



## Ingeborg, 53

Startet påsken 2021.

Endring så langt:

- Jeg har gått ned 12 kg og trives mye bedre med meg selv.

*Det må være lov å tenke på eget velvære!*

### Hva er bra med opplegget?

Det er enkelt å følge! Og så er det ikke rigid, det er mer som en meny hvor jeg har plukket det som passer for meg – uten at jeg har følt at jeg har jukset eller gjort noe galt av den grunn.

### Hva er ditt råd til andre som skal i gang?

Start på et tidspunkt når man er klar, og gi det litt tid. Ikke tenk at én dag utenfor rammene så er alt kjørt. Rammene er til for å gå innenfor og utenfor – men for å få resultater gjelder det å være mer innenfor enn utenfor. Jeg har spist pizza og drukket vin hele veien.

### Hva har overrasket deg mest?

At det var så lett.

### Hva var din motivasjon for å komme i gang?

Jeg følte meg ikke vel lenger. Jeg brukte mye tid og krefter på å tenke på at jeg ikke var fornøyd – mer tid og krefter på det enn å gjøre endringen.

### Hva var ditt mål?

Jeg ville ned til 60 kg – gikk ned til 55 kg.

### Hvordan spiste du i jula?

Jeg spiste godt og lenge og det jeg hadde lyst til. Min favoritt er pinnekjøtt. Men jeg holdt på frokosten hver dag. Det har vært deilig å spise det jeg pleier.

### Hvordan blir det å komme tilbake til hverdagen?

Jeg gleder meg!

### Hva er de viktigste rammene for deg for å holde vekta og skeie ut med god samvittighet?

3 måltider om dagen og at frokost og lunsj er blitt en fast rutine – da kan middagen være hva som helst. Jeg har ikke veid noen ting. Aldri. Jeg isolerte brød som min trigger til overspising, så det klarer jeg meg fint uten.

### Er du fornøyd?

Veldig fornøyd! Tror jeg kommer til å fortsette med havregryn, melk og banan til frokost og egg og cherrytomater til lunsj – kanskje resten av livet.

### Blir du ikke lei?

Nei – det gjør jeg ikke. Det er deilig å slippe å lure på hva jeg skal spise til frokost og lunsj.



## Ane, 47

Startet høsten 2022.

Endring så langt:

- Jeg har ikke veid meg, men er sikker på at jeg har gått ned minst 10 kg. Klærne har blitt romsligere...

*Helsegevinstene med pust, søvn og tarm var (og er) viktigst for meg*

### **Hva er bra med opplegget?**

Det har vært inspirerende – og en drivkraft – å vite at andre får det till! Jeg har tatt de delene som passer for meg, og det har gitt de resultatene jeg ønsket.

### **Hva er ditt råd til andre som skal i gang?**

Mitt utgangspunkt var at jeg har cøliaki, og jeg anbefaler alle å ta utgangspunkt i seg selv.

### **Hva har overrasket deg mest?**

Hvor raskt jeg fikk energi – og smalere hofter!

### **Hva var din motivasjon for å komme i gang?**

Jeg kjente på et behov for å ta vare på meg selv. Noe med helheten, negler, hår, søvn. Hele totalpakken. Det første jeg burde tenkt på var mat, men det var det siste jeg gjorde, og selvsagt det mest effektive. Moro å se endring etter bare halvannen uke.

### **Hva var ditt mål?**

Å få gode matrutiner som også fungerer for sønnen min som spiser normalt.

### **Hvordan spiste du i jula?**

Jeg har faktisk spist litt mindre fett enn vanlig og ellers spist ganske som vanlig.

### **Hvordan blir det å komme tilbake til hverdagen?**

Jeg har porsjonspakker med havregrøt i hus allerede. Planene er klare for å spise slik at jeg blir mett og unngår å bli fysen og skeie ut på kveldene.

### **Hva er de viktigste rammene for deg for å holde vekta og skeie ut med god samvittighet?**

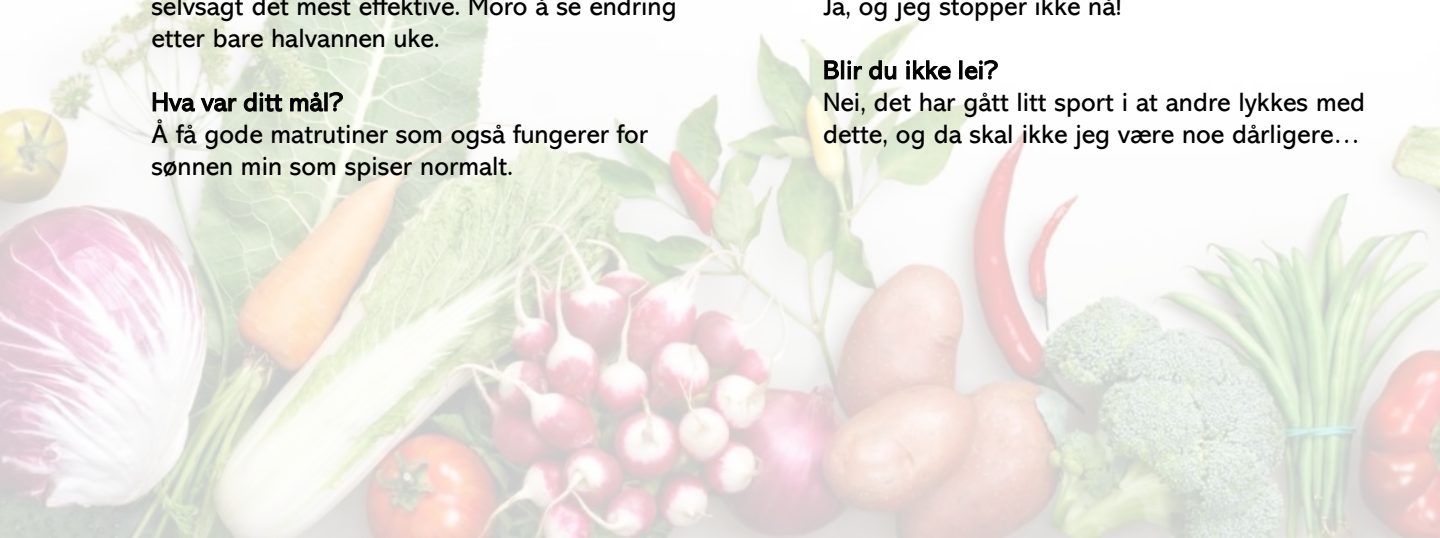
Jeg overtenker ikke når jeg skeier ut, men holder fokus. Ellers er den viktigste rammen å ha planen klar for å spise slik at jeg blir – og holder meg mett.

### **Er du fornøyd?**

Ja, og jeg stopper ikke nå!

### **Blir du ikke lei?**

Nei, det har gått litt sport i at andre lykkes med dette, og da skal ikke jeg være noe dårligere...





## Evvy, 52

Fikk første e-post i september, startet med frokost først, så for fullt midt i oktober.

Endring så langt:

Mer energi, sunnere kosthold og balanse. Gått ned 8 kg på 8 uker.

*Jeg har ikke bare fått mer balanse i kostholdet – jeg har også funnet en ro i meg selv*

### Hva er bra med opplegget?

Det var sparket jeg trengte for å komme i gang med kostholdsendringen som jeg hadde ønsket lenge. Veldig bra å få en daglig mail, litt sånn daglig foring, å bli holdt i hånda.

### Hva er ditt råd til andre som skal i gang?

Å gjøre det på sin egen måte. Opplegget er til kjempeinspirasjon. Kan bruke det slavisk eller bare deler.

### Hva har overrasket deg mest?

At det var så enkelt å følge. Jeg var motivert – og det var veldig enkelt å komme i gang. Jeg var glad i havregrøt fra før – så jeg startet med det før jeg valgte å følge opplegget slavisk. Og så trodde jeg det skulle være vanskeligere uten sukker og karbohydrater.

### Hva var din motivasjon for å komme i gang?

Jeg hadde lenge ønsket et kosthold som ga mer energi. Det høres ut som om jeg bare spiste junkfood – det gjorde jeg ikke, men jeg trengte å finne balanse for meg.

### Hva var ditt mål?

Jeg hadde mange mål, da jeg skrev dem ned ble det 8-10 setninger: helse, mer overskudd og noe ned i vekt – men det var ikke først og fremst et vekt mål, det var større enn det.

### Hvordan spiste du i jula?

I jula ble det vanlig kosthold, fordi det var mest praktisk. Jeg bakte lefser for første gang, og det har blitt mer kjøtt og mindre grønnsaker – og mer sukker og hvetemel.

### Hvordan blir det å komme tilbake til hverdagen?

Det blir veldig fint – det blir godt å komme i gang igjen. Jeg skal ikke fortsette med sukker og hvetemel.

### Hva vil være de viktigste rammene for deg for å holde på de nye vanene og skeie ut med god samvittighet?

Jeg er ikke i mål ennå, men på sikt er det å finne balansen etter hvert når jeg skal slutte å veie maten – jeg kaller det livsstilsendring.

### Er du fornøyd?

Veldig fornøyd! Det kom som en gave inn i livet mitt akkurat da jeg trengte det. Opplegget er veldig bra fordi det tar for seg så mye – både ulike aspekter ved kosthold og mennesket som helhet – det er satt i en stor kontekst – det liker jeg. Og det er frihet til å gjøre som man vil.





# Inger, 71

Startet før jul 2021.

Endring så langt:

- Jeg har gått ned 10 kg, to buksestørrelser og har like mye energi som før....

*Nye, sunne vaner med mat jeg liker og lever bra med!*

## Hva er bra med opplegget?

At kiloene forsvant uten at jeg måtte tenke masse på det, og uten at jeg har vært sulten eller slapp.

## Hva er ditt råd til andre som skal i gang?

Det er bare å komme i gang, for dette er ikke noe heft! Ha prinsippene i bakhodet og spis det som passer for deg.

## Hva har overrasket deg mest?

Dette var mye enklere enn jeg trodde. Jeg har prøvd mange kurer tidligere, sultet meg, gått ned i vekt, og så kom kiloene tilbake...

## Hva var din motivasjon for å komme i gang?

Jeg var uten vekt noen år. Da jeg gikk på vekten igjen, hadde det plutselig sneket seg på 10 kilo...

## Hva var ditt mål?

Målene ble til etter hvert, fordi det var så enkelt...

## Hvordan spiste du i jula?

Vi spiste vanlig julemat, julekaker, masse sjokolade, rett og slett alt som hører julen til...

## Hvordan blir det å komme tilbake til hverdagen?

Nå er planen å returnere til kostholdet vi hadde før jul. Det blir grøt og knekkebrød, mer frukt og grønt – salater med alt vi liker...

## Hva er de viktigste rammene for deg for å holde vekta og skeie ut med god samvittighet?

Vi spiser tre måltider om dagen. Grøt med frukt til frokost, omelett med grønnsaker til lunsj og vanlig middag. Om vi er sulten blir det gjerne et knekkebrød på kvelden.

## Er du fornøyd?

Jeg er kjempefornøyd, har minst like mye energi som før – og ekstrakiloene har forsvunnet!

## Blir du ikke lei?

Nei, jeg har ikke blitt lei i det hele tatt. Jeg spiser det jeg liker!





## Nina, 55

Fikk første e-post i mai, startet 10 uker før nyttår.

Endring så langt:

Ned 6 kg på 10 uker, ikke gått opp et gram i jula. Kjolen passet til nyttår!! Blodsukkeret har også stabilisert seg.

*Nå gjør jeg det på min måte! Det skal ikke være fy-fy å spise to knekkebrød!*

### Hva er bra med opplegget?

Det er tilpasset MEG! Jeg føler meg personlig tilpasset – det er frihet under ansvar. Jeg kaller det ikke en diett, det er langsiktig. Jeg var litt utålmodig med opplegget i starten, men har sett i ettertid at det har vært bra.

### Hva er ditt råd til andre som skal i gang?

Tenk på deg selv – ikke alle andre.

### Hva har overrasket deg mest?

At jeg går så jevnt ned – jeg føler ikke at jeg må tenke på så mye.

### Hva var din motivasjon for å komme i gang?

Å komme inn i klærne igjen: Å kunne dra på seg den buksa jeg har lyst til å gå med. OG: være litt lettere bevegelig – kunne gå på ski, gå turer. Jeg fikk beskjed av legen at langtidsblodsukkeret var høyt, så det var også viktig, men helse var mest en bonus for meg.

### Hva er ditt mål?

Jeg valgte å skrive det opp:

1. Jeg skal 16. januar 2023 være ned 7,5 kg
2. Når 10 kg er gjort: Ny turbuske
3. Når 15 kg (mai 2023): Nye bh-er
4. Når 20 kg (jula 2023): Skal ha stabil vekt – også om jeg når målet før jul
5. Har en drøm om 25 kg innen sommeren 2024, men de siste 5 kiloene er ikke avgjørende for meg.

### Hvordan spiste du i jula?

Jeg måtte ta noen valg. Det stod godteskåler, brus og kaker på bordet. I hver setting bestemte jeg meg for hvilke valg jeg skulle jeg ta. Jeg greide meg og har ikke gått opp et gram. Det føles deilig!

### Hvordan blir det å komme tilbake til hverdagen?

Jeg tror det går greit – jeg leste litt på de første mailene igjen. Det begynte bra 1. januar – jeg ryddet vekk alle godteskålene. Jeg er så tidlig i prosessen at jeg slapper ikke av ennå (for da vet jeg av erfaring at det fort sklir ut).

### Hva vil være de viktigste rammene for deg for å holde på de nye vanene og skeie ut med god samvittighet?

At jeg er forberedt i situasjoner jeg skal inn i – hverdagen er ikke det verste. Det kommer bursdager, vinkvelder og hytteturer. Og så tenker jeg ikke at fordi jeg har gått en tur, så kan jeg spise fire sjokoladebiter. Det kan også være om jeg er lei meg – jeg har trøstet meg mye med sukker. Jeg har lært fra tidligere å være tilstede i måltidet – det har hjulpet meg. Vi sluker maten i denne familien... Jeg prøver å nyte maten og måltidet. En annen ting som har reddet meg er at jeg lager meg en kaffe latte til frokost – da føler jeg at jeg er i himmelen. Jeg bruker til og med fløte og 2 suketter. Det passer meg å spise tre måltider om dagen. Og for meg er det også viktig å legge seg i tide. Klokkas 22.15 ringer klokka og sier at det er sengetid.