

"Vi stod sammen og tog en fælles beslutning om at ændre vores liv. Det er det bedste, vi nogensinde har gjort."

- Mette og John

Om Mette:

42 år

Førtidspensionist, har tidligere arbejdet som social- og sundhedsassistent

Gift med John, sammen har de fire børn på 21, 19, 16 og 15 år – de to yngste bor hjemme

Har tabt sig 21 kilo med Sense på ni måneder, er 900 gram fra at være i mål med sit vægttab

Om John:

46 år

Førtidspensionist, har tidligere arbejdet som presseoperatør

Gift med Mette, sammen har de fire børn på 21, 19, 16 og 15 år – de to yngste bor hjemme

Har tabt sig 60 kilo med Sense på ni måneder, og har nået sit mål

Sådan levede jeg før Sense

Mette

Jeg blev rygmærskadet efter et trafikuheld i 1998. Ulykken har med tiden blandt andet haft den konsekvens, at jeg har en meget lille gåfunktion, og derfor er kørestolsbruger. Jeg lever med kroniske smerter og kan ikke dyrke motion på grund af cystedannelser i min rygmærsk. Cystedannelserne betyder, at jeg mister kontrollen over mine ben, når jeg bliver overbelastet. Så mit liv er meget stillesiddende, uden ret meget fysisk aktivitet. Motion er derfor ikke en mulighed for mig, og den eneste måde, jeg kan tabe mig på, er gennem kosten. Før ulykken var jeg sådan én, der altid var i gang. Jeg elskede at arbejde, og med fire børn i huset siger det næsten sig selv, at jeg også havde et aktivt familieliv.

Min fysiske tilstand er over årene efter biluheldet langsomt blevet forværret, men det var først i 2013, at jeg fik min endelige diagnose, syringomyeli – cystedannelser i rygmærsk, og efterfølgende blev førtidspensioneret. Min fysiske forværring og den endelige diagnose betød, at jeg følte, at jeg mistede hele min identitet, fordi alt det, der før havde været mig, pludselig blev taget fra mig. Jeg kunne ikke arbejde mere, jeg kunne ikke komme omkring eller være aktiv, og jeg følte ikke, jeg kunne give mine børn det, jeg gerne ville. Jeg røg ned i et hul, og jeg passede ikke på mig selv. Jeg fik – og får stadig den dag i dag – meget medicin på grund af min sygdom. Tidligere fik jeg et smertestillende morfinpræparat, der ligesom satte alt i stå i kroppen, blandt andet min forbrænding. Heldigvis kan jeg undvære det præparat i dag. Medicinen var en medvirkende årsag til, at jeg tog på – min kost var en anden. Jeg spiste ikke ret meget, men det, jeg spiste, var usundt. Ofte fik vi aftensmad fra McDonalds. Hvis vi lavede mad selv, var det altid stegt i smør eller fritureolie. Jeg drak kun cola med sukker og kaffe, aldrig vand. Mit overskud var helt væk, og mit liv handlede om overlevelse. Det smittede af på det, jeg spiste og drak.

Da min vægt kom over de 94 kilo, begyndte jeg at få det fysisk dårligt. Jeg havde hjertebanken og følte mig konstant uoplagt. Min sundhedsfaglige baggrund betyder, at jeg kender alt til sammenhængen mellem usund kost, overvægt, manglende motion og blodpropper. Jeg gik derfor til lægen i foråret sidste år og fik foretaget en hjerteundersøgelse, der viste, at jeg havde forhøjet kolesterol og ekstra hjerteslag, og at jeg var i højrisikozonen for at få en blodprop på grund af min overvægt og min inaktivitet.

John

Da jeg var midt i tyverne, fik jeg astma, og kom som en konsekvens af det i medicinsk behandling. Samtidig stoppede jeg med at spille fodbold, som jeg ellers altid havde gjort, fordi astmaen gjorde det vanskeligt for mig at løbe rundt på grønsværen. Jo mindre aktiv jeg var, des flere kilo tog jeg på. På den måde blev jeg langsomt tungere og tungere. I 2009 blev jeg arbejdsskadet og efterfølgende førtidspensioneret. Ulykken gjorde mig kun endnu mere inaktiv, og min overvægt blev fra da af mere massiv. Faktisk havde jeg fuldstændig givet op. Jeg var helt sikker på, at jeg aldrig ville komme mine ekstra kilo til livs, og derfor spiste jeg ukritisk løs – for det kunne jo være lige meget.

En typisk dag ville jeg starte med 2-3 håndværkere med smør eller Pikant smøreost, og så ville jeg fortsætte med at spise resten af dagen – otte måltider, der alle var usunde. Jeg spiste masser af fed mad, for eksempel fra McDonald's, hvor jeg altid bestilte 3-4 burgere ad gangen, og også masser af hvidt brød fra bageren og supermarkedet. Hvis jeg var ude at handle, købte jeg altid en Snickers eller en Mars på vej ud. Jeg spiste aldrig grøntsager – de var for kaniner, mente jeg.

Da jeg nåede de 142 kilo, var jeg hårdt ramt på fysikken. Jeg svedte, prustede og havde svært ved at komme omkring. Når Mette og jeg var intime, blev jeg fysisk utilpas. Mit hjerte hamrede afsted, jeg rystede over hele kroppen, og jeg svedte. Sådan skal det jo ikke være, så da det var værst, sagde Mette til mig, at jeg var nødt til at blive undersøgt. Jeg gik til lægen og fik efter en bred helbredsundersøgelse nogle elendige tal over hele linjen: Forhøjet blodsukker og deraf begyndende diabetes, forhøjet kolesterol og forhøjet blodtryk. Det var ikke spor sjovt, og både Mette og jeg blev forskrækkede.

Sådan lever jeg efter Sense

Mette

Nogenlunde samtidig med at jeg skulle undersøges hos lægen, og alle tankerne omkring det kørte rundt i mit hoved, faldt jeg tilfældigt over Sense på Facebook. Jeg blev hurtigt nysgerrig på konceptet og begyndte at læse om det og så også videoerne med Suzy. Jeg må mentalt have været klar til en forandring, for jeg tænkte med det samme, at ja, det her kunne jeg godt leve med, for det var nemt og fornuftigt, og jeg skulle hverken veje min mad eller tælle kalorier. Regler og begrænsninger duer ikke for mig – tværtimod får de mig til at overspise. Jeg opdagede hurtigt, at Sense er uden forbud og løftede pegefingre, og derfor følte jeg med det samme, at det passede godt til mig.

I dag lever jeg hundrede procent efter Sense. Jeg starter typisk dagen med en portion skyr. Til frokost spiser jeg hjemmelavet hummus, gulerødder, mandler, hytteost og hjemmebagt brød. Vi køber aldrig brød fra bageren eller supermarkedet mere. Til aften spiser jeg forskellige retter inspireret af Suzys opskriftsbøger. Jeg har lagt colaen og kaffen helt på hylden og drikker nu udelukkende vand, mellem 2 og 2,5 liter om

dagen. Jeg kan godt en gang i mellem spise lidt usundt – nogle nachos med børnene eller lidt slik. Men det tager aldrig overhånd. Jeg spiser lidt af det, lukker så den spisekasse og kommer videre.

John

Det var Mette, der præsenterede mig for Sense. Jeg skal være ærlig og sige, at jeg til at starte med var skeptisk. Jeg har tidligere fulgt forskellige kure, og har da også tabt mig. Men det har været en hård kamp, hvor jeg har været sulten og uoplagt, og derfor forbandt jeg ikke vægttab med god mad og overskud. Så jeg havde paraderne oppe, da Mette kom med et stykke papir med nogle hænder på og præsenterede mig for Sense. Jeg orkede ikke endnu et mislykket væggtabsforsøg, hvor jeg skulle gå rundt og være konstant sulten. Men Mette fik overbevist mig ved at servere en ret med svinekoteletter, fløde og blomkål fra en af Suzys opskriftsbøger. Det smagte virkelig godt, tallerkenen var fyldt med god mad, og jeg blev mere end mæt. Mette fortalte mig, at jeg faktisk måtte spise den her ret, eller noget der mindede om, hver dag, og at jeg måtte spise tre portioner, der svarede til samme størrelse, hver dag – og ja, så var jeg solgt.

Vi stod sammen og tog en fælles beslutning om at ændre vores liv. Det er det bedste, vi nogensinde har gjort. Vi startede helt praktisk med at gennemgå køkkenet minutiøst – alt ufornuftigt blev smidt ud. I dag har vi intet usundt i vores hjem, køleskabet er fyldt med gode, sunde varer. Kostændringen gav hurtigt bonus. Kiloene raslede af mig, og efter ni måneder med Sense sagde vægten minus 60 kilo – en helt utrolig forvandling. Jeg har lige fra dag et levet hundrede procent efter Sense. Om morgenen er håndværkerne byttet ud med havregryn med rosiner og kanel eller en portion skyr. Og resten af dagens måltider står den på grøntsager, kød, æg osv.

Da vi begge gik fra at være erhvervsaktive til at blive førtidspensionister, gik vi 26.000 kroner ned i månedlig indtægt. Det er meget, og det har betydet, at vi har måttet skære ned på alle udgifter. Tidligere brugte vi mange penge på at impuls købe dårlig mad. I dag følger vi en madplan. Vi handler stort ind og fryser alt det ned, som vi kan. Selvom køleskabet og fryseren er fyldt med mad, så har vi alligevel sparet 1000-1500 kroner om måneden, fordi vi ikke længere impuls køber. De penge, vi har sparet, har vi lagt til side, og det har betydet, at vi i år, for første gang i ni år, har råd til at komme på ferie – vi skal til Kroatien med alle børnene, og vi glæder os helt vildt.

Derfor virker Sense for mig

Mette

Jeg er helt overbevist om, at Sense virker for mig, fordi der ikke er nogen begrænsninger. Jeg er bygget sådan, at når nogen eller noget begrænser mig, så går jeg helt i baglås og bliver Rasmus Modsat. Samtidig er systemet så simpelt bygget op, og det fangede mig med det samme. I starten stod jeg med hænderne og målte min mad af. Det gør jeg ikke i dag. Jeg ved præcis, hvad der kan være på min tallerken, fordi jeg har fulgt det så præcist i så lang tid nu.

Når vi er i byen, skal jeg ikke have særkost eller undgå den mad, de andre spiser. Jeg sørger blot for at holde mig inden for mængderne. Man kan jo altid finde et eller andet, der kan passe ind i Sense, når man er ude at spise.

John

Sense virker for mig, fordi det er så nemt og simpelt. Der er ingen forbud, og derfor skal man heller ikke slå sig selv i hovedet eller opgive, hvis man kommer til at spise noget usundt en sjælden gang i mellem. Så lukker man bare den spisekasse og kommer videre.

At Mette og jeg har gjort det her sammen har også været medvirkende til, at det har virket så godt, det er jeg sikker på. Vi har kunnet støtte og motivere hinanden hele vejen igennem, og det har betydet rigtig meget. Vi har hentet meget inspiration og støtte i den lukkede Facebookgruppe. Tonen derinde er rar, og vi er glade for det fællesskab, der er.

Sådan fungerer familien på Sense

Mette

Vi har to hjemmeboende børn, og selvfølgelig skulle de vænne sig til vores ændrede spisevaner. I starten brokkede de sig, men det gik nu hurtigt over, for maden smager jo godt. Ingen af dem er kræsne, heldigvis. Vores søn har været elitefodboldspiller, og vores datter har også altid været meget aktiv, så de har altid haft en god indstilling til motion og sundhed. Alligevel fik de jo den usunde mad, vi spiste, så de er helt sikkert også blevet sundere. Tidligere købte de for eksempel ofte mad i kantinen på skolen. Det gør de aldrig i dag. De har grovboller med salat og kød med i skole hver dag, og de smider dem aldrig ud.

John

Børnene har alt i alt taget det meget pænt. De kan se den store forandring, der er sket med os, og de er meget stolte af os. De har jo kun kendt mig som overvægtig indtil nu, så det er en stor forandring for dem – på den gode måde. Forleden havde vi for at gøre det nemt lavet nogle pommes frites og nogle færdige Kylletter i ovnen. Der var ingen grøntsager. Da børnene så det, udbrød de med det samme, at det var kedeligt og uinteressant. Vi var helt enige, og det endte faktisk med, at vi smed det hele ude, for ingen af os gad at spise det. Det siger nok meget godt, hvordan vores forhold til maden har ændret sig – for alle i familien.

Sådan takler jeg udfordringerne

Mette

Jeg har ikke haft nogen udfordringer. Jeg har ikke en eneste gang tænkt, at nej, nu gider jeg altså ikke mere. Det eneste, der har været lidt svært, har været de perioder, hvor min vægt har stået stille. Der har jeg mærket en frustration over, at der ikke skete noget. Men jeg har sagt til mig selv 'tag det roligt, du skal ikke nå noget'. Og det har virket, for pludselig har vægten rykket sig igen. I dag er jeg 900 gram fra at være inden for området 'normalvægtig'. Det var det, der var mit mål, så det er stort for mig, at jeg nu næsten er der.

John

Mit vægttab gik fint, indtil jeg ramte 90 kilo, som var mit første delmål. Så stod vægten pludselig stille. Jeg ville gerne ned på 80 kilo, men de sidste ti kilo var svære, og der var jeg lige ved at opgive og sige til mig

selv, at ok, så er det også fint at lande her. Men jeg er glad for, at jeg ikke gav op. For ved at skrue lidt på kalorieindtaget, så skete der pludselig noget igen, og i dag har jeg nået mit mål.

Det har Sense gjort for mig

Mette

Sense har virkelig sparket liv i mig. Jeg er et gladere menneske i dag, mit selvværd har aldrig haft det så godt. Jeg hviler i mig selv, og jeg synes, jeg ser brandhamrende godt ud. Alting er blevet lettere for mig: At rejse mig op, at tage tøj på, at komme omkring i det hele taget. Jeg er ikke så anstrengt, som jeg var før. Tidligere havde jeg mange migræneanfald, men efter jeg startede på Sense, er de forsvundet. Jeg er helt sikker på, at min forbedrede tilstand skyldes, at jeg får så mange vitaminer og rigeligt med væske. Min krop får alt det, den har brug for – det gjorde den ikke tidligere.

Efter min ulykke har jeg haft problemer med mine tarme, fordi de er lammede. Før jeg startede op på Sense havde jeg kun afføring en til to gange hver fjortende dag, til trods for at jeg spiste afføringsmedicin. I dag, hvor min mave har noget at arbejde med på grund af min kostændring, har jeg afføring to til tre gange om ugen, og jeg er endda gået ned i afføringsmedicin. Det betyder meget for mit velvære, at kroppen fungerer. Tidligere kæmpede jeg også meget med væske i kroppen, både i benene og i ansigtet. Jeg var meget oppustet, og selvfølgelig påvirkede det også mit velbefindende. I dag er væskeophobningen i kroppen næsten væk – der kan nogle gange være lidt om morgenen, men det er kortvarigt og er som regel væk efter en times tid.

Jeg har altid været stædig og viljefast. Da ulykken ramte mig, gav jeg imidlertid helt op. Jeg ramte ind i en stor identitetskrise, mit selvværd var på nulpunktet, og jeg kunne ikke se formålet med noget som helst. Sense ændrede alle de negative tanker. For da jeg besluttede mig for at ændre livsstil, fandt jeg min gamle kampånd frem. Sense blev mit projekt og mit mål og gav mig det spark, jeg trængte til. Vi har tit joket her hjemme med, at Sense er vores nye tro, og at Suzy er vores guru. Det er selvfølgelig sagt i sjov – men et eller andet sted er der en sandhed i det, for vi føler begge to, at Sense har givet os en ny chance i livet.

John

Sense har givet mig et nyt liv. Jeg har altid været sådan en type, der har sagt, at jeg var ligeglad med, hvad folk tænkte og sagde om mig. Men det var jo et forsvar, for selvfølgelig blev jeg ked af det, hvis jeg fik kommentarer om min vægt, som 'har du slugt en badebold?' eller lignende. Når jeg fulgte min søn til fodbold, var jeg flov over at komme som den her store, tykke far. I dag siger folk til mig, at jeg ser 15 år yngre ud, og jeg er stolt og går med oprejst pande, når jeg går sammen med børnene.

Det har gjort så meget godt for mig, og jeg har fået en masse selvtillid af at tage hånd om mine egne problemer. Tænk sig, at Mette og jeg har kunnet gøre det her sammen. Min årlige kontrol hos lægen viste, at alle mine tal er mere end fine – faktisk er de som en 14-årigs, siger min læge. Når man tidligere, som jeg, har ligget med forhøjede tal over hele linjen, så er det virkelig en rar besked at få.

Rent fysisk kan jeg også mærke en stor forandring. Mine smerter i ankler og knæ er forsvundet. Jeg har ikke hovedpine mere, og mit humør er godt. Jeg har så meget energi, at jeg overvejer at afbestille den store tv-pakke, for jeg får den alligevel ikke brugt. Jeg føler mig sund og frisk, og jeg ved, at min krop får alt det, den

har brug for. Jeg får en masse motion hver dag. Da jeg startede på Sense, begyndte jeg samtidig at gå mellem 15 og 18 kilometer om dagen. Hver dag, uanset om det regnede, stormede eller sneede. I dag går jeg mellem seks og ti kilometer om dagen. Jeg er blevet helt afhængig af det og kunne ikke drømme om at springe over.

Og så er der det her med at kunne skifte sin garderobe ud. Jeg er gået fra 5 gange XL ned til en medium. Det er helt vildt. Pludselig kan jeg købe alt det smarte tøj. Da vi for nyligt skulle til barnedåb, manglede jeg en skjorte. Min søn, der er 183 cm høj og vejer 68 kilo, kom med sin konfirmationsskjorte – og tænk sig, den kunne jeg uden problemer passe. Så den havde jeg på til barnedåb.

Mettes bedste fif

Du skal være sikker på, at du er hundrede procent motiveret – for er du det, så gennemfører du det også. Det her er den bedste gave, du kan give dig selv, men det kræver, at du vil det, og at du har tålmodighed. Du skal være klar over, at der vil være op- og nedture i sådan en proces. Det er en del af rejsen.

Jeg vil gerne være med til at sætte fokus på, at selvom du har et handicap, så er det ikke ensbetydende med, at du skal give op. Selvom du tager medicin og har kroniske smerter døgnet rundt og måske endda sidder i kørestol ligesom mig, så er det stadig dit valg og dit liv. Du skal selv tage ansvar, uanset hvad du slås med, og du skal pakke undskyldningerne væk. Selvmedlidenhed gør det kun værre. Jeg besluttede mig for, at jeg ikke ville være en sur og bitter kvinde, for jeg var godt klar over, at jeg så ville ende ensom uden venner, mand og børn omkring mig. Det var ikke det, jeg ville.

Overskuddet kommer af sig selv, hvis du bliver gladere for dig selv og oplever at få succes. Sense gav mig netop følelsen af succes. Uanset hvad jeg var blevet budt af livet, og hvor forandret min krop var, så var jeg stadig den samme indeni. Min stædighed, min kampgejst og min vilje havde jeg endnu. Så kunne det godt være, at jeg ikke kunne gå på arbejde, men alt det andet betød, at jeg stadig var mig – med al min stædighed og vilje intakt.

Johns bedste fif

Mit bedste fif er, at du skal være klar mentalt, når du går i gang. Altså, du skal virkelig ville det, for hvis du har den rette indstilling, så holder du ved – også når det bliver svært. Og tro mig, det er det hele værd. Mit liv er startet på ny, og jeg er så taknemmelig.

I 20 år har jeg levet med fedme, og jeg havde givet fuldstændig op. Men da jeg besluttede mig, så var jeg så målbevidst, som jeg aldrig før har været i mit liv. Og hvad det har gjort for mig, kan jeg næsten ikke beskrive med ord. Jeg elsker jo min familie over alt, og jeg har en kærlighed til livet, som har båret mig igennem. Jeg føler virkelig, at Sense har reddet mit liv, og at jeg har fået en ny chance.

Så mit bedste fif er, at du skal droppe selvmedlidenheden og finde din styrke og stædighed frem. Hvis du virkelig vil det, så kan du også. Det er jeg et bevis på.



