

"I dag står jeg her mere end 50 kilo lettere og må knibe mig selv i armen over, at det virkelig er sandt."

- Lykke

Om Lykke:

39 år

Studerer til sygeplejerske

Bor med sin mand og to børn på 18 og 9 år

Har tabt sig 50,7 kilo med Sense på knap et år, mangler 3,3 kilo for at være i mål

Sådan levede jeg før Sense

Mine problemer med vægten startede efter mine to graviditeter, hvor jeg begge gange tog 30 kilo på, som jeg efterfølgende ikke kunne komme af med. Før det var jeg normalvægtig. Jeg har prøvet forskellige kure gennem årene, og har også tabt mig op til 25 kilo, men det har ikke holdt ved, fordi jeg aldrig lærte at spise ordentligt. Vægttabene dengang var snarere et quickfix end en decideret livsstilsændring, og derfor røg alle kiloene på igen efter noget tid.

Før jeg startede op på Sense, troede jeg, at jeg spiste sundt, hvis jeg ikke spiste ret meget. I dag kan jeg se, at det var misforstået, men det kunne jeg ikke dengang. Tidligere startede jeg typisk dagen med en lille portion yoghurt med lidt havregryn. Det holdt mig ikke mæt ret længe, og jeg fik hurtigt lyst til mad igen. Jeg kørte på det tidspunkt som assistent i hjemmesygeplejen, og min frokost blev ofte hurtige løsninger. Det kunne være en kæmpe bagel med fyld eller brød fra bageren. Aftensmaden var helt almindelig mad. Men jeg spiste ikke bare én portion, nej, jeg fortsatte, for jeg havde ingen stopklods. Jeg mærkede ikke efter, men spiste for at spise og fik alt for meget. På det tidspunkt, hvor min vægt toppede, var jeg meget stresset i mit job, og jeg kan se, at der var en tydelig sammenhæng, mellem hvor meget jeg spiste, og hvor presset jeg følte mig – jo mere stress, des mere mad. Jeg brugte maden som en trøst. Når jeg havde ondt af mig selv, gik jeg til bageren og købte lidt godt for at forkæle mig selv.

Jeg endte med at blive sygemeldt med stress i tre måneder. Da jeg efterfølgende kom tilbage til mit job, kunne jeg mærke, at det ikke var det rigtige for mig. Så jeg valgte at sige op, og det er noget af det bedste, jeg har gjort. Pludselig skete der noget – min energi kom tilbage, fordi jeg ikke længere følte mig presset. Og netop på det tidspunkt i mit liv, faldt jeg tilfældigt over Sense på Facebook. Jeg blev nysgerrig efter at finde ud af, hvad det var for noget og søgte mig derfor frem til Suzys videoer. Jeg blev umiddelbart tiltrukket af kasserne og strukturen – det passede godt til den måde, jeg i øvrigt lever mit liv på. Så da jeg fandt ud af, at der kort tid efter, helt præcis den 7. april 2016, var et infomøde om Sense hos konsulent Lone Bødkerholm, tæt på mit hjem, kunne jeg mærke, at jeg bare skulle afsted. Det blev startskuddet på mit nye liv.

Sådan lever jeg efter Sense

Jeg startede op hos konsulentten, og jeg går der stadig. Jeg har kun misset én konsultation i en uge, hvor vi holdt ferie – ellers er jeg troligt dukket op uge efter uge. Mit udgangspunkt var, at jeg gerne ville tabe mig 10-20 kilo. Jeg kunne slet ikke forestille mig, at det var muligt at lykkes med et større vægttab end det. I dag står jeg her mere end 50 kilo lettere og må knibe mig selv i armen over, at det virkelig er sandt.

Jeg blev meget hurtigt grebet af Sense. Efter den første uge havde jeg tabt mig over fire kilo, og det gjorde mig jo kun ekstra motiveret. Jeg har fulgt det næsten 100 procent hele tiden. Der har været begivenheder, hvor jeg har måttet droppe reglerne for en enkelt dag. Men jeg er hurtigt kommet tilbage på sporet. Jeg holder mig til tre spisekasser om dagen, for sådan har jeg det bedst. Jeg spiser grønt til alle mine måltider, og jeg spiser meget lidt stivelse. Det har ikke fra starten været et bevidst valg, men det er gradvist blevet sådan, fordi jeg kan mærke, at jeg får en ubehagelig, tung fornemmelse i kroppen, hver gang jeg spiser brød, kartofler, ris eller pasta. Derfor springer jeg det helt automatisk over. Når jeg holder mig til protein og grøntsager, har jeg det rigtig godt.

Jeg kan sagtens finde på at spise salat og mørbrad til morgenmad, hvis vi har en rest fra aftenen før. Det har hjulpet mig meget at turde tænke utraditionelt i forhold til maden. Morgenmad kan være mange andre ting end havregryn og yoghurt.

Jeg har lært at være opmærksom på mit spisemønster. Og jeg ved, at jeg føler sult, når jeg presser mig selv. I dag har jeg fundet ud af, at jeg, i stedet for at spise trøstemad, skal adsprede mig selv – jeg kan drikke et glas vand eller gå en tur eller huske mig selv på, hvordan jeg havde det, da jeg var overvægtig. Det er nok til, at jeg ikke spiser mere, end jeg bør, for jeg kan med det samme mærke følelsen af at være ked af det, og jeg ved, at det ikke er det værd.

Jeg er blevet rigtig god til at mærke efter i min krop, hvad jeg egentlig har lyst til, og hvad min krop har behov for. Faktisk brugte jeg de første 14 dage af mit nye liv med Sense på at mærke efter – simpelthen for at lære min krops signaler at kende og bryde det uheldige mønster, jeg hidtil havde levet efter, med at spise bare for at spise. Jeg har taget en dag ad gangen og har reflekteret over alt det, jeg har mærket. Det er en proces at lægge sit liv om, men jeg synes, det er vildt, at der ikke skulle mere til, end at jeg besluttede mig og holdt ved. Det er gået overraskende nemt.

Derfor virker Sense for mig

Jeg synes, at det helt fra starten har været super enkelt, for jeg kan jo sense al mad og bruge tallerkenmodellen på alle de retter, jeg var fortrolig med i forvejen. Sense virker for mig, fordi det er en livsstilsændring, og ikke et quickfix. Det handler om at lære at sammensætte kosten på en ny måde, men udover det er der ikke noget mystisk ved det. Jeg skal ikke ud at handle i forskellige supermarkeder for at finde en masse mærkelige ingredienser. Min familie kan spise den samme mad som jeg, så vi skal ikke lave en masse specialmad. Og så er det hele trygt og velkendt, fordi Sense tager udgangspunkt i de 10 kostråd fra Sundhedsstyrelsen, som vi alle er bekendte med. Det er simpelt, nemt og velsmagende – og jeg går altid mæt i seng.

Sådan fungerer familien på Sense

I starten tror jeg, min familie tænkte, at det her med Sense var en dille, som de ville støtte mig i, så længe den stod på. Efterhånden som kiloene er raslet af, kan jeg nu godt se, at min mand har tabt mæglet, for han synes, det er vildt med den forandring, jeg har været igennem. Det er ham, der laver det meste mad her i huset, og han har lige fra starten bakket mig op ved at lave ekstra grøntsager til mig og spørge ind til, hvad jeg har lyst til.

Undervejs har jeg fået mange spørgsmål fra familiemedlemmer uden for min egen lille familie. Det har været alt fra: "Ej, hvor spiser du meget pesto, må du godt det?" til: "Det ser så simpelt ud, hvad er det for noget, det der Sense?". Generelt har jeg kun mødt opbakning og nysgerrig interesse. Min svigerinde har taget Sense til sig og har selv tabt sig 12 kilo nu. Så det er kun dejligt, at alt det nye, der sker i mit liv, bliver taget så vel i mod i min familie og omgangskreds.

Jeg har en datter på ni år, og jeg har været opmærksom på ikke at italesætte Sense som en kur foran hende. I stedet snakker vi om sund livsstil. Min datter sagde forleden: "Mor, du er blevet så smuk af alt det Sense." Og så længe det er sådan et billede, jeg giver videre, så er det jo kun godt.

Sådan tackler jeg udfordringerne

Det kan godt føles udfordrende at skulle undvære det usunde. Jeg har valgt at se mig selv som en alkoholiker. Min udfordring er dog ikke alkohol, men sukker. Jeg vil have mere, mere, mere. I dag ved jeg, at jeg skal holde mig helt fra det, så det ikke tager overhånd.

Når jeg får lyst til noget usundt, og selvfølgelig får jeg det indimellem, så bruger jeg meget tid på at mærke efter og føre en indre dialog med mig selv. Jeg spørger mig selv, om jeg nu virkelig har lyst til det her. Ofte bliver svaret nej. Men jeg er ikke fanatisk. Jeg tillader mig selv et stykke kage ved særlige lejligheder, men generelt holder jeg mig fra det. For jeg ved, at jeg ikke har godt af det. Jeg sørger for at fylde mine spisekasser godt op med alt det sunde, for så får jeg helt automatisk mindre lyst til at spise usundt.

Jeg har generelt tacklet udfordringerne ved at sætte fokus på mig selv. Det kan lyde egoistisk, men det er egoisme på en god måde. Tidligere tænkte jeg kun på, at alle andre skulle have det godt. Nu tænker jeg også på, at jeg selv skal have det godt, og at jeg skal passe på mig selv.

Når det har været svært, har det hjulpet mig at tage en ting ad gangen. For eksempel har jeg ventet med at starte op med motionen, indtil jeg havde energien og lysten. De første mange måneder havde jeg kun fokus på maden, og det, tror jeg, har været en god måde at gøre det på. For på den måde har jeg ikke taget munden for fuld.

Det har Sense gjort for mig

Sense har ændret mit liv. Tidligere var jeg helt flad, når jeg kom hjem fra arbejde. Jeg havde ikke overskud til noget som helst. I dag er jeg så fuld af energi, at jeg slet ikke kan sidde stille. Jeg har ikke ondt i mine knæ, som jeg havde tidligere, hvor jeg næsten ikke kunne komme op ad en trappe. Jeg bliver ikke længere forpustet ved selv den mindste aktivitet. Jeg kan lege og løbe med min datter – og det bedste er, at hun bemærker det. Det har hun jo ikke set før. Tidligere var alt en kraftanstrengelse, bare det at gå med hende til skolen var hårdt, fordi min krop var så overbelastet. Jeg orkede ikke ret meget, og bare min datter skulle

have en veninde med hjem fra skole, blev jeg helt flad. Fordi jeg havde det fysisk skidt, lukkede jeg mig samtidig mere og mere inde. Og selvfølgelig har det også påvirket børnene. I dag er min datters legeaftaler ikke en belastning – tværtimod.

Al den energi, jeg har fået efter min livsstilsomlægning, har også betydet, at jeg sidste år søgte ind på sygeplejerskeuddannelsen, som jeg nu er i gang med. Jeg havde måske gjort det alligevel, men mit overskud er bare meget større nu end tidligere, og beslutningen var derfor ikke svær at træffe.

Jeg har det godt med mig selv – ja, faktisk er jeg stolt af mig selv og det, jeg har opnået. Udover mit store vægttab er jeg begyndt at træne i et motionscenter fire gange om uden. To gange om ugen går jeg på et hold, og to gange om ugen følger jeg et individuelt program. Jeg startede op hos en personlig træner, der gjorde mig tryk ved at komme i motionscenteret. Han hjalp mig i gang på holdene, uden jeg følte mig klodset og fik mig til at se lyset i forhold til træningen. Jeg elsker min træning og kan slet ikke undvære det. Jeg havde aldrig troet, at jeg kunne få det sådan med motion.

En anden ting, der er sket, er, at jeg i dag bliver utilpas, når jeg spiser sukker – derfor undgår jeg det helt automatisk. Tidligere havde jeg det egentlig på samme måde, men der havde jeg bare vænnet mig til at gå rundt og sådan jævnt føle mig skidt tilpas. Der var en grund til, at jeg altid var træt, og at jeg altid sov dårligt. I dag sover jeg som en sten – seks timer hver nat, og jeg vågner frisk og udhvilet hver morgen.

Og så vil jeg også nævne, at det gør mig så glad, at jeg i dag kan købe tøj i alle de butikker, jeg har lyst til. Det er så fedt at kunne passe alting. Det havde jeg aldrig drømt om.

Lykkes bedste fif

Tag et skridt ad gangen og følg dit eget tempo. Start med at få styr på det grundlæggende med spisekasserne og håndfuldene. Når alt det kører, så kan man putte noget mere på. Start med kosten og vent med motionen – det skal nok komme.

Planlæg dine måltider, så du styrer uden om de impulsive måltider, hvor der er større risiko for, at du kommer til at købe noget hurtigt og knap så smart. Jeg laver ikke madplaner flere uger frem, men jeg sørger for hver søndag at lave en stor portion råkost, som jeg putter i små madkasser. Så har jeg en base til frokost til et par dage, hvor jeg så kan supplere med kød, hytteost, æg og andet.

Sørg på samme måde for altid at have nogle gode, sunde ting i huset. Forkæl dig selv med gode råvarer, så din mad smager bedre. Tænk gerne ud over de normale grænser for, hvad man spiser hvornår. Morgenmad kan for eksempel sagtens være rester fra aftensmåltidet dagen før.

Jeg kan kun anbefale alle at starte et forløb op hos en Sense-konsulent. Det har fungeret rigtig godt for mig. Jeg tror, jeg ville have haft nogle flere stop undervejs, hvis jeg havde kastet mig ud i det her på egen hånd. Konsulenten har ikke bare hjulpet mig med alt det praktiske omkring kosten, hun har også støttet mig, når det har været svært. Samtidig har vi fået et fællesskab på holdet, som jeg slet ikke kan undvære. Vi har en forståelse for hinanden, fordi vi alle står i den samme situation. Jeg fortsætter hos konsulenten, selv når de sidste 3,3 kilo er røget, og jeg er nået i mål. Jeg er sikker på, at jeg får brug for inspiration og støtte til at stabilisere min vægt.



- 50,7
KILO
MED
SENSE