

”Jeg blev tiltrukket af, at Sense er helt almindelig mad og mange nemme løsninger”

- Louise

Om Louise:

35 år

Frisør

Bor med sin mand og søn

Har tabt sig 43 kilo med Sense og er stadig i gang med at tabe sig

Sådan levede jeg før Sense

Før jeg begyndte at leve efter Sense, var mit liv præget af en meget svingende vægt. Jeg begyndte at blive buttet allerede i mine tidlige teenageår, så jeg var ikke ret gammel, før jeg prøvede slankepillerne Letigen. De virkede, men kun kortvarigt – så snart jeg ikke spiste dem mere, tog jeg alt det tabte på igen. Sådan fortsatte mit liv med det ene mislykkede vægttabsforsøg efter det andet. Jeg var for eksempel på Samsø Højskole to gange. Her dyrkede jeg syv timers motion om dagen og fik sund mad serveret til alle måltider. Det gjorde en forskel, og jeg tabte mig meget begge gange. Da jeg kom tilbage til min hverdag igen, var det imidlertid umuligt for mig at holde fast i den sunde livsstil, og alle de tabte kilo røg desværre på igen.

Før jeg startede op på Sense, spiste jeg meget på mine følelser, både når jeg var ked af det, og når jeg var glad. På den måde kunne jeg dulme det meste, også følelsen af sult og mæthed. Når jeg spiste – og overspiste – gav jeg los og slap kontrollen. Jeg havde vel egentlig opgivet, at jeg kunne få styr på den del af mit liv.

Da min mand og jeg besluttede os for at få børn, fandt vi efter noget tid og en del undersøgelser ud af, at jeg havde PCO. For at øge mine chancer for at blive gravid startede jeg op på en særlig PCO-kost, der minder lidt om LCHF. Det virkede rigtig godt, og jeg tabte mig 32 kilo og blev gravid på naturlig vis. Vi mistede desværre vores søn halvvejs i min graviditet. Efterfølgende troede vi ikke, jeg kunne blive gravid igen, men det lykkedes heldigvis godt et år efter. Under graviditeten holdt jeg fast i de sunde kostvaner og tog kun tre kilo på. Det var først efter fødslen af vores lille søn Alfred, at det gik galt med min vægt. Jeg slap kontrollen og tog i løbet af de næste tre år 50 kilo på. Det betød, at min vægt røg op over 148 kilo.

Sådan lever jeg efter Sense

På det tidspunkt, hvor min vægt nåede sit højeste, nåede jeg samtidig personligt et punkt i mit liv, hvor jeg var klar til en forandring. Jeg havde fået en ny identitet som mor, og jeg havde lige åbnet min egen frisørsalon. Jeg havde pludselig overskud til at se på den del af mit liv, der ikke fungerede.

Det var min mor, der introducerede mig for Sense, som hun havde hørt om på Facebook. Til at starte med tænkte jeg, at jeg da godt kunne prøve at lade et enkelt af mine måltider følge Sense-principperne. Men jeg må have været mere klar, end jeg selv vidste, for inden jeg nærmest havde nået at tænke tanken til ende, var jeg gået all in på Sense. Og det har jeg holdt lige siden.

I dag kan jeg mærke mig selv meget bedre end tidligere. Jeg har øvet mig i at mærke efter, hvornår jeg er sulten, og hvornår jeg er mæt. Jeg giver mig selv lov til at føle det, jeg nu føler, uanset om det er glæde, vrede eller tristhed – alle følelser er velkomne, det var de ikke tidligere.

Da jeg startede op på Sense, valgte jeg at leve hundrede procent efter principperne, og det gør jeg stadig. Jeg lever efter spisekasserne og tallerkenmodellen. I starten fulgte jeg opskrifterne fra Sense-bøgerne til punkt og prikke. I dag har jeg principperne så meget inde under huden, at jeg godt tør eksperimentere lidt, men jeg bruger stadig ofte bøgerne, fordi jeg synes, at der er mange gode opskrifter i. Jeg har taget en del af tankerne bag PCO-kosten med mig, og derfor har jeg skåret helt ned på kulhydraterne og spiser et minimum af disse.

Jeg laver madplan hver uge og handler to gange om ugen. På den måde ved jeg, hvad jeg skal spise hver dag – desuden sparer jeg penge, fordi jeg undgår impuls køb, og det er da en dejlig sidegevinst. I starten tog det tid at lave madplanerne, men jeg har gemt dem alle og genbruger dem nu på kryds og tværs, og derfor bruger jeg i dag ikke ret meget tid på det. Jeg vælger gerne lette løsninger og køber for eksempel de færdigsnittede grøntsager i supermarkedet.

Derfor virker Sense for mig

Jeg kan ikke helt forklare, hvorfor jeg efter at have prøvet så mange forskellige kure og livsstilændringer pludselig var klar til at følge Sense – og holde fast. Jeg var på et sted i mit liv, hvor jeg var klar. Samtidig var der mange ting ved Sense, som tiltalte mig. Først og fremmest virkede det overskueligt og ligetil med helt almindelig mad og mange nemme løsninger. Jeg kunne spise alle de retter, jeg hidtil havde gjort, så længe jeg bare justerede på dem og tænkte dem ind i Senses tallerkenmodel.

Derudover blev jeg tiltrukket af, at der ikke er noget, der er forbudt. Hvis noget er forbudt, bliver det pludselig spændende, og så ender man med at falde i. Hvis jeg spiser noget knap så smart, så lukker jeg den spisekasse og kommer videre. Det hjælper mig mentalt. Tidligere kunne jeg næsten opgive den sunde livsstil, hvis jeg faldt i, fordi jeg fik følelsen af at have kvæjet mig så meget, at det hele nu var tabt. Sådan har jeg det ikke i dag.

Sådan fungerer familien på Sense

Min mand arbejder som eksportchauffør. Han er ofte væk nogle dage ad gangen, og derfor er jeg meget alene med vores søn på fire år. Han spiser det samme som mig, måske skal grøntsagerne hakkes lidt mere til ham, men han spiser det hele med god appetit. Jeg hører kun fra ham, at den mad, jeg laver, smager fantastisk godt. Jeg sparer som nævnt på kulhydraterne til mig selv, mens min søn får kulhydrater i form af brød, kartofler, ris og pasta i helt almindelige mængder. Min søn spiser som en helt almindelig dreng på fire år. Han får både slik og kage, når han får det budt.

Sådan takler jeg udfordringerne

Den største udfordring er nok, hvis vi skal til fødselsdag eller lignende, hvor der ikke er skyggen af grønt. Ofte ved jeg på forhånd, hvor udfordringerne venter, og så kompenserer jeg ved resten af dagens måltider. På den måde synes jeg, at det balancerer fint.

Rent psykisk kan det også være udfordrende. Jeg kan have øjeblikke, hvor jeg synes, det er synd for mig, at jeg ikke kan tage romkugle nummer to. Men det går hurtigt over igen. Og det er nok fordi, der ikke som sådan er noget, der er forbudt. Jeg har gjort op med mig selv, at der er nogle ting, jeg ikke vil undvære i mit liv. Hvis jeg har lyst til et rundstykke eller en kage, så køber jeg det. Men i stedet for at købe tre romkugler ved bageren, så køber jeg én – og jeg gør det ikke ret tit. Jeg øver mig i at mærke efter, om jeg egentlig har lyst til det usunde, inden jeg køber det.

Jeg oplever ikke, at der er nogle store udfordringer ved at følge Sense – tværtimod.

Det har Sense gjort for mig

Jeg kan mærke stor forskel. For eksempel prioriterer jeg mig selv og mine følelser mere, end jeg gjorde tidligere. Jeg kan mærke en forandring fysisk, hvilket ikke er så underligt, når jeg har tabt 43 kilo på ni måneder. Jeg har aldrig følt mig fysisk hæmmet, heller ikke da min vægt var på sit højeste, men det er klart, at det er mange kilo, der er løftet fra mine skuldre. Mit vægttab har også betydet, at jeg nu lige så langsomt nærmer mig mit mål om en brystreducerende operation – jeg mangler at tabe ca. 20 kilo, før det er realistisk.

Jeg har generelt et bedre velvære i dag og mærker en naturlig træthed. Tidligere hang min træthed ofte sammen med, at jeg havde spist for meget slik og kage. Jeg har også fået en flot hud, der ligefrem stråler. Det er vildt at se de forandringer, der er sket med min krop og mit udseende. Jeg har ikke mange billeder fra dengang, hvor min vægt var på sit højeste, for jeg undgik simpelthen at blive fotograferet. Når jeg ser billeder, bliver jeg overrasket over at se, hvor stor jeg egentlig var.

Sense har også betydet, at jeg har startet en Facebookside, hvor jeg deler mit vægttab med alle interesserede. Jeg oplevede en stor interesse fra både venner og kunder, da jeg begyndte at tabe mig. Folk ville gerne vide, hvad det var, jeg gjorde, ligesom de gerne ville se de opskrifter, jeg fulgte. I starten sad jeg hver aften og sendte mails afsted til dem, der spurgte. Men så fandt jeg på at lave en Facebookside, hvor jeg nu deler opskrifter og op- og nedture. Det er jeg glad for, også fordi siden er med til at holde mig selv fast. I dag har siden 4300 følgere – mange af dem er folk, jeg ikke kender.

Louises bedste fif

Husk, at der ikke er noget, der er forbudt. Hvis du har det i baghovedet, bliver det mere overskueligt at komme i gang. Husk samtidig at lytte til dig selv hele vejen igennem dit vægttab. Mærk efter, hvordan du har det og giv plads til alle dine følelser – det giver sig godt ud i sidste ende.

Lav en madplan og følg den, så du ved præcis, hvad du skal spise. Vælg de lette løsninger, hvis du har travlt. Køb for eksempel supermarkedernes færdigsnittede grøntsager.

Køb bøgerne og hold dig hundrede procent til dem i starten. Spis tre måltider efter tallerkenmodellen og følg opskrifterne. Så er du godt på vej. Når du har principperne godt inde under huden, kan du selv kaste dig ud i at Sense dine egne retter. Jeg er meget stædig og holder fast, hvis jeg sætter mig noget for. Hvis man er mindre stædig og ved, at man kan blive udfordret på sin standhaftighed, så vil jeg råde folk til at vælge et forløb hos en konsulent.



Louise før og efter Sense