

3 kvinder får en udfordring

# Jeg vil så gerne være lidt **sundere**, men ...



Synes du, det er en udfordring at spise sundt og finde både motivation og tid til træning? Mød tre kvinder, der har taget udfordringerne op mod spisevaner, dovenskab og en presset hverdag, og bliv klogere på, hvordan du kan komme til at leve bare lidt sundere.

- Julie Røjkjær Endahl, 32 år
- Jobkonsulent
- Bor i Esbjerg, gift og har to børn

## Jeg kan ikke finde ud af det med slankeklure

### Min udfordring: VIL GERNE TABE MIG

– Min største udfordring er at holde en kur, for før eller siden falder jeg i, fordi det bliver for svært for mig at leve efter en stringent madplan med for mange forbud og regler. Det er især svært for mig ved sociale arrangementer, for er der kage, bliver der også spist kage. Herudover har jeg en tendens til at få en meget sød tand i aftentimerne, hvilket gør, at jeg snacker en hel del foran fjernsynet.

– Jeg har prøvet stort set alt inden for slankeklure – Dukan, kalorietælling, LCHF, Anne Bech, Nupo osv. Jeg tabte mig med Dukan-kuren, men syntes til gengæld, at alt smagte af havrekli. LCHF har været lidt nemmere at følge, men det har ikke gjort det store for mig. Anne Bechs principper var for besværlige, og Nupo var simpelthen for kedeligt.

– Mit vægttab fylder efterhånden rigtig meget, men jeg synes, det er svært at hitte rede i, hvad jeg må, og hvad jeg ikke må. Jeg bliver konstant påduttet noget nyt fra bøger og blade, og jeg kan efterhånden ikke finde ud af, om det er kulhydraterne, fedtet eller proteinerne, der er synderne.

### SÅDAN SPISER JEG

– Jeg har en søn på fem måneder, og det gør det svært at have en rutine, men jeg plejer dog at få morgenmad i form af havregryn eller grød. Frokosten kan bestå af alt fra kager til salat og yoghurt. Det er kommer lidt an på, hvad jeg lige kan finde i køleskabet, og ofte skal det gå hurtigt, fordi jeg er gået sukkerkold. Til aften får vi meget traditionel, gammeldags mad, dog uden for mange kartofler, men så er det, at det går galt efter aftensmaden, hvor jeg kan finde på at spise sodavandsis, frugt, kage og chokolade.

### MIT MÅL

– Jeg vil rigtig gerne tabe mig, men mest af alt håber jeg på at nå dertil, hvor jeg kan hvile i mig selv, og hvor kost og vægt ikke fylder så meget i mit liv, som det gør nu. Det er nok mest af alt stabilitet, jeg efterlyser, og jeg vil gerne nå til et niveau, hvor det ikke er for svært at holde vægten. Og så ønsker jeg generelt bare at have det bedre fysisk. Jeg føler mig ofte oppustet, træt og energiforladt, og det kunne være rigtig dejligt bare at være i fuldstændig harmoni med kroppen. Både fysisk og mentalt.

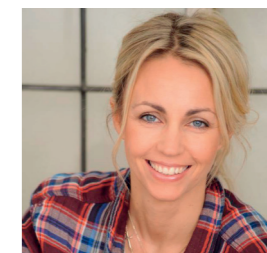
### 3 UGER SENERE ...

– Jeg kan helt sikkert mærke, at jeg har sluppet kontrollen ved at få mere struktur på min kost. Vægttabet er nu blevet det sekundære, og jeg har mere fokus på mine tanker omkring mad og på at have det godt, i stedet for at jeg straffer mig selv, når jeg falder i. Jeg har skåret kraftigt ned på de søde sager og får nu tre hovedmåltider, hvilket gør, at jeg ikke sjatspiser, da jeg rent faktisk er mæt. Jeg lever ikke efter nogle stramme regler, men Christina har derimod bedt mig om at mærke efter og tænke over, hvorfor jeg spiser, som jeg gør. Af erfaring har jeg lært, at forbud ikke hjælper på mig, så derfor tillader jeg mig selv lidt sødt et par gange om ugen, men jeg kan også mærke, at jeg har det fysisk bedre på de dage, hvor jeg ikke har fået noget sødt, så det i sig selv kan være en motivation til at trappe endnu mere ned på de søde sager. På tre uger har jeg tabt 2 kilo, og jeg har hverken levet efter en kostreligion eller sultet mig selv – det har været ren, sund fornuft, og det virker faktisk rigtig godt.

### Eksperten: SLIP KONTROLLEN

– Julie er et klassisk eksempel på en kvinde, der har prøvet alt for at tabe sig. Tankerne omkring mad fylder rigtig meget, og hun ender i kontrollerede perioder, hvor hun spiser slavisk efter forskrifterne, uden at hun egentlig synes, det er sjovt eller rart. Når hun så mister styrken, går hun helt i den anden pol, hvor hun fylder sig med usunde ting, hvilket kan være et psykisk nederlag. Denne kontrol, som hun har oparbejdet gennem de utallige kure, hun har været på, har gjort, at hun har svært ved at mærke efter og lytte til sin egen krop. Derfor har jeg i første omgang sat hende i gang med en øvelse i sult og mæthed, så hun virkelig kan lære at mærke efter.

– Fordi Julie har født for under et halvt år siden, er hendes hormoner lidt ude på et sidespor, og det samme gælder hendes nattesøvn. Dette kan gøre det sværere for hende at tabe sig, så lige nu handler det mest af alt om at få styr på de sunde vaner. Det skal hun gøre ved at prioritere de tre hovedmåltider, og så skal hun spise sig mæt. Når man har prøvet så mange kure, som Julie har, kan man hurtigt komme til at tro, at kartofler er fjenden, og rugbrød er noget, fanden har skabt, men den tanke skal hun væk fra. Det er vigtigt, at hun spiser efter den helt almindelige tallerken, hvor der både er protein, kulhydrater og grønt, så hun får en varieret kost. Det handler ikke om at gå i krig mod maden, men om sund fornuft og om at spise kvalitetsmad, så både krop og sind næres.



### EKSPERTEN:

Christina Bendix er klinisk diætist og NLP-practitioner samt indehaver af Lyngby Kostklinik.  
lyngbykostklinik.dk

### 3 KOST-TIPS

- Få din søvn. Sover du dårligt, og får du for lidt søvn, kan det påvirke appetitreguleringen og øge din appetit.
- Spis mad, der mætter. På den måde holder du blodsukkeret mere stabilt, så du undgår at sjatspise, og du er mindre tilbøjelig til at falde i sukkerfælden.
- Etablér nogle faste vaner. Sørg for at få implementeret tre faste måltider dagligt, og ikke mindst en morgenmad, der mætter, stabiliseres blodsukkeret, og du undgår stressløsninger.

# Jeg har ikke tiden til at træne

## Min udfordring: MANGLEDE TID

– Som mor til tre børn, en pige på otte og tvillingedrenge på seks synes jeg, det kan være svært at finde tiden til at få trænet. Jeg kunne rigtig godt tænke mig at kunne løbe 5 kilometer, men for mig er udfordringen at få presset træningen ind i løbet af dagen, og finde motivation, lige når tiden er der. Jeg har faktisk rigeligt med energi, så det er ikke det, der holder mig tilbage. Det er i højere grad de praktiske omstændigheder, der kommer i vejen, når der skal laves mad, leges, puttes osv. Faktisk har jeg først tid efter klokken 20.30, og der synes jeg tit, det er for sent at komme af sted. I weekenderne er vi også ofte booket med en masse familieaktiviteter, så der er heller ikke meget tid til mig. – Det er ikke, fordi jeg slet ikke får rørt mig. Jeg har en lang cykeltur på arbejde, hvor jeg cykler cirka en time hver vej, og jeg kan mærke, at denne cykeltur giver mig mulighed for at stresses af, når først børnene er afleveret. Men jeg kunne godt tænke mig at få løb integreret i hverdagen, så jeg ikke skal bekymre mig om, hvad jeg spiser, og så jeg kan holde en fast vægt.

## SÅDAN LEVER JEG

– Jeg står op omkring klokken 6 i hverdage, og så er vi ude af døren klokken 8

med alle børnene. Det tager to travle timer at få alle klar, og så sidder jeg ellers på cyklen og afleverer børn fra 8 til 9. På jobbet sidder jeg mere eller mindre stille, helt indtil jeg klokken 15.30 igen hopper op på cyklen og kører ud for at hente børn. Hele familien er samlet igen ved 16.30-tiden, hvor vi hygger og leger lidt, og jeg prioriterer i det hele taget børnene inden aftensmaden.

– Efter vi har spist, skal der ses Ramasjang, læses lektier osv. Min mand og jeg deler gerne opgaverne op mellem os, men vi har tre børn, så der er nok at se til, og det er først, når vores ældste barn er puttet kl. 20.30, at der er ro på. Weekenderne ser lidt anderledes ud, men der er vi som regel også i gang fra morgen til aften.

## MIT MÅL

– Som det ser ud nu, kan jeg kun løbe et par minutter, før jeg må give op, og det vil jeg gerne have ændret på. Målet er at kunne løbe 5 kilometer og deltage i de mange forskellige kvindeløb – uden at skulle gå noget af vejen. Men målet er også, at det skal føles sjovt og naturligt for mig, så det ikke bliver en sur pligt. Jeg håber på at få en fast rutine, hvor jeg kommer af sted tre til fire gange om ugen – også om vinteren.

## 3 UGER SENERE ...

– Jeg har fundet ud af, at det alligevel ikke er så svært at finde tid til at løbe. Det handler bare om at vælge at gøre det. I weekenden er jeg altid tidligt oppe, så der har jeg valgt at klare min løbetur fra morgenstunden efter min morgenkaffe – og herefter har vi stadig hele dagen til at lave alt muligt. I hverdage har jeg fundet tiden mellem 17 og 18, selv om jeg egentlig ikke havde set det som en mulighed. Her løber min datter måske med på en enkelt runde, hvorefter jeg selv løber videre, og på den måde slår jeg to fluer med et smæk. Med lidt motiverende musik, Endomondo og en fast plan, som jeg har hængt op på badeværelset, har det ikke været så svært at nå op på de 5 kilometer. Jeg bruger jo faktisk kun to timer om ugen på mit løb, men det virker, som om jeg har fået utrolig meget Grete-tid – og så har jeg fundet ud af, at familien sagtens kan klare sig uden mig et par timer.

## Eksperten: DET HANDLER OM AT PRIORITERE TRÆNINGEN

– Det handler sjældent om tid, når folk siger, at de ikke har tid. Ofte handler det mere om motivationen. Det handler bare om at gøre træningen og aktiviteterne til en fast del af rutinen, ligesom der er så mange andre ting, du gør per automatik i løbet af dagen. – Når man som Grete har mange ting om ørerne, som f.eks. tre børn, er det en rigtig god idé at slå tingene sammen, så man involverer familien i sin træning. Tag datteren med ud på løbeturen, tag på familiencykeltur, hop på trampolin sammen osv. Det hele tæller. Herudover handler det også om at bruge tiden strategisk, og det gør Grete allerede ved at slå transport og træning sammen ved at cykle en lang tur til arbejde. En anden mulighed er at udnytte tiden, mens børnene er til fritidsaktiviteter. Mens børnene spiller håndbold, er der nemlig masser af tid til at få klaret en løbetur. Hvis man er presset i forhold til tid, er løb en glimrende motionsform, da det ikke behøver at tage særlig lang tid. Gulvøvelser på stuegulvet kan også anbefales, da du ikke behøver at forlade hjemmet, og kan have en grillkylling i ovnen på samme tid.

## 3 TIPS TIL DIG, DER IKKE HAR TID

- Træn i din ventetid. Er børnene til sport eller fritidsaktiviteter, så løb en tur, mens de spiller håndbold eller svømmer.
- Få en fast gåtur ind i dagligdagen. Parker et kvarter væk fra jobbet eller gå, når du skal ned og handle. Tidsmæssigt kræver det ikke meget, men fysisk set kan det betyde meget.
- Lad børnene blive en del af din træning ved, at de f.eks. cykler ved siden af, mens du løber, at I leger sammen i haven eller tager på familiencykeltur.



## EKSPERTEN:

Birgitte Nymann er personlig træner, indehaver af Effektiv Fitness og forfatter til 23 bøger om træning og sundhed.

birgittenymann.dk

- Grete Bendixen, 43 år
- Grafisk designer
- Bor i Hvidovre, gift og har tre børn



For mig er udfordringen at få presset træningen ind i løbet af dagen og finde motivation, lige når tiden er der



- Helle Hartz, 41 år
- Redaktionschef
- Bor i København, single



Det er det søde liv, hvor pulsen ikke er for høj, der lokker

# Jeg kan ikke finde motivationen

## Min udfordring: DOVENSKAB

– Jeg mangler i dén grad motivation til at komme i gang med at træne, og bare de overvejelser, jeg har haft om, hvorvidt jeg skulle melde mig til denne udfordring, har været store. For det ville jo betyde, at jeg rent faktisk ville være nødsaget til at bevæge mig ud af min *comfort zone* – min dovenskab. Men da jeg så efterlysningen til denne artikel, kunne jeg alligevel godt mærke spotlysene rette sig direkte mod mig, for jeg er om nogen umotiveret. Det er det søde liv, hvor pulsen ikke er for høj, der lokker. Derfor tog det også en hel dag at overbevise mig selv om, at jeg skulle i gang med et sundere liv, før jeg ”tilmeldte” mig denne udfordring.

– På trods af at jeg virkelig gerne vil i bedre form og smide et par kilo, mangler jeg lyst til at træne. For et års tid siden købte jeg en crosstrainer, der lige siden har stået og samlet støv i et hjørne. Mine løbesko står også bare og venter på at blive taget i brug, og så har jeg i flere omgange tilmeldt mig diverse fitnesscentre for så at afmelde abonnementet igen efter et par måneder, fordi det har været penge lige ud af vinduet. I mellemtiden har jeg taget på og føler mig mere doven og tung både i krop og sind.

## SÅDAN LEVER JEG

– Jeg er en livsnyder, og jeg kan godt lide at befinde mig i godt selskab med en køligt glas rosé. Jeg bor alene og har hverken kæreste eller børn, som jeg skal tage mig af, så når først arbejdet er klaret, har jeg faktisk tid nok til at træne. Men det er mere tillokken- de for mig at tage ud at spise med vennerne eller hygge mig derhjemme, så træning er ikke et fast element i min rutine, selv om det ikke er andet end min egen uvilje, der stopper mig. Min daglige cykeltur til og fra arbejde er stort set den eneste motion, jeg får.

## MIT MÅL

– Jeg håber på at få lysten og motivationen til at træne og finde noget, som jeg synes er sjovt, og som giver resultater. Ikke bare på den korte bane, men gerne noget, jeg har lyst til at fortsætte med. Det skal være på et niveau, så jeg stadig har tid og overskud til mine øvrige aktiviteter, så jeg ikke skal gå på kompromis med det sociale. Derfor er det også tosset, at jeg ikke bare får snøret løbeskoene og kommer i gang, for det tager jo ikke lang tid, og en kort løbetur er jo bedre end slet ingenting. I sidste ende handler det selvfølgelig om, at jeg gerne vil føle mig sundere, have mere energi og tabe et par kilo.

## Eksperten: KOM I GANG, NÅR TIDEN ER TIL DET

– Den første ting, jeg bad Helle om, var at tage et foto af sig selv bagfra, samt at lave nogle lette øvelser. Billedet skulle fungere som en øjenåbner, mens det rent fysiologisk altid er godt at starte med noget nemt, fordi du så kan gøre det igen – og få succes med det. En anden ting, jeg bad Helle om, var at udfylde motivationskemaet fra min hjemmeside, hvor hun skulle svare på nogle spørgsmål. Dette skulle give et indblik i, hvor i motivationsprocessen hun var, og om hun overhovedet var klar til at foretage nogle ændringer i sit liv.

– At blive motiveret er ikke noget, du kan forcere. Det gælder også for Helle. Derfor er det ikke nu, hun skal prøve, for hvis hun kommer i modvind og oplever et nederlag, vil det ikke lykkes. Så er det bedre, at hun venter, til hun er klar. For at blive motiveret, kræver det for nogle mennesker, at de kommer helt derud, hvor det i højere grad bliver alvor – enten ved at de tager tilstrækkeligt på eller risikerer at blive syge. Selv om Helle ikke er motiveret til at ændre sit liv lige nu, er jeg sikker på, at hun nok skal få lyst på et tidspunkt.

## 3 TIPS TIL DIG DEN UMOTIVEREDE

- Spring over, hvor gærdet er lavest. Start meget stille ud med din træning, og øv dig i at gøre det regelmæssigt, så du får succes med det, du gør. Så har du også lyst til at fortsætte.
- Tag et foto af dig selv bagfra. Mange bliver overraskede over, hvor meget de har lagt sig ud bagpå. Det er bagpå, du vil se de største forandringer, når du gør en fokuseret indsats, og ved at tage billeder regelmæssigt holder du motivationen kørende.
- Kom i gang på det rigtige tidspunkt. Er du inde i en hektisk periode, er du stresset eller midt i en skilsmisse, så lad det ligge. Start hellere på dit nye liv, når du har tid og energi til projektet.

## 3 UGER SENERE ...

– Allerede da jeg fik den første opgave af Anna, som gik ud på, at jeg skulle tage et billede af mig selv bagfra og tjekke nogle links til hendes træningsprogram, kunne jeg mærke, at jeg var i modstand, og indså, at jeg nok er endnu mindre motiveret, end jeg havde troet. Jeg fik en kærlig opsang af Anna, og det blev faktisk en øjenåbner. For hvis jeg ikke engang kunne tage mig sammen til at klare en så nem opgave, var det jo så godt som umuligt at ændre på noget som helst.

– Jeg fik taget billedet af mig selv og fik også udfyldt det motivationskema, som Anna havde sendt mig, og det gav mig bestemt noget at tænke over. Jeg er kommet et skridt videre i processen: Jeg er blevet mere bevidst om, at jeg skal i gang og ændre nogle tankemønstre, men på den anden side må jeg også erkende, at det ikke bliver lige nu, at det sker. I første omgang kan jeg jo kigge på billedet af mig selv bagfra fra tid til anden, hvilket i sig selv kan være en motivation til at ændre på tingene, og så har Anna givet mig en masse gode værktøjer til at komme i gang med at få rørt mig på en overskuelig og blid måde, hvilket helt klart er det, der skal til for mig. Så når tiden er til det – og det er den snart – så går jeg i gang. ■



## EKSPERTEN:

Anna Bogdanova er forfatter, personlig træner og arbejder bl.a. med motivation i forhold til træning.

annabogdanova.dk