



Kan Rikke gennemføre

Ja, hun kan. Vi tror på Rikke Gryberg. På at hun kan komme fra 112 til 78 kilo i løbet af de næste syv måneder, hvor du kan følge hendes kamp her i ALT for damerne. Men den store forandring kræver rigtig meget af den 36-årige kvinde. For hun er bager og konditor og står med fristelserne mellem hænderne dagen lang. Men nu vil hun have den krop, hun drømmer om.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: LES KANER.



Rikke Gryberg (th.) får hjælp af kropsterapeuten Charlotte Hjerl til at tabe sig.

kampen mod vægten?

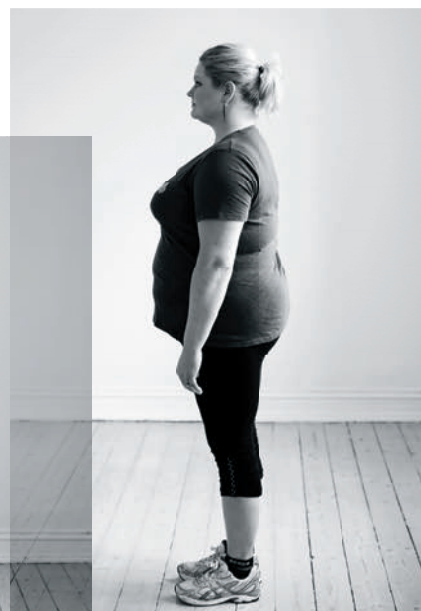
Forestil dig at stå med de lækreste kager, nybagt brød og skøn chokolade i rå mængder. Hver dag. Det er virkeligheden for Rikke Gryberg, 36 år, som er selvstændig bager og konditor, og selv om det lyder temmelig skønt, har det også en bagside. De mange gode sager er nemlig hovedårsagen til, at Rikke, siden hun var 18 år og kom i lære som bager, lige så stille er krøbet op i vægt

og i dag vejer 112 kilo. De mange kilo betyder blandt andet, at Rikke har problemer med sin ryg, sin skulder og sine knæ, har svært ved at finde smart tøj, ikke længere kan gå i høje sko en hel dag, helst ikke tager på stranden i bikini og – måske – at hun endnu ikke har fået sit store ønske om at blive mor opfyldt. Men nu er det slut. Rikke har taget en beslutning om, at 2011 skal være

året, hvor vægten kommer ned, og energien kommer op.

– Jeg har et mål om at veje 78 kilo. Når målet er nået, skal jeg forhåbentlig giftes, og jeg ser mig selv komme galopperende på en stor, sort hest i min hvide kjole. Jeg håber også, at jeg bliver gravid, jeg glæder mig til ikke at føle mig anderledes, og så har jeg i

Fortsættes næste side >>



Rikke i tal
ALDER 36 år
HØJDE 175 cm
VÆGT 112 kg
BMI 37,1
MUSKELMASSE 58,2 kg
FEDTMASSE 50,4 kg
KROPSALDER 51 år

Sådan skal Rikke tabe sig

Rikke skal følge programmet Energy4life sammen med ti andre igennem syv måneder. Det er et program, der fokuserer på det hele menneske, og der er primært fokus på disse tre områder:

Kost. Deltagerne får individuel rådgivning hos en diætist.

Fysisk aktivitet. Er en væsentlig del af projektet. Det handler om at få lysten til at lege og motionere igen. Det skal være sjovt at bruge sin krop, og deltagerne får prøvet mange forskellige motionsformer.

Det mentale. Deltagerne får mulighed for at sætte fokus på sig selv og få et frirum i hverdagen via yoga og mindfulness.

Læs mere på Fit4life.dk

Fortsat fra forrige side

øvrigt en drøm om at løbe ALT for damernes Kvindeløb til sommer.

Altid været vild med sukker

Det med at føle sig anderledes er noget Rikke altid har gjort.

– Min mor, som var opvokset på et børnehjem, blev gravid med mig som 17-årig ved et uheld. Fordi hun selv var blevet afleveret på et børnehjem, ønskede hun at stifte sin egen familie, men hun smed min far ud og stod så som enlig mor. Det blev hurtigt lidt kedeligt for hende, så hun fik en aflastningsplads til mig på et børnehjem i Århus, og efterhånden fik hun sværere og sværere ved at passe mig, så jeg flyttede ind på børnehjemmet. Her boede jeg til jeg var 4 ½ år, og så kom jeg i den dejligste plejefamilie, som endte med at adoptere mig. Jeg har haft en fantastisk barndom, men et eller andet sted har jeg altid følt mig anderledes, fordi jeg

ikke havde den rigtige mor og far som alle andre.

Rikke ved ikke, hvor meget hendes opvækst har betydet for hendes vægtproblemer, for hun har aldrig gravet så meget i det. En ting ved hun dog med sikkerhed, og det er, at hun altid har været vild med lækker mad og sukker.

– Min plejemor har altid sagt, at grunden, til at jeg er så god til mit arbejde, er, at jeg altid har været vild med at bage. Jeg havde det vildeste bageskab derhjemme med krymmel

og alt det sukker, jeg kunne narre mig til, så min plejemor holdt mig virkelig i kort snor, indtil jeg flyttede hjemmefra. I dag elsker jeg også god mad. Om morgenen spiser jeg friskbagte rundstykker eller brød med dansk smør og hjemmelavet marmelade og drikker gerne en caffelatte til. Derefter kan der let gå syv timer, før jeg spiser noget igen – og SÅ er jeg sulten. Men når jeg nu siger, at jeg ikke spiser noget i alle de timer, er det jo ikke helt rigtigt, for jeg kan let hapse et par kager eller ti stykker chokolade i forbifarten. Til



Om Rikke Gryberg

Erhverv Selvstændig konditor med virksomheden Gryberg Copenhagen – Byens Bedste Kager, Gryberg.dk. Hun arbejder til daglig i produktionen og har også en butik i Lille Strandstræde, København. Rikke har skrevet bøgerne „Byens bedste brød“ og „Byens bedste kager“.

Privat Forlovet med Anders Elton Jensen, som er sælger i butikken.

„Jeg kan let hapse et par kager eller ti stykker chokolade i forbifarten“

frokost spiser jeg to-tre (tykke) skiver hjemmebagt rugbrød med peberlaks, kogte æg, skinke og ost eller slagter Munchs pølser. Om eftermiddagen spiser jeg enten slet ikke noget – og spiser så dobbelt op om aftenen – eller også spiser jeg sushi eller pizza eller kommer til at stoppe ved en pølsevogn på vejen hjem. Jeg kan også komme til at tjekke, hvad Lagkagehuset eller andre bagere laver, men det er jo bare research til mit arbejde, bilder jeg mig ind! Om aftenen er jeg rigtig god til at lave en flæskesteg på grillen eller en stor kylling. Det kan også være kalveculotte med kartofler og god sauce. Vi får ikke ret mange grøntsager, for min mand har fødevarerallergi, og der er mange grøntsager, han ikke kan tåle.

Vil gerne have et barn

Rikke mener selv, at hun bruger omkring to timer hver dag på at tænke over sin vægt og muligheden for at blive slank. Tid, der kunne bruges meget bedre. Gennem årene har hun også prøvet adskillige slankekure. Kålkuren, Bøfkuren, Nupo og Herbalife. Det største vægttab opnåede hun med hjælp fra Vægtkonsulenterne. 17 kilo røg af, men desværre er de alle kommet på igen.

– Jeg tror ikke, at jeg nogensinde er nået ned på den vægt, jeg skulle. Jeg har givet op, når jeg har været 10 eller 20 procent fra målet. Jeg har tænkt, det er fint nu, og så slapper jeg af, og kiloene kommer snigende på igen. Det gør det heller ikke bedre, at jeg gennem de sidste seks år har været gennem 12 hormontkure for at blive gravid.

Det er faktisk lykkedes Rikke at blive gravid to gange, men begge gange er det gået galt.

– Den første gang blev jeg gravid uden for livmoderen. Æggelederen sprang, og der kom væske i bughulen, så jeg var ved at stå af sidste år. I påsken i år blev syv æg taget ud, et blev befrugtet, og på min fødselsdag



Charlotte Hjerl om Rikke

Hvad bliver den største udfordring for Rikke?

– At hun kommer til at spise det forkerte, især i løbet af arbejdsdagen. Men Rikke er et engageret menneske, og hendes engagement bliver grunden til, at hun vil lykkes med projektet.

fik jeg at vide, at jeg var gravid. Det var så dejligt, men i uge 20 lå barnet pludselig stille, og det viste sig, at jeg er Rhesus negativ, og jeg havde ikke fået den D-sprøjte, jeg skulle have haft. Jeg aborterede i juni måned og tænkte bagefter, at min kæreste og jeg måske bare skulle leve et dejligt liv uden børn. Men jeg føler, at jeg skylder os begge to at prøve en gang mere, og jeg kan ikke komme i hormonbehandling, før min BMI er på 32. Lige nu er den 37,1, og det er en af grundene til, at jeg nu vil gøre alt for at komme ned i vægt.

I løbet af de næste syv måneder skal Rikke lære at spise rigtigt, at motionere og ikke

Hvilken særlig indsats skal sættes ind over for Rikke?

– Jeg differentierer ikke i forhold til, om folk trænger til at tabe otte eller 30 kilo. Det handler om det samme – det er bare et spørgsmål om tid. Rikkens styrke er, at hun har et godt bagland med en loyal og støttende kæreste.

Hvad er det realistisk for Rikke at opnå?

– Afhængigt af, hvor hurtigt hendes krop reagerer, og hvor stor en indsats hun kan lægge i det, mener jeg, at hun kan opnå et vægttab på mindst 20 kilo. Hendes kondition bliver forbedret og muskelmassen øges, så hun får en helt anden krop. Hendes problemer med ryggen vil sikkert også forsvinde, når hun taber sig. Og så vil hun få frigjort en masse energi.

Charlotte Hjerl er uddannet kropsterapeut og har siden 1993 arbejdet med sundhed, motion og medarbejdertrivsel. Hun er stifter og indehaver af firmaet fit4life. Se Fit4life.dk.

mindst at fokusere på sig selv. Hun er typen, der vil gå herfra og til månen for sine veninder, men hun glemmer at passe på sig selv. Derfor har hun sammen med Charlotte Hjerl lavet et lille motto: Jeg behandler mig selv lige så godt, som jeg ville behandle mine veninder.

Følg Rikkens forandring

På ALTFordamerne.dk blogger Rikke om sin kamp mod kiloene, og her i bladet vil du de næste syv måneder løbende kunne læse om, hvad der skal til for at få en helt ny livsstil, så du selv har mulighed for at gøre det samme.