

„Jeg har fundet ud af, at det er helt normalt

at sige nej til mad

På trods af alle gode intentioner og et solidt team af eksperter i ryggen, har tallet på vægten ikke rykket sig. Rikke har døjet med en skade i foden, for meget arbejde og en flytning, der skal planlægges. Men mest af alt handler det om, at et helt livs vaner skal laves om – og det er bare ikke let.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: HANNE FUGLBJERG.

Måned 5

– Jeg har levet mit liv med for meget mad og for lidt motion, siden jeg var 18 år, og det er ikke noget, man bare laver om på.

Rikke Gryberg ved godt, hvad det manglende vægttab i bund og grund handler om. Der kan være masser af gode forklaringer om, at „livet kommer i vejen“ for drømmekroppen, men når alt kommer til alt handler den stillestående vægt om, at vaner kan være ganske svære at lave om på. Selv om Rikke stadig er langt fra sit mål, har hun dog ikke tabt modet, for hun har allerede lært en masse og er sikker på, at hun nok skal komme længere ned i vægt.

– Jeg har været på kur mange gange, har tabt mig meget i begyndelsen, men efter en måneds tid har jeg tænkt: „nå, det går

jo meget godt, jeg kan godt slappe lidt af“. Og så kommer det hele på igen. Det er også sket lidt denne gang, men det er alligevel på en helt anden måde. Når jeg falder i, tænker jeg: „I morgen gør jeg det ikke mere, der vil jeg være stærk til at sige nej“. Forskellen fra før er, at jeg rent faktisk begynder forfra næste dag. Før udskød jeg det.

Men jeg har stadig rigtig svært ved at sige nej til de gode ting. Hvis jeg er til en god middag, er det svært ikke at spise maden, og hvis jeg er på restaurant, er der ofte ikke rigtig noget på menukortet, jeg kan spise, hvis jeg skal overholde planen. Og jeg har altså svært ved at bede køkkenet om bare at lave lidt kogte grøntsager til mig. Det er helt klart et op ad bakke-projekt for mig, men på

den anden side VIL jeg altså tabe de kilo. Rikke er blevet meget glad for at træne, og det er noget helt nyt i forhold til, hvordan hun havde det før. Problemet de seneste måneder har dog været, at Rikke pådrog sig en skade i foden til træning, og det har gjort, at der er meget, hun ikke kan.

– Jeg har flere gange tænkt, at det bare ikke kan være rigtigt, at jeg skal have det problem nu, hvor jeg ellers har de optimale muligheder for at gøre noget ved mit vægttab. Jeg kan ikke løbe og den slags, og jeg savner rigtig meget at ride en tur. Men jeg har forsøgt at træne på andre måder, som ikke belaster min fod. Jeg dyrker vandaerobic, som er vildt sejt, og svømmer. Jeg laver

Fortsættes næste side



Rikke glæder sig til at kunne ride rigtigt igen, når hendes fodskade er helet.

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 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 selv at lægge dit liv om, samtidig med, at vi følger Rikkens kamp

„Før kørte jeg altid med 180 km i timen, men nu er jeg blevet bedre til at stoppe op og finde ud af, hvad der er op og ned rent følelsesmæssigt. Gider jeg virkelig det her? Sådan tænkte jeg aldrig før“

Fortsat fra forrige side

mavebøjninger og går korte ture. Og så er jeg begyndt at bruge min cykel rigtig meget. Den står uden for butikken, og når jeg skal et ærinde, tager jeg den. Min bil gik i stykker for noget tid siden, og eftersom vi snart flytter fra landet og ind til byen, har jeg besluttet, at jeg ikke skal have en ny bil. Jeg skal bruge min cykel til det hele. Og så går jeg i øvrigt til lægen nu og får undersøgt foden for at finde ud af, om der kan gøres noget ved det.

Endnu en bonus for Rikke er, at hun så småt er ved at få ændret sin psyke omkring nogle af de ting, der ellers har spændt ben for hende.

– Jeg har helt klart mine sorte perioder indimellem, men via energy4life er jeg blevet mere bevidst om, hvad det handler om. Før kørte jeg altid med 180 km i timen, men nu er jeg blevet bedre til at stoppe op og finde ud af, hvad der er op og ned rent følelsesmæssigt. Gider jeg virkelig det her? Sådan tænkte jeg aldrig før. Jeg fik et chok, da jeg så en reklamespot i tv for ALT for damerne, hvor en af artiklerne om mig blev vist. Jeg kunne ikke lide at se det billede af mig selv blæst ud over hele skærmen, og tænkte først – nej, nu gider jeg ikke mere – og blev lidt sort i tankerne. Men jeg vendte det hurtigt om og tænkte: „hold op, nu har du sagt ja til at være med, så må du fortsætte“.

– Programmet har også betydet, at jeg ser mig selv som mere hel. Før gemte jeg mig lidt, men efterhånden er der så mange, der tager stilling til min vægt og mine mål

RIKKE I TAL

MÅNED 1		MÅNED 5	
Barm	129 cm	Barm	124 cm
Talje	116 cm	Talje	109 cm
Hofte	136 cm	Hofte	120 cm
Lår	67 cm	Lår	60 cm
Overarm	40 cm	Overarm	36 cm
Vægt	112 kg	Vægt	104 kg

på grund af artiklerne, at jeg er begyndt at tænke: „o.k., sådan ser jeg altså ud nu, og jeg kan ikke skjule det“. Jeg har fået utroligt mange tilbagemeldinger fra folk, der siger, at det er sejt, at jeg stiller op – også selv om det indtil videre ikke er gået helt, som jeg havde drømt om.

I forhold til kosten har Rikke også fundet ud af, at slanke mennesker faktisk ikke kommer sovende til deres figur.

– Jeg har fundet ud af, at det er helt normalt

at sige nej til ting. Før tænkte jeg, at det kun var modeller, der sagde nej tak til mad, men der er jo rigtig mange helt almindelige mennesker, der siger nej tak til mad og drikke, hvis de ikke har lyst, eller hvis de ved, at det ikke er godt for dem. Jeg er selv begyndt at sige „nej tak, jeg skal køre hjem“, hvis jeg på en sjov måde vil sige nej tak til noget mad, som jeg ved, at jeg ikke skal spise. Og jeg har fundet ud af, at jeg godt kan nøjes med en krebnet i stedet for to, hvis jeg bare spiser den langsomt og tænker over det, mens jeg spiser. Jeg tænker også over, at jeg kan tage en espresso i stedet for to store latte, hvis jeg har lyst til kaffe, og så har jeg altså sparet en masse kalorier på noget, som jeg før overhovedet ikke har tænkt over, at jeg fik kalorier af. I det hele taget er jeg blevet opmærksom på, hvor stor forskel der f.eks. er på hvilken mysli man vælger. I dag står jeg og kigger på hvor mange kilojoule, der er i de forskellige typer. Det kunne jeg aldrig have fundet på før i tiden. Det gad jeg ikke

Fortsættes næste side

Særligt tilbud til ALTs 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.

Fortsat fra forrige side

bruge tid på. Jeg har fået en øget bevidsthed omkring mange ting.

Sidst men ikke mindst er Rikke begyndt at tænke lidt over sit arbejdsliv. Hun er selvstændig konditor med flere ansatte og en tætpakket kalender.

– Jeg tænker over, om det er rigtigt indrettet. Der er andet i livet end arbejde, og det er jo faktisk o.k. at sige nej til en opgave somme tider.

Rikke er stadig på vej. Vejen er lidt længere, end hun havde regnet med, men...

– ...nu skal jeg op på hesten igen!

I dag er en ny dag

Charlotte Hjerl, der er Rikke Grybergs træner og coach i energy4life-projektet, er ikke i tvivl om, hvad der er Rikkens største udfordring.

– Når man mødes af uforudsete udfordringer – såvel arbejdsmæssigt som i privatlivet – tager følelserne over, og så ryger man let tilbage i sine gamle vaner, selv om man er motiveret for at ændre sit liv. Rikke har haft svært ved at holde fokus. Hendes virksomhed fylder utroligt meget for hende, og det er et problem i en proces, hvor hun skal lære at sætte sig selv først. På en måde er det blevet legalt for hende altid at undskylde sig med, at hun har så travlt. Hun melder afbud til de aftaler, som, hun ved, ville gøre hende godt, og erfaringsmæssigt ved jeg, at de, der møder op som planlagt til træningsaftalerne og netværksmøderne, opnår de største resultater. Timingen har også været svær for Rikke, fordi programmet begyndte op mod jul, hvor hun har allermest travlt. Siden har hun også været ramt af en skade, hvilket jo heller ikke har gjort det lettere.

Charlotte har hjulpet rigtig mange mennesker til at få en ny og sundere livsstil, og hun kender de fleste af de forhindringer, som man kan møde på vejen.

– Især mange kvinder oplever, at deres prioritering af opgaver og krav bliver vigtigere, end at de fokuserer på sig selv. Det ligger i den sociale arv, at kvinder skal tage sig af andre, og at det ikke er o.k. kun at tænke på sig selv. Det er ikke særligt hensigtsmæssigt, når man prøver at ændre sin livsstil, for det kræver, at man kan holde fokus på at skulle tabe sig. Mænd er generelt bedre til at

om Charlotte Hjerl



Charlotte Hjerl er uddannet kropsterapeut og har siden 1993 arbejdet med sundhed, motion og medarbejdertrivsel. Hun er stifter og indehaver af firmaet fit4life.dk. Læs mere på Fit4life.dk, hvor du også kan se priser på Energy4life-programmet mv.

prioritere sig selv, og derfor er det ofte lettere for dem at ændre livsstil.

– En anden forhindring er selvpineriet. I det sekund, man har spist noget, man ikke må, slår man sig selv i hovedet og fokuserer på den negative handling i stedet for at fokusere på alle de dage, det er gået godt. Men

„Indtil videre er det ikke gået helt, som jeg havde drømt om“

man har jo ikke ødelagt alt, fordi man har spist en kage eller drukket et glas vin – det er ligegyldigt i det store regnskab. Jeg beder tit folk om at lave nogle lidt skøre ting i stedet for at slå sig selv i hovedet. Råb f.eks.

Følg Rikkens slankeblog på
ALTFordamerne.dk



kyllikyyyy, når du har spist noget forkert, så du kommer til at grine af det i stedet for at køre ned i den negative spiral. Kom videre. Gør noget andet end at piske dig selv. Charlotte tror på, at Rikke nok skal komme tilbage på sporet.

– Det er sjældent, at man er så skadet, at man slet ikke kan træne, og Rikke og jeg er i gang med at finde nye træningsformer, hvor hun kan give den gas, som hun godt kan lide, uden at det går ud over foden. Rikke har også ændret sine tanker omkring mange ting allerede, og det skal jeg fortsat motivere hende til at blive endnu bedre til. Det handler om at komme *back to basic* – tilbage til programmet. Og det kan man gøre hver dag 365 dage om året. Sig til dig selv: I dag er en ny dag, og jeg kan gøre alt det, som er godt for mig.