

Sabrina og jeg – ca. 20kg lettere J

Mit forløb hos Kostklinikken Immanuel startede på en lidt pudsigt måde. Jeg var måske inderst inde klar over, at vægten havde taget en smule overhånd, men synes egentlig at jeg havde det godt med mig selv, var glad og alting. Min kat gik så hen og blev syg (er heldigvis efterfølgende blevet rask). Deraf var jeg nødt til at få indkøbt mig en vægt, så jeg kunne holde øje med, om han gik og tabte sig. Først købte jeg – i min naivitet – en køkkenvægt. Den kunne jeg ikke rigtig få katten vejlet på - ØV. Så måtte jeg jo bide i det sure æble og få købt en rigtig vægt. Sådant en havde jeg ikke haft i utrolig mange år. Mod min vilje skulle jeg så op på vægten for at finde ud af, hvor meget jeg vejede, for derefter at stige på igen med katten i armene, så jeg kunne holde øje med hans vægt. Og hold nu kæft jeg fik et chok!!! Altså over min egen vægt J Det havde godt nok taget noget mere overhånd, end jeg havde forventet. Noget måtte ske – og det kunne ikke gå for hurtigt. Mødtes kort tid efter med en veninde og talte med hende om mit ”problem”. Det viste sig, at hun havde gået hos Charlotte et par år inden og der var kun gode anbefalinger at hente der.

Dagen efter mødet med veninden kontaktede jeg kostklinikken. Og talte (heldigvis) med Sabrina, der havde tid til en konsultation indenfor rimelig kort tid. Da jeg er ret kræsen, skyndte jeg mig at sende Sabrina en mail med alle de ting, jeg ikke kan lide; det har hun hygget sig meget over siden hen, da det vist slet ikke var slemt J Tiden sprang jeg på – og det har jeg aldrig fortrudt.

Så mødtes jeg med Sabrina, blev vejlet... fik lagt en kostplan, og en rigtig god snak om, hvad jeg skulle gøre for at nå mit mål – nemlig at tabe godt 20 kg. Derefter startede jeg min kostomlægning. Jeg skal være helt ærlig og sige, at den første måned havde jeg kvalme hver morgen, når jeg skulle tvinge mine 2dl fromage fraise og 1dl cheasy yoghurt med lidt fibersund ned. Men efter den første måned blev det hverdag, og nu kan jeg slet ikke undvære det om morgenen. Det kræver naturligvis noget tilvænning at skulle gå fra ikke at spise morgenmad til at skulle – hver dag, og til at spise tre mellemmåltider, jeg heller ikke var vant til, men også det skulle jo til, og nu er jeg ved at dø af sult, hvis jeg ikke får dem. Sjovt som tingene kan ændre sig.

Jeg gik til kontrol hver 14. dag hos Sabrina, og uden hende var det aldrig lykkedes. Hun har været så stor en støtte, at det næsten ikke er til at forstå. Hvis der var det mindste, så var hun der. I løbet af ca. 5 måneder var mit mål på 22kg nået, og jeg var i den 7. himmel J tror faktisk jeg dansede glædesdans og sang JUHUU til kontrolvejningen den dag. Men Sabrina var også meget obs på, om min psyke nu også kunne følge med mit store vægttab, da jeg jo havde tabt temmelig mange kilo indenfor relativ kort tid. Det var (er) også svært, men stadig er Sabrina der med råd, vejledning og støtte, når jeg får svært ved det.

Jeg går nu efter ca. 12 måneder ikke til kontrol hver 14. dag mere, men nærmere hver 1-1½ måned, blot for at sikre mig, at det ikke går galt igen. Min str. 36 skal vare ved resten af livet (har sørget for at give alt mit tøj i større størrelser væk, det kan varmt anbefales – da jeg startede, var jeg en str. 44...).

Må erkende at sommeren 2008 var lidt for fed. Nu var jeg jo så lille og fin, at jeg godt kunne synde lidt, synes jeg – det skulle jeg så ikke have gjort, så jeg arbejder p.t. på at komme af med en 3-4kg; men nu har jeg jo redskaberne – og Sabrina – så dem skal jeg snart få smidt igen J Og så kører jeg videre ud ad vedligeholdelsesplanens sti.

Flere af mine veninder, kolleger, kollegers ægtefæller og familie er også startet hos Sabrina efter min ”solstrålehistorie”, og det er de alle lige så glade for som jeg. Kiloene rasler af – alle i hver deres tempo, sådan er det.

Jeg synes, at det er en rigtig nem måde at tabe sig på/kostomlægge, da man ikke skal sulte sig. Jeg elsker en god bøf, men går heller ikke af vejen for en færdigret med f.eks. boller i karry (bare jeg holder mig indenfor kalorierne, jeg har fået tildelt i kostplanen). Samtidig er der kommet så meget lækkert sukkerfrit slik, cookies m.v. til, så jeg føler ikke, at jeg skal undvære noget. Og man behøver heller ikke proppe sig med grøntsager, hvilket for mit vedkommende er ret heldigt. Det er ret nemt, når man fanger principperne, og det bliver bestemt kun nemmere, når man har en som Sabrina til at guide sig gennem hele forløbet.

Mine veninder skal absolut heller ikke glemmes. De har gjort deres til, at jeg fik smidt kiloene så hurtigt. De fandt jo hurtigt ud af, hvad jeg måtte spise – og ikke spise – og tog meget hensyn til det, når jeg skulle på besøg til spisning.

Til sidst vil jeg meget gerne sige TUSIND TAK FOR HJÆLPEN til dig, Sabrina. Jeg ved godt, at det er mig selv, der har gjort arbejdet, men jeg havde ikke kunnet gøre det uden dig.

Mange venlige hilsner

Eva