

## Rikkens kamp mod kiloene

# „Jeg vil tabe mig syv kilo mere, inden jeg skal giftes“

Sidste artikel i serien om Rikkens kamp for at tabe 30 kilo.

Syv måneder er gået, siden du mødte Rikke Gryberg første gang her i ALT for damerne, og det har været syv måneder med både sved, grin og tårer. Rikke har ikke nået sin drømmevægt, men hun er sikker på, at hun er på rette vej. Vejen er bare længere, end hun havde regnet med.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: HANNE FUGLEBJERG OG LES KANER.

Jeg tager mig selv mere seriøst. Og jeg har lært, at den måde jeg levede på før, ikke er normal. Sådan lyder Rikke Grybergs opsummering af alle de tanker, hun igennem de sidste syv måneder har gjort sig i forbindelse med den livsstilsændring, hun har gennemført med programmet energy4life. Et program, der som det allervigtigste har lært

*„Jeg har behov for en ret stram plan, for jeg har altid været en snyder med hensyn til mad, og nu vil jeg gerne lade være med at snyde mig selv“*

Rikke, at man ikke behøver spise alt, der står foran en, at motion (og folk der dyrker det) ikke er åndssvagt og at bevægelse kan være en del af hverdagen.

Let har det ikke været at lægge vanerne om. Og Rikke har heller ikke tabt alle de kilo, som hun havde drømt om. Men undervejs er kiloene faktisk blevet mindre vigtige for hende, for hun er blevet bevidst om en masse

ting, som hun aldrig før har overvejet. – Jeg har ikke nået mit mål i forhold til vægten endnu, men styrkemmæssigt og psykisk har jeg nået mere, end jeg havde turdet drømme om. Før ledte jeg efter rammer i mit liv, men nu føler jeg, at jeg lever inden for nogle rammer, der gør det lettere for mig at overholde både kost og træning. Og selv om al træningen ikke nødvendigvis kan ses på vægten, kan den tydeligt ses andre steder.

– Før kunne jeg vinke fra Karlebo til København med mine mormorarme, nu er det kun fra Jægersborg til København, ha, ha. Og flæsket under barmen er væk. Da jeg for nylig sagde til en af mine veninder, at jeg var træt af, at jeg ikke havde tabt flere kilo, sagde hun: „Prøv at se, hvordan dit tøj sidder.“ Og hun har ret. Der er meget af det, der nu er så stort, at det falder ned, så på den måde kan jeg se, at der er sket en masse. Og så kan jeg i dag købe trusser i størrelse 40. Før var det størrelse 48. Det er fedt!

### *Jeg har altid snydt med mad*

Rikke er i løbet af kuren blevet klar over, at jobbet som selvstændig konditor forhindrer hende i at sætte sig selv i centrum. Hun elsker sit arbejde så højt, at hun har haft

rigtigt svært ved at sige nej til opgaver. Men det er snart slut.

– Jeg har besluttet, at jeg den 1. september lægger mit arbejdsliv om. Fra den dato vil jeg kun arbejde 37 timer om ugen, og jeg vil sige nej til de opgaver, som godt nok er sjove og udfordrende, men som ikke gavner min økonomi, og som bare gør, at jeg har for travlt. Jeg har virkelig lært at skære helt ind til benet. Og når jeg får mere tid, vil jeg fokusere på personlig udvikling.

Selv om Rikke har været rigtig glad for at

*Fortsættes næste side*

### *Rikkens udfordring*

Rikke Gryberg, 37 år, er selvstændig konditor, og sammen med ti andre deltagere har hun været igennem et holistisk syv måneders forløb, hvor der primært har været fokus på kost, fysisk aktivitet og mental ligevægt. Ved programmets start vejede Rikke 112 kilo, og målet var at smide 20-30 kilo.

*Læs mere på [Fit4life.dk](http://Fit4life.dk), hvor du også kan se priser på energy4life-programmet mv.*

*Rikke har ikke tabt sig de 30 kilo, som hun havde håbet på. Men hun og hendes kropsterapeut mener, at hun er på rette kurs.*



## *Få fem gode råd til varigt vægttab*

– særligt tilbud til ALT's læsere. 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)



Fortsat fra forrige side

være testperson i ALT for damerne, glæder hun sig alligevel til, at hun ikke skal se sig selv i bladet længere.

– Det har været en fantastisk mulighed for mig at være med i programmet, men jeg må også indrømme, at det har været en stressfaktor at være med. Før var jeg kun kendt for mit professionelle arbejdsliv, som jeg jo føler mig helt hjemme i, men med alle artiklerne, har jeg været ude i noget, som folk har haft mange meninger om og holdninger til. Jeg har ikke haft overskud til alle folks gode idéer og velmenende råd, så jeg har bedt dem om at skrive til mig, og så må jeg forholde mig til det, når jeg er ude af rampelyset.

Rikke er ikke bekymret over, at hun nu bliver sluppet løs på egen hånd.

– Jeg vil alliere mig med en diætist, som kan lave en fremadrettet, individuel og meget specifik plan til mig, hvoraf det også fremgår, hvor meget mindre jeg kan spise, hvis jeg springer min træning over. Jeg har behov for en ret stram plan, for jeg har altid været en snyder med hensyn til mad, og nu vil jeg gerne lade være med at snyde mig selv fremover. Jeg har fået supersunde spisevaner, og dem vil jeg holde fast i. Der, hvor det især går galt, er, når jeg er til en fest en lørdag aften. Så ryger der bare to kilo på. Men nu har jeg fået lysten til at

### Rikkens bedste tip til en slank og trænet krop

#### ØV DIG I AT SPISE LANGSOMT.

Spis meget mindre portioner – du har slet ikke brug for så meget i din mave.

**DRIK MASSER AF VAND OG TE.** Og drik evt. også sukkerfri saftvand, hvis du trænger til noget ekstra.

Når du „synder“, skal det ikke tage flere måneder at komme tilbage på sporet. Næste måltid skal være rigtigt.

**ALKOHOL** hører kun hjemme fredag eller lørdag. Det giver for mange kalorier at drikke det til hverdag.

**TÆNK KREATIVT** i madlavningen, så det ikke bliver kedeligt. Sørg for at variere din kost.

**FIND ÉN PERSON**, som kan være fysisk og psykisk mentor for dig. Det betyder meget på de svære dage.

**FIND EN** eller flere at træne med. Det skal være sjovt at træne, ellers bliver det for hårdt.

**PAS PÅ** ikke at få skader, så du ikke kan træne.

### Rikke i tal

	Start	Slut
Barm	129 cm	124 cm
Talje	116 cm	108 cm
Hofte	136 cm	120 cm
Lår	67 cm	56 cm
Overarm	40 cm	35 cm
Vægt	112 kg	104 kg

sige nej tak, den har jeg aldrig haft før. Det er en helt basal ting for mange, men for mig er det helt nyt. Og jeg ved, hvor hurtigt det går galt, hvis jeg ikke holder fast. Jeg skal giftes den 30. juli i år, og inden da vil jeg tabe syv kilo mere. Og dét når jeg.

Helt ud af rampelyset kommer Rikke nu ikke. Selv om du ikke kommer til at se mere til hende i ALT for damerne, skal du alligevel holde lidt øje, for artikelserien har givet hende et helt nyt bijob.

– Jeg er blevet model! Et bureau havde set mig i bladet, og nu er jeg model for tøj i store størrelser. Så kig lige i Kvickly-kataloget i uge 28.

Læs Rikkens sidste indlæg på  slankebloggen på [ALTfordamerne.dk](http://ALTfordamerne.dk).

## Eksperten

„Det er en rigtig god begyndelse“

Rikke har ikke nået sit mål, men hun er blevet bevidst om, at hun har tusinde undskyldninger, når det gælder mad, og så er hun blevet glad for at svømme. Charlotte Hjerl, som har fulgt Rikke, mener, at hun har lært rigtigt meget under forløbet.

**K**ropsterapeut Charlotte Hjerl har fulgt Rikke tæt igennem de sidste syv måneder og har set, hvor mange udfordringer Rikke har haft i løbet af programmet – bl.a. et sprunget ledbånd, der satte en stopper for træningen i seks uger. – Hvis man vil lave en markant forandring i sit liv, skal der være plads og tid til, at man kan lave forandringen. Tilingen i dette forløb har ikke været god for Rikke, men jeg er sikker på, at programmet alligevel har flyttet hende. Rikke er i gang med at tillægge sig nogle meget bedre vaner i forhold til både kost og motion. Hun er blevet rigtig glad for at svømme, og hun har overrasket mig positivt med sit store gåpåmod. Dybest set er hun nemlig bange for at få hovedet under vand, men hun kører alligevel på med fuld styrke. Hun oplever, at det giver hende noget ro at være i vandet, så måske er der noget mindfulness at hente for hende der, ligesom hun er begyndt at eksperimentere med meditations-cd'er for at få flere pauser og mere ro i hverdagen. Hun er også blevet glad for vandaerobic, som, hun synes, er rigtigt sjovt, så jeg er sikker på, at hun tager træningselementet med sig i livet fremover, siger Charlotte Hjerl, som mener, at Rikke skal grave lidt dybere. – Rikke er begyndt at stille spørgsmål ved sit liv. Det er en rigtig god begyndelse, men jeg tror, at hun skal et spadestik dybere på bevidsthedsplanet. Det er ikke nogen hemmelighed, at der bag en markant overvægt ofte ligger en form for spiseforstyrrelse, og bag spiseforstyrrelsen ligger der nogle adfærdsmæssige problematikker, som man er nødt

til at få på plads. Rikke har det med at lave overspringshandlinger, og hun har tusinde undskyldninger for, hvorfor hun spiser, som hun gør. Det er hun selv blevet opmærksom på, men hun skal have nogle flere redskaber til at håndtere det fremover. Rikke skal også lære at være mere løsningsorienteret. Hun har det med at se problemerne i stedet for de mange muligheder, der faktisk er. Hun synes f.eks. at det er svært at gå på restaurant, men stort set alle restauranter har fisk eller salat



**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.

på menuen, og det kan man sagtens vælge og samtidig overholde sin kostplan i store træk. Det er hun selv blevet opmærksom på, og det er et kæmpe skridt i den rigtige retning.

## Hold fokus

– kropsterapeuten Charlotte Hjerls bedste tip

*Få lagt en personlig kostplan, som du altid kan gå tilbage til, hvis du får brug for at tabe dig.*

*Sørg for at fastsætte nogle helt konkrete planer for træning. Skriv ned, hvilke dage du vil træne, hvordan du vil træne, og om du vil træne alene eller sammen med nogen.*

*Undgå lange pauser i træningen. På meget få uger mister du nemlig intensiteten i muskeltningen, og det kan give en følelsen af, at man skal starte forfra med træningen. Husk på, at en stærk og veltrænet muskulatur er med til at stabilisere hele fordøjelsesprocessen.*

*Hvis du er forhindret i at træne tre-fire gange om ugen, er det altid bedre at træne en eller to gange, end slet ikke at træne.*

*Gør plads til at skeje ud og forkæle dig selv. Der er stor forskel på om man lader stå til uge efter uge, eller om man bare tager en enkelt dag somme tider, hvor man spiser og drikker, hvad man har lyst til.*

*Der kan være perioder med skilsmisse, død, fyring eller andre store udfordringer, hvor det kan være svært eller umuligt at holde fokus. Men hvis problemet med fokus fortsætter år efter år, skylder du dig selv at bede om hjælp, for så er der en dybereliggende årsag til dine vægtproblemer.*