

Britt gikk ned 15 kilo på 8 måneder

Endelig en metode som fungerer

Etter flere slankekurer og nederlag kjenner Britt nå på en sterk glede. Hun fant metoden som fikk henne ned i vekt. Det gir henne ro og mestringsfølelse i hverdagen.

TEKST: Gry Hartvigsen FOTO: Odd Martin Hesjadal og Getty Images



FØR

– Jeg følte meg alt for stor og tung, forteller Britt.



ETTER

Britt Øyen er veldig glad for å ha funnet et kosthold hvor hun kan spise helt vanlig mat og samtidig gå ned i vekt. – Det handler om livskvalitet, sier hun.

Det har ligget som en vond klump i magen av dårlig samvittighet i mange år. Britt har hatt et ønske om å gå ned i vekt både på grunn av helsen, men også for å kunne ha energi til å gjøre det hun liker å gjøre.

– Jeg kommer fra en såkalt hjertefamilie hvor høyt blodtrykk, høyt kolesterol og hjerte- og karsykdommer har tatt livet av flere familie-medlemmer. Det har selvsagt ligget i bakhodet hver gang jeg har prøvd en ny diett for å gå ned i vekt. Men det som har skjedd er at dietten har vært så spesiell, så selv om jeg har klart å miste mange kilo på kort tid har jeg vendt tilbake til det gamle kostholdet mitt når kuren er over. Da har kiloene krøpet på igjen, forteller Brit Øyen (59).

Datteren hennes er lege, og hun har uttrykt bekymring for

moren sin og sagt at hun gjerne vil ha henne i livet sitt så lenge som mulig. Med høyt blodtrykk og astma-allergi er Britt bevisst på risikoen ved overvekt.

– Jeg jobber i barnehage, og vet at det er enklere å bevege seg på barnas premisser når jeg er lettere. Jeg er også veldig glad i å gå tur, noe som også er letttere å få til når jeg har mindre å dra på. Det handler om livskvalitet og livsglede, rett og slett.

EN HEKT NY RO

Da hun fikk høre om Trine Dahlmos kurset hadde Britt egentlig gitt opp etter å ha gått på flere nederlag med slankekur. Samtidig var det en stemme inne i henne, som sa: «Jo, nå melder du deg på.»

– Det er jeg så utrolig glad for at jeg gjorde, for nå kjenner jeg på helt ny ro. Tidligere har jeg vært så sugen på kaker og søtsaker. Jeg kunne kjøpe en stor plate med sjokolade og sluke i meg hele platen mens jeg lagde middag. Men nå kjenner jeg ikke på det suget lenger. Kostholdet mitt er helt vanlig, jeg spiser meg mett og fornøyd og føler ikke at jeg er på en slankekur. Samtidig går jeg ned i vekt, sier Britt.

Kurset har gitt henne mye kunnskap om kosthold og hvordan hun skal sette sammen måltider, og maten finner hun i helt vanlige matvarebutikker.

– Jeg kan bolstre meg i vareutvalget på Rema 1000, og til og med spise ferdigretter. Det føles enkelt, og jeg kan unne meg ett glass vin i helgene eller skeie ut



Kostholdet mitt er helt vanlig, jeg spiser meg mett og fornøyd og føler ikke at jeg er på en slankekur.

med søtsaker uten å kjenne på skyldfølelse eller nederlag. For blir det for mye søtsaker, så er det bare å fortsette med det gode kostholdet mitt neste dag når hverdagen kommer, og ferdig med det, sier Britt fornøyd.

SAKTE, MEN SIKKERT

Denne gangen har hun også involvert fastlegen sin, som har støttet henne hele veien og fulgt henne opp med seksukers kontroller.

– Jeg valgte å gjøre det på grunn av blodtrykket mitt. Han ble veldig positiv da jeg viste frem den første kopien av opplegget jeg hadde fått på kurset. Jeg startet i februar i fjor og veide 117,9 kilo, og nå veier jeg 103 kilo. Det har gått jevnt og trutt nedover, og jeg har kjent i hele meg, både men-

BRITTS HVERDAGSFAVORITTER

FROKOST

- * Speltbrød med pålegg:
- Mager ost
- Kokt skinke eller kyllingpålegg
- Varierte ostetyper
- Salatblad
- Skiver av tomat, paprika og agurk

* Yoghurtskål:

- Skyr yoghurt
- Litt ekstra blåbær
- Bringebær
- Valnøttkjerner

LUNSJ/MIDDAG

- * Pizza:
- Ferdig bunn
- Ferdig pizzasaus
- Karbonadedeig
- Revet lett-ost
- Purreløk
- Tomat i skiver
- Grønnsaker du liker

* Hamburger meny:

- Hamburger av karbonadedeig, litt vann, salt og pepper og litt potetmel.
- Stekes i smør
- Hamburgerbrød kjøpt i butikken
- Pommes frites kjøpt i butikken, stekes uten smør eller olje
- Tomater
- Sylteagurk
- Rødløk
- Salsa
- Tzatsiki

* Fiskeboller i hvit saus:

- Fiskeboller på boks
- Hvit saus laget på lettmelk, kraft fra fiskebolleboksen, siktet hvetemel, pepper og karri

talt og fysisk, at dette er den rette måten for meg å gå ned i vekt: Sakte, men sikkert med et kosthold jeg kan leve godt med. Jeg føler meg rolig og klarer å hvile i at det tar tid fordi det er en ny livsstil. Men jeg kjenner at jeg klarer det, og det gir en så god mestringssfølelse. Nå blir jeg helt rørt når jeg snakker om det, sier hun tydelig berørt.

Britt håper at hun ved å stille opp i Hjemmet kan inspirere andre, som sliter med vekten og

helsen sin. At det er mulig å finne en god løsning uten å hverken sulte seg, drikke shaker eller følge kompliserte dietter.

– Fastlegen min sier at både blodtrykk og kolesterol er på riktig vei, og at det er vel så viktig som selve vekttapet. Men alt henger jo sammen, og han merker på meg at dette kostholdet gjør meg godt og at jeg får mer livsglede av det, sier hun. •