

12 måneder og 26 kilo...!

Jeg har før tabt mig omkring 10 kg i perioder, men dette holdt desværre aldrig - endte altid med at give efter for alle de fristelser man støder på og ja - så røg vægten i vejret igen og igen... Hvorfor er hygge = mad i Danmark?!?

Sidste år nåede jeg så punktet som fik bageret til at flyde over - vægten nåede STOP !!! Dog skulle der et skub til fra en god veninde, før jeg endte i toget på vej til København og mødet med Alice.

Det er nu 1 år siden jeg satte mine ben hos Alice og Kost-Klinikken Immanuel for første gang, og der er sket mange ting siden. På mange måder blev det vendepunktet i mit liv, - tror og håber jeg stadigvæk, den dag idag.

Aldrig før har jeg været så fokuseret og ikke mindst motiveret til et vægttab. Første skridt var klart at troppe op til den aftale tid - svært at vide om jeg havde gjort det uden at få det sidste skub, men tror det ikke, da det virkelig var grænseoverskridende for mig! Der skal lidt af en overvindelse til, før man stiller sig op på vægten foran en anden person, når man ved den vil "blinke" faretruende. Ligeledes skal man åbne sig og fortælle om alle de uvaner man har - heller ikke det nemmeste... i hvert fald ikke for mig!

Min overvægt startede nok - når jeg ser tilbage - stille og roligt efter 10-12 års alderen, men det har aldrig generet mig (i hvert fald ikke nok) og jeg har altid fungeret godt socialt og været rimelig aktiv med tennis, svømning, håndbold m.m.

Som teenager tog jeg gradvist mere og mere på. Jeg fandt ud af at mad (og specielt chokolade) er en rigtig god "ven" når man er ked af det, keder sig og ja fungerer også perfekt når der skal hygges.

Jeg har i mange år, vidst med mig selv, at jeg er en af dem der trøstespiser - og hyggespiser. Men det er der nu ændret på i de fleste tilfælde.

Kommer lysten og trangen, har jeg de fleste gange, kunne "overtale" mig selv til, at vinde kampen over maden. Og har jeg "tabt" den - har jeg lært det er vigtigt, at man så ikke tænker, - så kan det hele være lige meget. For det er menneskeligt at fejle, og ingen er fejlfri, men så er det bare på den igen lige bagefter. Ellers sker det at det skrider og vægten fortsætter med at stige. Og jeg ved af erfaring, at det går hurtigere med vægten opad end når man forsøger at få den nedad.

Jeg har mest (pga. afstanden) haft kontakten til Alice over telefonen, men det har fungeret fantastisk (bedre end jeg havde turde håbe på) og hun har virkelig været uvurderlig for mig i det forgangne år.

Jeg har også i året der er gået, lært at selv i perioder hvor vægten står stille og jeg tidligere har været tilbøjelig til at give op, så skal man fortsætte, og så rykker det igen lige pludselig. Så det er på de tidspunkter at man skal huske ikke at miste gejsten, og virkelig bevarer motivationen. Og i de perioder hvor man ikke taber sig (eller i værste fald tager på), skal man huske ekstra meget at bruge sin diætist. Det kan dog være nemt, at flytte eller aflyse sin konsultation, fordi det selvfølgelig er rarest at sige at man har tabt sig. Men jeg har lært, at det er dér man VIRKELIG skal huske at bruge sin diætist, for ikke alene er det der motivationen er vigtigst, men støtten man får er også uvurderlig.

Efter første konsultation var jeg helt oppe i skyerne over, at jeg nu skulle starte et nyt liv, et liv med begrænsede mængder sukker (var en sukkergris inden) og at spise med omtanke. Var jeg blevet spurgt for et år siden, var min frygt nok lidt, at jeg måske ville have følt det som begrænsning med madplaner m.m., men sådan har mødet med Alice (Immanuel) slet ikke været. Efterfølgende har jeg lært man sagtens kan "leve livet" og tabe sig samtidig. Selvfølgelig kan man ikke spise alt - og man skal tænke sig lidt om og bruge sin sunde fornuft, men jeg synes man hurtigt lærer, hvad man kan spise og hvad man ikke kan, både når man er på restaurant, café eller på privat besøg. Jeg har i hvert fald ikke sparet på cafébesøg osv. det sidste år. Det har været meget vigtigt for mig, at jeg stadigvæk har kunnet have det sociale liv, som jeg elsker. Det eneste jeg har "forbudt" mig selv i sociale sammenhænge er sådan set alkohol og søde sager. Ferier har der også

været 2 af - hvor ALT har været tilladt...- og jeg synes faktisk det har fungeret fint med at sige, at nu er jeg på ferie, så nu må jeg gøre hvad jeg har lyst til - og når jeg kommer hjem igen - så er det tilbage til det nye liv...

Da jeg startede ved Alice, satte jeg mig et mål. Jeg er nu ved at være i nærheden af dette mål - men må så tilstå det har flyttet sig. Dog husker jeg også, at jeg snakkede med Alice om det er svært at vide om man evt. ville være tilfreds med sig selv og resultatet inden man nåede "målet".. I takt med mit vægttab har jeg dog fundet ud af, at jeg gerne vil tabe mig mere. Når man er så overvægtig, som jeg var ved starten, tror man at 25-30 kg gør at man bliver, som man drømmer om, men dette har så vist sig ikke at være rigtigt. Min drøm er, at tabe mig yderligere, hvor meget ved jeg ikke præcist endnu, men jeg tror på dét denne gang med hjælp fra Alice (Immanuel) skal det nok lykkes at nå punktet, hvor jeg (og mit hoved) bliver tilfreds!

Jeg tror det har haft en rigtig god effekt på mit forløb, at jeg lige fra første konsultation har haft en utrolig god og positiv oplevelse af mødet med "diætisten".

En ting er i hvert fald sikkert, man kan ikke gøre det alene. Støtte fra omgangskredsen er utrolig vigtig, hvilket også gør, at sådan et forløb viser, hvem man virkelig kan regne med.

27. april 2007 var DAGEN mit liv ændrede sig - en dato jeg ikke lige glemmer ☺

Lene