>Dato</i>	<i>November</i>	<i>April</i>
Barm	129 cm	124 cm
Talje	116 cm	108 cm
Hofte	136 cm	125 cm
Lår	67 cm	59 cm
Overarm	40 cm	33 cm
Vægt	112 kg	105 kg

bevægelsesmetode, Qi Gong, er gode eksempler på, hvordan du kan træne med mindfulness.

Rikke forsøger hver dag at få brugt sin krop i overensstemmelse med principperne om mindfulness. Om morgenen strækker hun kroppen grundigt igennem og får en følelse af, at den er i live, og i løbet af dagen strækker hun sine ben og drejer sine fødder rundt for at dæmme op for den overbelastning, hun oplever i løbet af en lang og fysisk krævende arbejdsdag.

– Jeg er også begyndt at stoppe op og virkelig koncentrere mig om at trække vejret et par gange i løbet af dagen. Bagefter har jeg det rigtig godt, og jeg har mere overskud til dagens opgaver. Jeg er også blevet mere realistisk i forhold til, hvad jeg kan nå. Før sagde jeg aldrig nej til noget – det gør jeg nu. Men jeg vil stadig sige, at jeg tit er presset i hverdagen, fordi jeg er selvstændig. Hvis der er en af mine ansatte, der er væk, er det jo mig, der står og laver arbejdet i stedet for.

## Særligt tilbud til ALT's læsere

### Fem gode råd til varigt vægttab

Kontakt lederen af programmet, Charlotte Hjerl, og få gratis tilsendt de fem fit4life-råd samt motivation til at skabe en forandring i dit liv.

Send en mail til [energy4life@fit4life.dk](mailto:energy4life@fit4life.dk).

# Vis dig fra naturens bedste side



**DECUBAL**  ECOLOGICAL

Decubal Ecological hudplejeserie indeholder milde, rene og økologiske ingredienser, der tilfører din hud al den fugt, den har brug for – vel at mærke uden parabener, parfume og farvestoffer. Den er desuden svanemærket og fås kun på apoteket. Vælg med omtanke og sig farvel til tør hud.

Prøv også Body Cream og Hand Cream fra Decubal Ecological serien