

"Jeg har fået mere energi og overskud, og jeg bliver ikke så hurtigt sur og træt. Min tålmodighed er blevet større, og det nyder især mine børn godt af"

- Lise

Om Lise:

41 år

Studerer til socialrådgiver og arbejder deltids som mødebooker

Mor til fem børn på 7, 9, 16, 19 og 21 år, bor alene med de tre yngste

Har tabt sig 35 kilo med Sense på 11 måneder, mangler stadig 15-20 kilo

Sådan levede jeg før Sense

Tidligere startede jeg ofte dagen uden morgenmad. Dels fordi jeg havde travlt, og dels fordi jeg ikke rigtigt følte mig sulten. Op ad formiddagen begyndte jeg så typisk at få lyst til mad, og der ville jeg så stille sulten med franskbrødsadder og måske en kop kakao eller en Snickers – hvad der nu end var tilgængeligt. Det var altså ofte det hurtigtvirkende sukker og den kalorietætte mad, jeg gik efter for at blive mæt. Til aftensmad fik jeg altid helt almindelig mad – masser af sovs og kartofler, men også mange grøntsager. Min udfordring var altid, at jeg aldrig nåede dertil, hvor jeg følte mig mæt. Så jeg kunne blive ved med at spise, og det var svært for mig at nøjes med en portion. Hvis det lykkedes mig kun at øse op en enkelt gang, endte jeg altid ude i køleskabet senere på aftenen, hvor jeg spiste af de rester, der var.

Helt misforstået har jeg i størstedelen af mit liv undgået fedt og tilvalgt lightprodukter for at forsøge at holde den slanke linje. Det lykkedes ikke, for jeg blev jo netop aldrig mæt og gik derfor og småspiste af alt muligt skidt dagen igennem. Da min ældste datter sidste år blev student, blev der taget et billede, hvor hun og jeg står ved siden af hinanden. Det billede blev mit vendepunkt, for pludselig gik det op for mig, hvor overvægtig jeg egentlig var. Jeg vidste godt, jeg var stor, men jeg følte mig slet ikke så stor, som jeg pludselig kunne se på billedet, at jeg rent faktisk var. Samtidig blev jeg ked af det, for det gik op for mig, at billedet med den store, tykke mor for evigt ville være en del af min datters studenterminder. På det tidspunkt vejede jeg omkring 130 kilo.

Sådan lever jeg efter Sense

I april sidste år gik jeg ned med psykisk stress på grund af et opslidende parforhold. I forbindelse med min stress tabte jeg nogle kilo. I samme periode – nogle måneder senere – blev jeg konfronteret med min overvægt på min datters studenterbilleder. De to ting sammenlagt gav mig et skub til at komme i gang med mit vægttab. Helt tilfældigt faldt jeg i denne periode en dag over en reklame for Sense på Facebook. Min første tanke var, at det var en af de her opreklamerede kure, hvor man skal sulte sig selv. Så jeg var skeptisk, da jeg klikkede mig ind på hjemmesiden for at læse mere. Jeg har tidligere været på kure, hvor jeg skulle veje maden, og det fungerer slet ikke for mig. Derfor var det med hænderne noget af det første, som

jeg bed mærke i, for det var da dejligt nemt – min hånd har jeg jo altid med mig. Måden at opdele maden på fangede mig også meget hurtigt. Dels fordi det var nemt at huske og nemt at forene med den mad, vi spiste i forvejen. Og dels fordi det gik op for mig, at jeg sammensatte min kost forkert, og at det måske var årsagen til, at jeg følte mig sulten hele tiden og ikke tabte mig. Jeg begyndte lige så langsomt at blive opmærksom på mit spisemønster. Det gik op for mig, at jeg gik og småspiste dagen lang. Det er ligesom med cigaretter – jeg var helt afhængig af at putte i munden hele tiden. Jeg kunne begynde at mærke, at det hele foregik i mit hoved, og at jeg egentlig slet ikke var sulten. Jeg var klar over, at det tager 21 dage at bryde en vane, så jeg vidste, at jeg skulle holde fast og ignorere følelsen af sult for at få det til at lykkes.

Jeg har aldrig været hundrede procent fanatisk med Sense, for det fungerer ikke for mig – men jeg lever i hvert fald efter principperne firs procent af tiden. Jeg er opmærksom på fordelingen ved alle mine måltider, men nogle dage bliver det kun ved aftensmåltidet, at jeg følger tallerkenmodellen til punkt og prikke. I dag står jeg ikke længere med hænderne og måler af, for jeg ved helt nøjagtigt, hvad der skal ligge på min tallerken. I dag starter jeg dagen med en smoothie med kærnemælk, skyr, fløde og chiafrø. Den sikrer mig en mæthedfølelse i mange timer og giver mig samtidig dagens mælkeration. Jeg har ikke meget tid og føler sjældent den store sult om morgenen, så derfor passer det godt til mit temperament med sådan en smoothie, som jeg kan tage med mig i bilen.

Derfor virker Sense for mig

Sense virker først og fremmest for mig, fordi der ikke er noget, jeg ikke må. Min hverdag er travl, jeg er studerende og arbejder samtidig 20 timer om ugen, jeg er mor til fem børn og bor alene med de tre yngste. Så jo, der er meget at se til, og der er meget logistik, der skal gå op. Det er også en af årsagerne til, at jeg har valgt at sige, at jeg følger Sense firs procent – og har det godt med det. Det kan godt være, at det så kun bliver mit aftensmåltid, der hundrede procent følger Sense-tallerkenmodellen, men det betyder jo ikke, at jeg ikke har fornuften med mig ved dagens øvrige måltider. Sense fungerer i min travle hverdag, fordi jeg ikke skal lave en helt masse om for at leve efter principperne. Vi kan både gå til fødselsdag og ud at spise – så længe vi bruger vores sunde fornuft.

Sådan fungerer familien på Sense

Mine børn har taget de nye kostvaner til sig. Jeg har ikke som sådan forsøgt at præge dem i forhold til, hvad der er smart at spise, men de har helt naturligt spurgt ind til mine nye kostvaner, som de jo har kunnet se praktiseret. For eksempel har jeg vænnet mig til altid at have en pose snackgulerødder i tasken, og det er jo bare så meget bedre end en Snickers. De ser, hvad jeg gør, og gør så det samme – sådan er børn jo, de gør ikke det, vi siger, men det, vi gør. Det er nogle gange en udfordring at få dem til at spise forskellige grøntsager, de kører meget i det samme spor, men jeg synes, det går alligevel. Jeg gør det altid så børnevenligt som muligt ved måltiderne med grøntsagsstave, som jeg ved, de gider spise, og råkostsalat. Og jeg tager gerne den nemme løsning med en pose færdigrevne gulerødder fra supermarkedet.

Sådan takler jeg udfordringerne

Den største udfordring har været, at det er svært for folk omkring mig at forstå, hvad Sense går ud på. De fleste forbinder en slankekur med salatblade, nul fedt og en masse forbud, så jeg har fået mange kommentarer, når jeg har spist helt almindelig mad og endda puttet fløde i sovsen. Folk kan simpelthen ikke forstå, at jeg gerne må spise stegt flæsk og persillesovs, hvis jeg gerne vil. Det har været lidt

udfordrende at skulle forsvare og forklare sin livsstil. Heldigvis har de jo kunnet se, at det virker, og jeg har også oplevet nogle stykker, der er hoppet med på Sense, fordi de har set, at jeg har tabt mig.

Det har Sense gjort for mig

Sense har gjort så meget godt for mig. Jeg er blevet en gladere kvinde, fordi jeg har det så godt med mig selv. Jeg er stolt af det, jeg har opnået. Jeg har fået mere energi og overskud, og jeg bliver ikke så hurtigt sur og træt. Min tålmodighed er blevet større, og det nyder især mine børn godt af. Jeg føler virkelig, at jeg har succes med det her, fordi jeg kan mærke, at jeg har styr på min mad. Og jeg er jo bare mig – alenemor, studerende og med en masse logistik, der skal gå op hver dag med børn, der skal bringes og hentes. Jeg går ikke i fitnesscenter, og jeg cykler ikke 20 kilometer om dagen, for det har jeg simpelthen ikke tid til. Alligevel kan jeg få det her til at lykkes, og det er jeg stolt af.

Da jeg startede op på Sense, var jeg i et kæresteforhold, der ikke fungerede. Jeg er ret sikker på, at min livsstilsændring gav mig den energi, den styrke og det selvværd, der skulle til at tage skridtet ud af den relation. Selv når det var svært, fordi jeg pludselig boede alene med børnene og som studerende havde en udfordret økonomi, formåede jeg at holde fast i Sense og fortsætte med at tabe mig. Jeg havde hele tiden min datters studenterbillede på nethinden og var klar over, at jeg skulle holde fast, for jeg ville ikke tilbage og se ud som jeg gjorde på det tidspunkt. Mine børn er mine største støtter, og det er fantastisk at have dem omkring mig. Min søn på ni år bemærkede forleden: ”Nej, mor, se, nu kan du jo binde dine snørebånd. Du ser godt ud”. Og ja, det er rigtigt – pludselig kan jeg gøre en masse rent fysisk, som for eksempel at binde mine egne snørebånd, som jeg ikke kunne tidligere på grund af min overvægt. Det er så fint, at han bemærker det.

Derudover er jeg gået fem tøjstørrelser ned, og det er jo i sig selv tilfredsstillende at kunne passe en flot kjole – også selvom min mave hænger lidt. Da jeg nåede min første milepæl, som var et vægttab på 30 kilo, tog min gode veninde, der er fotograf, nogle billeder af mig. Det var grænseoverskridende at stå der foran kameraet i en tætsiddende kjole, men det var også virkelig skønt at kunne gøre det. Jeg lagde billederne på Facebook, og jeg har fået mange positive tilbagemeldinger på dem.

Lises bedste fif

Sense er ikke en kur, men en livsstilsændring. Hvis du beslutter dig for at gå i gang, så skal du først og fremmest sætte dig ind i principperne med tallerkenmodellen og håndfuldene osv. Det er slet ikke svært, men det er vigtigt, at du forstår grundprincipperne, for så er det meget nemmere at komme i gang. Dernæst skal du tilpasse Sense til din hverdag og til dine yndlingsretter. Tænk ikke for meget på motionen. Når kiloene begynder at rasle af, så kommer lysten til at bevæge sig helt af sig selv. Husk, at motion er mange ting. Det behøves ikke at være en tur i fitnesscentret, det kan lige så vel være turene op og ned ad trappen, gåturen til supermarkedet og alt det andet, man ofte gør i hverdagen. Derudover kan jeg kun anbefale alle interesserede at melde sig ind i den lukkede Sense-gruppe på Facebook. Den er en stor hjælp, og tonen derinde er god. Jeg ejer ikke en Sensebog, men jeg har hentet inspiration og en del opskrifter i gruppen.

Lise før og efter sit vægttab. Billedet til venstre er fra datterens studenterbillede – det var det billede, der satte skub i Lises vægttab. På billedet til højre har Lise nået sin første milepæl – et vægttab på 30 kilo. I dag har hun yderligere tabt sig fem kilo.

