

Nøkkelen til SLANKE-SUKSESS

Skaff deg en som heier på deg!

Kjersti (48) hadde alltid en god plan for hvordan hun skulle klare å gå ned i vekt og få bedre helse, men hun klarte aldri å holde motivasjonen oppe lenge nok. Inntil hun skaffet seg sin egen livstilcoach. Nå har hun gått ned 30 kilo!

Tekst: Camilla Høy Foto: Britt Krogs vold Andersen

– Jeg hadde forsøkt det aller meste; Nutrilett, suppe- og sultekurer. Jeg veide og telte kalorier – og jo da, jeg gikk ned i vekt, men jeg klarte ikke å holde meg der. Motivasjonen forsvant, og vekten føyk opp igjen. Sånn gikk det i en evig runddans, forteller Kjersti Romsaas Sundby.

Som alenemor til to gutter og eier av Sunbytunet på Jessheim utenfor Oslo, var hverdagen hektisk. Kjersti jobbet mye, hun strestet mye og hadde dårlig søvnkvalitet. Som et resultat av dette, var hun også konstant sliten.

– Jeg kastet i meg noe lett-vint til frokost, og til lunsj ble det ofte en baguette eller en vaffel fordi jeg var så mye på farten. Middag ble gjerne sent, og da kunne jeg spise gedigne porsjoner. Blodsukkeret mitt var skyhøyt og lavt om hverandre. Så når kvelden kom, la jeg meg ofte samtidig som guttene mine, rundt klokken ni. Jeg var helt gåen, forteller Kjersti.

Søndager planla hun å begynne uken med sunne salater og shaker. Det startet som regel bra. Tirsdagene gikk sånn tålig, og så sprakk hun på onsdager fordi hun var sulten eller fysen på noe godt. Da kunne Kjersti

like gjerne skeie ut resten av uken.

– Når du er overvektig, er det av en eller annen grunn utrolig vanskelig å holde motivasjonen oppe. Det går på psyken. Jo mer misfornøyd du er med din egen kropp, jo mer gir du blaffen. En bolle fra eller til spiller liksom ingen rolle, sier Kjersti.

Vendepunktet

Julen 2013 kom vendepunktet. Foreldrene hennes feiret gullbryllup, og Kjersti fant ingen kjoler i skapet sitt som hun følte seg vel i.

– Jeg måtte jo til slutt velge ut en å gå i. Jeg husker at jeg presset meg inn i en hold instrømpebukse, og at jeg følte meg som en stappet julepølse. Det jeg så i speilet, var overhodet ikke artig.

Kjersti innså den kvelden at nok var nok. På dette tidspunktet veide hun 98 kilo, og kroppen hennes hadde begynt å si ifra. Hun hadde vondt i knærne og slet med å gå i trapper. I tillegg var selvfølelsen elendig. Noe måtte gjøres!

– Jeg kunne nesten ikke vente med å komme meg hjem og ut av den trange habitten. Der og da var jeg topp moti-

vert for å legge om livsstilen og gå ned i vekt, sier Kjersti, vel vitende om at det med all sannsynlighet ville butte imot også denne gangen.

Hun kom til å gå lei av dietten hun fulgte, og lysten på nei-mat ville ganske sikkert gjøre seg gjeldende. Hvordan skulle hun klare å opprettholde motivasjonen?

– Jeg satte meg ned og søkte på nettet. Det er jo en hel jungel av tilbud der ute, men de fleste byr kun på generell informasjon. Jeg orket ikke tanken på å bli trykket ned i en mal. Jeg ville ha et individuelt og skreddersydd program tilpasset min egen livssituasjon og dagsrytme. Et program som tok hensyn til mine ønsker og behov. Det jeg ønsket meg, var rett og slett éntil-én-kommunikasjon og tett, personlig oppfølging, kombinert med et normalt kosthold, forklarer Kjersti.

E-helsetjeneste

Hun fant det hun lette etter hos PureFood lifestyle. Denne elektroniske helsetjenesten er i dag videreutviklet med støtte fra Innovasjon Norge og heter Vita Univers. Her tilbys brukerne en egen verktøykasse med integrerte kurs og opplær-





I FORM: Før var Kjersti konstant trett og sliten, og aldeles ikke motivert til å trene. Nå derimot, er energien på topp, og tobarnsmoren har innredet sitt eget treningsstudio hjemme i kjelleren.

Vita Univers:

Dette er en elektronisk helsetjeneste på nett hvor du finner ulike verktøy for livsstilsendring og mestring, særlig med tanke på vekt-reduksjon og bedre helse. www.vitaunivers.no er utviklet i samarbeid med forsker og lektor Pål Jåbekk, fag-rådsleder i foreningen Kost-reform for bedre helse, og med støtte fra Innovasjon Norge. Her får du:

- En personlig og nyttig tracker hvor du kan følge med på din egen utvikling. Trackeren fungerer som et nyttig analyseverktøy.
- Ukentlige e-poster med kursmateriell og nyttige og motiverende tips.

- Tilgang på oppskrifter med næringsinnhold innen lav-karbo, paleo og ketogen kost.
- Mulighet for ukentlig konsultasjon med en kostholdsguru. Denne får tilgang til resultatene dine via trackeren og vil dermed kunne gi deg skreddersydd eksperthjelp og tett oppfølging basert på din situasjon og hvordan du lever. Konsultasjonene arrangeres som videomøter eller over telefon.

Pris: kr 210 pr. måned.
Konsultasjon med en kostholdsguru koster kr 600 for 30 minutter.



TETT OPPFØL-GING: Med de individuelt tilpassede rådene Kjersti fikk av sin livstilcoach Linn-Kristin Brænden (t.h.) og net-tjenesten Vita Univers, nærmest spiste hun seg ned i vekt.

ring, fristende oppskrifter, et nyttig analyseverktøy hvor de kan følge med på egen utvikling, samt ukentlig konsultasjon med en kyndig fagekspert som psykolog, ernæringsfysiolog eller forsker.

– Jeg likte spesielt godt deres tankegang om sunn og naturlig mat som metter skikkelig og smaker godt, alt laget fra bunnen av. Man reduserer inntaket av karbohydrater på en sunn måte for å oppnå et stabilt blodsukker. Ingen kaloritelling eller veiing av måltidene. Jeg kunne spise godt av gode råvarer som egg, ost, kjøtt, fisk, kylling, smør og grønnsaker. Det passet meg perfekt. For jeg er jo så utrolig glad i å kose meg med god

mat, sier Kjersti og ler hjertelig.

Hun brukte mye tid på å sette seg inn i tankegangen bak et karbohydratredusert kosthold, og på å bli trygg på at dette virkelig var noe hun ønsket å gjennomføre. 2. januar 2014 var hun klar.

– Av min livstilcoach, Linn Kristin Brænden, fikk jeg et skreddersydd kickstart-program. Det innebar solide frokoster, gjerne en stor omelett på fem egg med revet ost. Da holdt jeg meg mett til langt ut på dagen, og jeg kunne fint droppe lettvin og usunn lunsj, og heller fokusere på en tidlig og godt planlagt middag. De gangene jeg kjente meg sulten før arbeidslagens slutt, kunne

jeg for eksempel ty til et par oster av typen babybell som jeg hele tiden gikk med i vesken, forteller Kjersti.

– Ikke gi opp!

Til å begynne med var hun usikker på mye og redd for å spise feil. Da var livsstilcoachen ekstra god å ha. Kjersti fikk alltid et godt svar på de tingene hun lurte på, enten via mail eller ukentlige videomøter. Ingen spørsmål var dumme.

– Fikk jeg kanskje i meg for mye fett eller for mye proteiner? Når man skal legge om livsstilen, møter man på så mange usikkerhetsmomenter underveis, selv om man har fordypet seg i utallige bøker. Da er det fint raskt å kunne få hjelp av noen som har peiling, sier Kjersti.

Den første uken gikk hun ned 3,5 kilo. Deretter forsvant rundt fire kilo i måneden. Kjersti ble hele tiden forsynt med nye oppskrifter for et variert kosthold, og for ikke å gå lei. Da vektreduksjonen med ett stoppet opp, kom livsstilcoachen på banen igjen.

– Hun forklarte meg hvorfor dette skjer, og at det å oppleve såkalte platåer i en vektreduksjonsfase, er helt normalt. Jeg fikk gode tips og råd til hvordan jeg kunne komme meg videre. Uten hennes oppmuntring og hjelp hadde det vært veldig tungt å fortsette i denne perioden hvor vektnålen sto bom stille, forteller Kjersti, som etter 23 uker stolt kunne notere seg en vektnedgang på hele 25 kilo!

– Den største motivasjonen var nok at det gikk så lett. Jeg nærmest satt i sofaen og spiste

meg ned i vekt. I tillegg opplevde jeg jo alle helsegevinstene som kom som perler på en snor, som bedre søvnkvalitet og økt energi, sier Kjersti.

Et nytt liv

Hun gikk jevnlig til lege den første tiden for å måle blodtrykket, sjekke stoffskiftet, blodsukkeret og kolesterolnivået. Verdiene endret seg gradvis til det bedre. Hyppige halsbetennelser glimtet til med sitt fravær, og den vonde åreknuten på leggen ble nærmest helt borte, og gjorde plutselig ikke vondt lenger.

– Jeg har fått et helt nytt liv med så mange helsegevinster at jeg med sikkerhet kan si at jeg aldri kommer til å falle tilbake igjen til det gamle kostholdet mitt med lettvinne og raske karbohydrater. Det er på ingen måte et liv i forsakelse, tvert imot. Hver dag føles som en fest, forteller Kjersti, som fortalte livsstilcoachen at hun var spesielt svak for iskrem.

Nå kan hun kose seg med hjemmelagde varianter basert på bær, fløte og søtstoffer som ikke påvirker blodsukkeret. Hjemmelaget snickers-sjokolade er også populært.

– Men det rare er at lysten på søtsaker og utskielser nærmest er fraværende etter at jeg la om kosten. Jeg har faktisk ingen problemer med å holde meg unna. Ytterligere fem kilo har forsvunnet det siste halvåret, og jeg har endelig funnet trivselsvekten min. Livet føles virkelig bra! sier Kjersti, som også har fått overskudd til å begynne å trene. ❁

Andre løsninger

Synes du det høres litt voldsomt ut med din egen helsecoach, finnes det nå mange små hjelpemidler som kan være nyttige for å holde motivasjonen oppe når du vil gå ned i vekt:

- Av slanke-apper kan du blant annet velge mellom MyFitnessPal og Calorie Counter fra ShapeUp Club.
- Trenings- og motivasjonsappene Endomondo og Runkeeper er også populære.
- Kjøp deg eventuelt en skritteller eller last ned appen Moves, som har skrittellerfunksjon.
- Eller hva med å investere i en mer avansert pulsklokke, et pulsbelte eller elektronisk armbånd? Sistnevnte teller skritt, regner det om til tapte kalorier, måler nattesøvnen og kan gi svært mye informasjon om din fysiske aktivitet.





SOLID PORSJON: Med grøt laget på mandelmel, fløte, smør, egg og kokosolje til frokost, holder Kjersti seg god og mett til langt utpå dagen.



LESEHEST: Kjersti har lest utallige bøker om et karbohydratredusert kosthold. – Økt kunnskap gir økt motivasjon, mener tobarnsmoren.

5 motivasjonstips

- 1. LIVSKVALITET:** Når du ønsker å legge om livsstilen, er det viktig at du føler at prisen du betaler for endringene, er lavere enn hva du får igjen. Dette skaper en indre motivasjon slik at du lettere vil klare det. Ved hjelp av riktig og sunt kosthold, hvor du kan spise deg god og mett på mat som smaker godt, vil kroppen begynne å spille på ditt lag, og alt blir så mye enklere. Nøkkelen er altså livskvalitet!
- 2. MÅL OG PREMIE:** En livsstilsendring er et maraton med et langsiktig mål, men forsøk også å tenke delmål med korte tidsperspektiv. Lag deg et målkort som du henger på kjøleskapet, så blir du minnet på målene dine hver dag. Når du starter opp, kan det første intervallet gjelde for tre–fem dager. Lag en konkret plan for hva du skal spise disse dagene. Pass på å ha ingrediensene i hus og kast ut mat som kan sabotere for deg. Gi deg selv en belønning som ikke handler om mat når du når et av delmålene.
- 3. TILBAKEFALL:** Vær snill med deg selv og unngå sabotasjetanker. Alle faller av nå og da. Kom deg så fort du kan tilbake til planen uten å snakke deg selv ned eller gi opp. Ny dag betyr nye muligheter.
- 4. KUNNSKAP OG ERFARINGER:** Bli med i et forum på Facebook og møt likesinnede som du kan dele frustrasjon og glede med. Søk informasjon om det nye kostholdet ditt på nettet og i bøker. Da unngår du lettere å trå feil og kanskje ikke få de ønskede resultater. I starten kan det være nyttig å bruke appen Matvaretabellen, som er en gratis tjeneste, for å få lettere oversikt over hva du spiser.
- 5. OPPDATERING:** Følg med på din egen utvikling ved hjelp av målkortene, en dagbok, bilder og målebånd. Målplagg, det vil si klær som du ønsker å passe inn i, kan du henge frem og prøve jevnlig. Dette er for mange et bedre mål enn selve vekten, som man lett kan bli for opptatt av.

(Kilde: Linn-Kristin Brænden/Vita Univers)