

”Efter den første uge havde jeg tabt 2,8 kilo, og så var jeg for alvor topmotiveret”

- Karina

Om Karina:

42 år

Pædagog

Er gift og har tre børn, hvoraf de to yngste bor hjemme

Har tabt sig 9 kilo med Sense og har nået sit mål

Sådan levede jeg før Sense

Min kamp mod kiloene startede, da jeg var 14 år. Her blev jeg opmærksom på, at jeg vejede for meget, og jeg indledte en lang periode med yoyo-vægt. Jeg har prøvet alverdens kure og har forholdsvis let kunnet komme ned på de 55 kilo, der har været mit mål. Problemet har hver gang været, at jeg efter 14 dage har taget det hele på igen.

Jeg har aldrig været voldsomt overvægtig, men alligevel har min vægt fyldt utrolig meget i mit liv. Jeg er 158 centimeter høj, og når vægten kommer over 60 kilo, får jeg det skidt med mig selv. I lange perioder af mit liv har min vægt ligget omkring 64 kilo, og det har påvirket mig enormt meget mentalt. Jeg har forsøgt at arbejde med mig selv gennem tiden, blandt andet ved hjælp af selvhypnose, for at forsøge at forlige mig med min vægt. Men det har ikke virket. Derfor blev jeg klar over, at jeg for at få det godt med mig selv var nødt til at komme ned i vægt til de 55 kilo, som jeg har det bedst med at veje.

Jeg har altid været aktiv og har dyrket motion, så det er ikke fordi, jeg har ligget på sofaen, at mine ekstra kilo er kommet. De er kommet fordi, jeg ikke har spist tilstrækkeligt sundt og nærende. Jeg har ofte følt mig sulten og har derfor impuls købt og spist chokolade og snolder, når jeg alligevel var ude at handle. Min sult blev således stillet med et hurtigt sukkerfix. Bagefter fortrød jeg altid og følte mig ulækker.

Én ting er vægten, noget andet er helbredet – her var jeg nemlig også påvirket. Da jeg var 29 år, fik jeg konstateret for højt blodtryk, og jeg blev sat i behandling med blodtryksænkende medicin. Det er alt for tidligt at få problemer med blodtrykket, så det havde jeg det selvfølgelig på ingen måde godt med.

Sådan lever jeg efter Sense

Det var min søster, der introducerede mig for Sense. Sjovt nok blev jeg ret irriteret på hende, da hun første gang fortalte mig, at jeg på den her kur måtte spise en hel tallerkenfuld mad både morgen, middag og aften og tilmed spise tre spiseskefulde fedt til hvert måltid. Jeg tænkte, at hun lidt naivt var hoppet med på en eller anden trend, der lovede en masse, den ikke kunne holde. Alligevel blev min nysgerrighed vakt, for jeg kunne jo se på min søster, at hun tabte sig. Så der var et eller andet,

der virkede. Derfor bøjede jeg mig og gik selv i gang. Efter den første uge havde jeg tabt 2,8 kilo, og så var jeg for alvor topmotiveret.

I starten levede jeg strengt efter principperne, som jeg havde sat mig grundigt ind i. Jeg havde ingen bøger, men tilpassede helt almindelig hverdagsmad til Sense ud fra principperne og min sunde fornuft. Efter nogle måneder købte jeg opskriftsbøgerne for at få ny inspiration, og det var en stor hjælp – især til madpakkerne, som jeg følte kørte lidt i ring. Med bøgerne i hånden fik jeg nogle nye idéer.

I dag sidder reglerne fuldstændig på rygraden, og jeg bruger ikke energi på at huske fordelingen eller principperne – det kører bare. Jeg spiser masser af sund mad og tillader også mig selv 150 gram snolder en gang om måneden.

Jeg har altid været glad for rugbrød, og derfor har jeg fra starten vidst, at jeg ikke ville undvære kulhydraterne, selvom der er nogle, der vælger at skære dem helt væk. Det har jeg ikke gjort. Jeg har spist min rugbrødsmad og haft det godt med det.

Derfor virker Sense for mig

Det har været en stor mental hjælp for mig, at der ikke er noget, der er forbudt i Sense. Tidligere kunne jeg føle mig som en fiasko, hvis jeg under en kur var kommet til at spise et stykke chokolade. Sådan er det ikke med Sense, og jeg har aldrig stået med følelsen af at have ødelagt det hele. I stedet har jeg lukket spisekassen og er kommet videre. Det har virket, og virker, rigtig godt for mig.

Samtidig er det et stort plus, at det er så nemt at komme i gang. Principperne er relativt lette at lære og kan bruges på alle de retter, man laver i forvejen. Man skal altså ikke ud og lave alle rutiner og vaner om, og det er en stor fordel – især når det skal fungere i et travlt familieliv.

Desuden er det nemt at leve efter Sense, uanset hvor man er. I efteråret var vi 14 dage i USA. På ferier spiser man ofte mere usundt, så jeg havde hjemmefra aftalt med familien, at selvom vi skulle hygge os med et glas vin og en øl, så skulle vi holde fast i Sense-kosten, mens vi var afsted. Det lykkedes uden problemer, og vi kom hjem fra ferien uden at have taget et gram på. Selvfølgelig var vi nødt til at have fornuften med hele vejen, for der er mange usunde fristelser i USA. Men ved at gå lidt længere og holde udkig efter de sunde alternativer, så lykkedes det helt uden problemer.

Sådan fungerer familien på Sense

Kostomlægningen til Sense har ikke betydet den helt store forandring for familien, for jeg har lavet den mad, jeg altid har lavet – blot i en senset udgave. Jeg har aldrig fået klager fra dem, men tværtimod kun hørt, at det var lækker mad.

Vi har et par hjemmeboende tvillingepiger på 19 år, og de har også taget Sense-principperne til sig og tænker det for eksempel ind i deres madpakker. De har ikke trængt til at tabe sig, men fordi de har spist sundere og er blevet inspireret af mine vaner, er der alligevel røget et par kilo hos dem begge.

Sådan takler jeg udfordringerne

Tidligere forbandt jeg en vægttabsperiode med sult og fedtforskrækkethed, så det har taget lidt tid at overbevise mit hoved om, at jeg godt må spise så meget mad, når jeg samtidig skal tabe mig. Det var en stor udfordring for mig i starten, og det tog lang tid at komme over den. For eksempel var det i starten grænseoverskridende for mig at spise smør, for det har jeg holdt mig fra i 20 år, fordi jeg troede, jeg blev tyk af det. Pludselig måtte jeg godt spise smør, og det var lidt svært. Men nu, hvor jeg har vænnet mig til det, nyder jeg det.

Udover det har jeg ikke følt mig udfordret.

Det har Sense gjort for mig

Sense har betydet, at jeg føler mig sund og fuld af energi. Jeg ved, at min krop får alt det, den har brug for. Jeg har samtidig fået frigivet en masse mental energi, fordi jeg ikke længere bruger tankevirksomhed på min vægt. Tidligere stod jeg på vægten morgen, middag og aften, og det fyldte nærmest alt inde i mit hoved. I dag har jeg en fast rutine, hvor jeg står på vægten hver fredag. Jeg ved, at den står på 55 kilo, og jeg har ikke prøvet at blive skuffet endnu.

Siden jeg var 29 år har jeg, som tidligere fortalt, taget blodtrykssænkende medicin. Efter jeg har omlagt min kost til Sense, har jeg kunnet halvere mit medicinindtag. Jeg forventer inden længe at kunne komme helt af med medicinen.

Udover mit reducerede medicinforbrug er den største gevinst, at jeg fuldstændig har ændret måden, jeg ser mig selv på. Det er ikke længere et nederlag at købe tøj, for jeg føler mig så godt tilpas, uanset hvad jeg kravler i. Mit hoved er altid frisk, og jeg er fuld af energi og har det i det hele taget godt.

Karinas bedste fif

Spring ud i det. Der er ikke noget at være bekymret for. Sense er så nemt, når først man får overbevist sit hoved om, at man rent faktisk godt må spise al den mad. Tag udgangspunkt i den mad, du plejer at lave og tilpas den, så den passer til Sense-principperne – så er du godt på vej. Når du har principperne helt inde under huden, kan du begynde at eksperimentere med nye opskrifter, hvis du har lyst.

