



Det er helt almindelig mad

Lisbeth

Om Lisbeth:

49 år

Bygningsmaler

Bor med sin mand og deres søn

Har tabt 10 kilo og har nået sit mål

SÅDAN LEVEDE JEG FØR SENSE

Jeg har altid været slank, men da jeg stoppede med at amme min søn, som i dag er syv år, tog jeg stille og roligt otte kilo på over de næste år, så jeg til sidst vejede 68,5 kilo. Det betød, at jeg i spejlet kunne se de der håndtag i siderne og deller på ryggen. Jeg spiste mange små måltider om dagen: Havregryn med sukker og mælk til morgenmad, rugbrød med pålæg kl. ni og igen kl. tolv. Når jeg kom hjem fra arbejde, spiste jeg gerne en bolle med smør og ost, og til aftensmad fik jeg masser af pasta, ris eller kartofler og godt med sovs. Jeg spiste ikke meget frugt eller grønt, men til gengæld spiste jeg typisk en lille plade chokolade hver dag og drak en liter mælk med Nesquik.

SÅDAN LEVER JEG EFTER SENSE

I dag har jeg vænnet mig til kun at spise tre måltider. I starten var det svært, fordi jeg faktisk slet ikke kunne spise så store mængder på en gang, men det kan jeg i dag. Og hvis jeg alligevel bliver sulten om eftermiddagen, spiser jeg lidt mandler, 15 gram mørk chokolade eller et stykke frugt. Det kan jeg sagtens uden at tage på. Derudover spiser jeg helt almindelig mad, men bare omvendt i forhold til tidligere på den måde, at jeg spiser mindre pasta, ris og kartofler og mere kød og flere grøntsager. Efter jeg har nået mit mål, kan jeg også godt drikke et par glas mælk med Nesquik om ugen og spise lidt slik og kage.

Jeg vejer mig hver dag, og hvis jeg kan se, at jeg har taget lidt på, tænker jeg tilbage på, hvad jeg har spist, og ser, hvad jeg kan lave om på. Måske har jeg spist lidt for meget slik, kage eller for mange boller, og så holder jeg op med det igen. Mens jeg tabte mig, cyklede jeg enten ti km om dagen eller løbetrænede. Det er desværre gået lidt i vasken, men har ikke betydet, at jeg har taget på.

DERFOR VIRKER SENSE FOR MIG

Der er mange kure, som jeg slet ikke kunne forestille mig at leve efter, fordi de bliver for fanatiske. Men denne her måde at spise på er helt almindelig, og samtidig er maden

forbavsende nem at lave og inspirerende. Jeg har faktisk mere lyst til at lave mad i dag end tidligere – også selvom jeg bruger mere tid på at snitte grøntsager.

En af de ting, jeg har lært, er at spise grøntsager i alle regnbuens farver. Så da jeg forleden købte ind, købte jeg en rød spidskål, en orange peberfrugt og champignons, som jeg stegte på panden med fløde og en Knorr-terning ... og det smagte godt og så indbydende ud!

SÅDAN FUNGERER FAMILIEN PÅ SENSE

I familien spiser vi det samme, som vi plejer, men får flere grøntsager til. I går fik vi f.eks. kartoffelmos, osso buco og svitsede grøntsager. Når vi får sådan en ret, spiser jeg bare mindre kartoffelmos og flere grøntsager end min mand og min søn.

SÅDAN TAKLER JEG UDFORDRINGERNE

Hvis jeg er på familiebesøg, hører jeg en gang imellem en kommentar som: "Det må du jo ikke få på grund af din kur". Men så siger jeg, at det må jeg faktisk gerne. Jeg har lavet en livsstilsændring og spiser bare tingene i andre mængder. Der er ikke noget, jeg ikke må få.

Forleden var vi til sønderjysk kaffebord, og i stedet for at tage et normalt stykke af hver kage, tog jeg et lille stykke, så jeg fik smagt dem alle. Det betød, at jeg måske fik, hvad der svarede til to stykker kage, mens jeg i gamle dage nok ville have spist fire. Hvis jeg er ude, og der kun er kød, kartofler og sovs, spiser jeg det, og så er det bare op på hesten og spise flere grøntsager, når jeg er hjemme igen.

DET HAR SENSE GJORT FOR MIG

Til at begynde med ville jeg bare tabe mig seks-otte kilo, men jeg endte med at tabe mig ti kilo. Det er en lettelse at være der, hvor jeg gerne vil være vægtmæssigt, og igen at kunne kigge mig i spejlet uden at se, at det buler ud i siderne. Ligesom det er dejligt, at bukserne ikke længere strammer, og at jeg ikke længere får ondt i maven af at lukke dem. Derudover har jeg også lagt mærke til, at jeg på tre måneder kun har haft hovedpine en gang. Normalt plejer jeg at have det to gange om måneden.

LISBETHS BEDSTE FIF

- Husk: Selv små ændringer har stor effekt, og det er rimelig nemt at ændre sine vaner, så du f.eks. spiser dig mæt i grøntsager i stedet for boller eller rugbrød.
- Sæt dig mål. Jeg havde bl.a. det mål, at jeg ville tabe seks kilo på tre måneder. Da jeg havde tabt otte kilo efter de tre måneder, var det ekstra motiverende.
- Brug Madlog.dk. Jeg vejede al min mad i de første ti uger og holdt øje med mit kalorieindtag på Madlog.dk.

Bliv ved med at suge viden til dig, så du hele tiden får inspiration til at fortsætte. Jeg har f.eks. lige lært, at man kan lave vafles uden mel.

Prioriter din tid. Ja, det tager mere tid, når du skal snitte grøntsager. Men vil du, eller vil du ikke tabe dig? Vil du tabe dig, så sid lidt mindre i sofaen, og snit lidt mere grønt.