

Sex kvinnor som kämpat med vikten testade sex olika metoder för att gå ner i vikt. Från LCHF till rytmisk dans – tillsammans har de gått ner 190 kilo.

AV JENNY THORELL

SARA
-54
KILO

MIMMI
-25
KILO

LINDHA
-70
KILO

HELEN
-12
KILO

MILLAN
-16
KILO

VERONICA
-14
KILO

yes
Vi klarade det!

SÅ GICK VI NER
SAMMANLAGT
190 KILO. VÄND!

Sara gjorde en **magsäcksoperation**

– Halva jag är borta!

För två år sen valde Sara Mäki att gå ner i vikt med hjälp av en magsäcksoperation. Idag har hon svårt att minnas sig själv som stor och har fått ett helt nytt liv.

FOTO: ANNIE ANDERBERG

● Varför har du inte lyckats gå ner i vikt tidigare?

– Jag har varit mullig och överviktig hela min uppväxt och är en klassisk jojo-bantare. Jag har försökt äta rätt och träna och jag var smal en gång år 2008, då jag gick ner 12 kilo med Viktväktarna, men jag lyckades inte hålla det. Att gå ner i vikt är inte problemet för mig utan det är att göra det till en livsstil.

Varför valde du att göra en magsäcksoperation?

– Jag bestämde mig för att göra det när jag varit på informationsmöte med kirurgen. Jag bröt ihop när jag var där, mitt psyke var så nere i källaren och jag orkade inte mer. Eftersom mitt problem var mat och inte chips, läsk eller godis tyckte kirurgen att jag verkligen kunde vinna något på att göra operationen, den förhindrar ju mig att äta stora mängder med mat.

Vad har varit svårast sen operationen?

– Många säger att det är en genväg, en quickfix för att snabbt bli snygg och smal, men det stämmer inte. Jag måste verkligen passa mig för hur jag äter resten av livet. De två första veckorna efter operationen är jättetuffa och man får bara äta flytande föda som soppa och yoghurt, följande två veckor består av mosad mat och sen får man sakta men säkert börja äta som vanligt. Det var svårt, som ett barn fick man lära sig allt på nytt.

Hur mår du idag?

– Jag mår underbart bra. Jag har faktiskt svårt att minnas mig själv som stor. Jag har fått ett helt nytt liv. ●

→ **Magsäcksoperation** eller "gastric bypass" innebär att man minskar storleken på magsäcken med cirka 80 procent. Det gör att man fortare blir mätt och inte tar upp lika många kalorier. Efter operationen måste man lägga om sina matvanor och sin livsstil.



**-54
KILO**

Sara Mäki
Ålder: 27.
Familj: Mamma och pappa.
Bor: I Helsingborg.
Gör: Läser till socionom.
Vägs då: 107 kilo.
Väger nu: 53 kilo.
Bloggar på: mystory-gastricbypass.blogg.se

SARAS BÄSTA TIPS

- 1 Ta vara på chansen:** Slarva inte bort den här fantastiska chansen genom att börja äta onyttigt igen eller inte ta hand om dig ordentligt. Följ råden till punkt och pricka och ät det du ska.
- 2 Släng ut vågen:** I början vägde jag mig morgon, middag och kväll, det är inte hälsosamt. Bäst är att mäta sig själv eller gömma vågen och väga sig en gång i månaden.
- 3 Var öppen:** Man behöver inte blogga som jag gör, men stå för att du gjort eller ska göra operationen. Folk kommer att undra annars så det är bättre att vara öppen.



Mimmi Nilsson
Ålder: 45.
Familj: Man och tre barn.
Bor: I Fegen utanför Ullared.
Gör: Förskollärare.
Vägs då: 81 kilo.
Väger nu: 56 kilo.

Mimmi gick ner med **Viktväktarna**

– Jag känner mig väldigt smidig

När Mimmi Nilsson började plugga hamnade träningen på efterkälken och kilona smög sig på, men med en viktjänst på nätet lyckades hon nå sitt viktmål.

FOTO: MARTINA THALWITZER

● Berätta om metoden du testade!

– Jag gick ner med Viktväktarna, det började med att jag tittade in på deras hemsida och läste framgångshistorier. Jag satte igång med deras online-medlemskap och tyckte inte att det var särskilt krångligt alls. Jag använder Viktväktarnas app där jag skriver in allt jag äter och den räknar automatiskt in mina points. Och man lär sig snabbt att göra de bra valen.

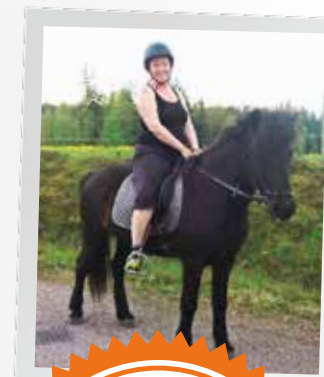
Varför blev du överviktig?

– Jag blev överviktig när jag började läsa till förskollärare, jag hade alltid varit väldigt aktiv men då blev det mycket stillasittande, något jag inte var van vid. Eftersom jag hade mycket att göra blev träningen inte prioriterad. Jag började öka i vikt, hade ingen energi och mådde allt sämre. Under den här tiden provade jag andra dieter och gick ner att par kilon emellanåt men jag gick alltid upp dem igen.

Varför funkade Viktväktarna?

– Jag tror det beror på att jag inte ser Viktväktarna som en diet utan som ett livsstilsval. Det kändes inte alls som bantning, min familj har ätit precis samma mat, det har mer varit en förändring av proportioner och portioner. Man kan också se sin viktnedgång i en viktkurva i Viktväktar-appen som jag använt mycket och det är väldigt motiverande.
Hur mår du idag?
– Jag mår jättebra, det jag gillade mest var nästan hur snabbt jag kände att jag fick tillbaka min energi. Förut orkade jag ingenting, nu är jag mer aktiv med barnen än någonsin. Jag känner mig väldigt smidig och det känns fantastiskt. ●

→ **Viktväktarna** räknar om maten man äter till points som bestäms efter näringsinnehållet. För att gå ner i vikt ska man hålla sig inom sitt bestämda pointsvärde.



**-25
KILO**

MIMMIS BÄSTA TIPS

- 1 Sätt små mål:** Jag satte väldigt små delmål, som 3–4 kilo åt gången. Det känns bra att nå målen snabbt och få känna sig framgångsrik.
- 2 Utmana dig själv:** Jag köpte ett aktivitetsarmband som synkar med Viktväktarnas app och lägger in all träning och räknar om det till points. Det blev lite som en tävling med mig själv.
- 3 Engagera hela familjen:** Gör inte egen mat medan resten av familjen äter något annat. Testa nya nyttiga recept, var ute mycket och gör roliga aktiviteter ihop.

Lindha gick ner med **LCHF**

– Jag har en annan livskvalitet idag

Under en flygresa för snart fyra år sen fick Lindha Vikström nog av sin övervikt. Idag planerar hon sina kolhydratnjutningar och klarar att springa Tjejmilen.

FOTO: THERESIA KOHLIN

● Har du alltid kämpat med vikten?

– Jag började banta första gången när jag var 14 år, jag var aldrig överviktig som barn men tittade på andra och jämförde och ville gå ner i vikt. Jag började svälta mig själv och fick en ätstörning i tonåren. Som vuxen har jag testat det mesta med olika framgång men alltid gått upp i vikt igen.

Var det något ögonblick som fick dig att vända på allt?

– Det var när jag skulle hälsa på min bror som bor i Tyskland, helt själv. Eftersom jag inte fick plats i flygstolarna hade min man bokat nödutgången åt mig, men där kan man inte fälla upp armstöden. Jag kände mig så utlämnad när jag fick be flygvårdinnan om en plats där jag kunde sitta på två stolar. Det var en riktig ögonöppnare!

Hur började du med LCHF?

– Det var en arbetskamrat som körde LCHF och jag gillade det direkt eftersom man fick äta feta såser och slapp väga maten. Jag googlade på det men blev bara stressad och tyckte att det kändes så krångligt. Jag köpte **Katrin Zytomierskas** bok om LCHF och hittade sedan Kostdoktorn **Andreas Eenfeldts** hemsida som fick mig att förstå LCHF på ett enkelt sätt.

Varför funkade LCH så bra för dig?

– Jag älskade LCHF eftersom jag fick känna mig mätt. Jag kände inte att jag offrade något och ville aldrig mer gå tillbaka till att äta som jag gjorde innan. I början var det bara en diet för mig, men det blev en livsstilsvändare.

Hur mår du idag?

– Jag har en helt annan livskvalitet idag. Jag är mer aktiv med barnen och så slipper jag många små vardagsproblem som att inte få plats i stolen hos till exempel tandläkaren eller på kaféet. ●

→ **LCHF**, ”Low carb high fat”, innebär att man äter lite kolhydrater och mycket fett. Man äter när man är hungrig och får äta sig helt mätt. Mat du ska äta är ägg, kött, fisk och fett som smör. Du ska undvika socker, kolhydrater som bröd och pasta och alla lightprodukter.



**-70
KILO**

Lindha Vikström

Ålder: 44.

Familj: Man och två barn.

Bor: I Brunsflo utanför Östersund.

Gör: Startar upp ett kafé.

Vägde då: 140 kilo.

Väger nu: 70 kilo.

Bloggar på: halvalindha.se

LINDHAS BÄSTA TIPS

1 Planera in kolhydratnjutning:

I början kände jag: vadå ska jag aldrig mer få äta godis? Nu planerar jag in lördagsgodis eller att äta en pizza om jag känner mig sugen.

2 **Sätt upp små mål:** Sätt upp mål som känns nåbara och ger dig en bra känsla att orka jobba vidare från. Ge dig själv små belöningar när du når målet, som en ansiktsbehandling eller en manikyr.

3 **Bryt din fula vana:** Jag kom alltid hem och satte mig på soffan och ått efter jobbet. Ta en promenad istället.

Helen Hellström

Ålder: 42.

Familj: Fru och son.

Bor: I Göteborg.

Gör: Innesäljare.

Vägde då: 72 kilo.

Väger nu: 60 kilo.

Helen gick ner med **periodisk fasta**

– Jag var less på alla extrakilon

Envisa gravidkilon och dålig förbränning gjorde att Helen Hellström valde att testa 5:2- och 16:8-dieten. Idag är hon mer aktiv och har fått en bättre självkänsla.

FOTO: KARIN WILDHEIM

● Vilken metod testade du?

– Jag har varvat lågkolhydratkost med periodisk fasta, både 5:2 och 16:8. Jag testade detta genom ett onlineprogram som heter Ulrikas Kickstart där man under sex veckor får personlig coaching av **Ulrika Davidsson** i en sluten Facebookgrupp.

Vad var svårast?

– Jag kan säga att det var lite tufft den första veckan att vänja sig vid 5:2-dagarna. I början har man ju lite hjärnspöken och man är rädd att man ska vara hungrig, men det är fantastiskt hur fort kroppen ställer om sig.

Varför blev du överviktig?

– Efter graviditeten hade jag oerhört svårt att bli av med de extra kilona trots att jag gjorde allting rätt. Jag gick ner en del, men sen var det bara boom stopp. Jag har alltid haft väldigt dålig förbränning och suttit fast i samma vikt trots att jag ätit bra och tränat.

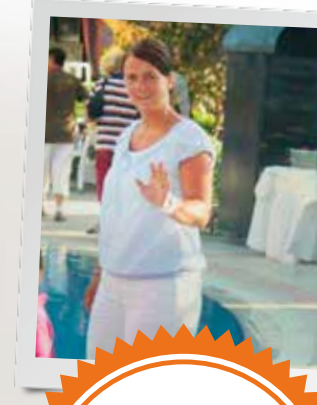
Varför funkade den här metoden för dig?

– Det funkade för att kostplanen går ut på att äta olika mycket kalorier varje dag, det är då det verkligen händer något med kroppen. Jag gillade också att man fick måltidsplaner, recept och inköpslistor, vi får ju allt serverat, så det är bara att hänga med, handla maten och laga den.

Hur mår du nu?

– Idag mår jag väldigt bra, jag är tillfreds med mig själv, oerhört mycket piggare och orkar så mycket mer, på alla plan. Psykiskt är det också en oerhörd vinst, självkänslan blir högre när man är tillfreds med sig själv. ●

→ **5:2** innebär att man äter vad man vill under fem dagar och 500 kalorier per dag under två dagar. Med **16:8** fastar du sexton timmar och har ett ätfönster på åtta timmar. Ulrikas kickstart är ett onlineprogram där man får personlig coaching av kostrådgivaren **Ulrika Davidsson** samt hennes kostplan med lågkolhydratskost kombinerat med periodisk fasta. Läs mer: ulrikaskickstart.se



**-12
KILO**

HELENS BÄSTA TIPS

1 **Ha en morot:** Min var ett par gamla jeans i garderoben som jag ville komma i igen.

2 **Var positiv:** En fastedag kan kännas jobbig och magen kurrar, men tänk på att imorgon får du äta en jättegod frukost. Har man en bra inställning så går det lättare.

3 **Känn skillnaden:** Försök hitta motivation genom att du märker skillnad på hur kläderna sitter, att man känner hur mycket piggare man blir och får mer ork.

Millan gick ner genom att **dansa**

– Det är så mycket glädje och energi!

Danstråningen zumba har gett 48-åriga Marie-Louise "Millan" Olsson mer ork och bättre humör än någonsin.

FOTO: THERESIA KOHLIN

● Varför har du inte lyckats gå ner i vikt tidigare?

– Jag har alltid varit en jojo när det gäller vikten. När jag fick tvillingar, varav en med Downs syndrom, kunde vi inte vara lika aktiva utan det blev mycket stillasittande framför tv:n. Vi är en familj som gillar att äta, så det blev mycket mat och tv.

Hur kom du in på zumban?

– Det var en kompis som tog med mig till dansstudion, vi hamnade hos en superduktig instruktör och jag kände direkt att det här vill jag hålla på med. Det var så mycket glädje och energi. Jag har alltid älskat dans och varit väldigt rörlig av mig så därför var det här ett självklart träningsalternativ.

Hur motiverade du dig själv?

– Jag blir väldigt motiverad av alla människor på passen, den bra musiken, de härliga rytmerna och de otroligt inspirerande instruktörerna. En annan sak som hände var att min mamma som var på besök hade gått upp mycket i vikt på grund av en sjukdom. Vi skulle gå ut på stan och handla kläder och min mamma kunde knappt sätta sig på palen i provrummet. Hon har också alltid varit väldigt rörlig och vig och då tänkte jag att jag nog måste börja göra något åt min egen hälsa.

Vad är roligast med zumba?

– Att jag orkar så mycket mer än jag gjorde förut. I början körde jag en-tre gånger i veckan. Nu kör jag oftast fem gånger i veckan, och jag kör mycket hårdare nu än tidigare. Passen är alltid fulla av folk så det blir väldigt socialt också, vilket är väldigt kul. Man kan komma dit efter en jobbig dag och vara på dåligt humör men när man går därifrån är man lycklig.

Hur mår du idag?

– Jag har fått en mycket bättre balans i livet sen jag började med zumban, och jag har knappt haft en sjukdag trots att jag jobbar med barn. ●

→ **Zumba** är en träningsform som kombinerar dans och aerobics till latinamerikanska rytmer, och man dansar helt efter egen förmåga. Zumba finns i ett stort antal olika versioner, bland annat zumba toning med hantlar och aqua zumba, som tränas i vatten.



**-16
KILO**

Marie-Louise "Millan" Olsson

Ålder: 48.

Familj: Make och två barn.

Bor: I Storvreta utanför Uppsala.

Gör: Barnskötare och Montessoripedagog.

Vägsde då: 86 kilo.

Väger nu: 70 kilo.

MILLANS BÄSTA TIPS

1 Våga testa: Googla efter din närmaste studio på nätet och kom igång. Det finns många olika typer av zumba, så försök hitta den som passar dig bäst.

2 Ta tid för träning: Låt disken eller tvätten stå och prioritera träningen. Du kommer att ha energi till att göra det när du tränat klart.

3 Ta vara på den sociala biten: Zumba ger en stor gemenskap, det är en av anledningarna till att jag älskar träningsformen så mycket.





**-14
KILO**

Veronica Bouveng

Ålder: 40.

Familj: Ensamstående med två barn.

Bor: I Sydney, Australien.

Gör: Transformativ life-coach.

Vägsde då: 92 kilo.

Väger nu: 78 kilo.

VERONICAS BÄSTA TIPS

1 Undvik att bli jättehungrig: Då är det lätt att du av bara farten trycker i dig något olämpligt. Gör en egen frö- och nötmix och ha grönsaksstavar eller en frukt i väskan.

2 Börja försiktigt: Om 100% raw känns svårt, byt ut en måltid åt gången, eller lägg till massor av fräscha grönsaker i varje måltid.

3 Gör din research: Följ bloggar och investera i några bra raw food-böcker. Jag rekommenderar Karin Haglund, som jag fått mycket inspiration av.

Veronica gick ner med **raw food**

– Jag har läkt från insidan

Från sockerberoende och håglös till pigg och sockerfri. Veronica Bouveng har alltid kämpat med vikten men med raw food-kosten klickade allt.

FOTO: THERESIA KÖHLIN

● Hur kom du igång med raw?

– Jag introducerades till raw 2012, då var jag fast i sockerträsket och väldigt trött och håglös. Jag tyckte raw lät spännande och började med att dricka gröna smoothies till frukost och sen successivt byta ut pasta, ris, gryn och smörgåsar mot fräscha grönsaker och sallader. När jag väl tog klivet fullt ut i maj 2015 kändes det bara naturligt eftersom min kropp mådde så mycket bättre av den här kosten.

Varför har det inte funkat tidigare?

– Jag äter väldigt mycket emotionellt och har gjort det sen jag var i tonåren. Är det jobbigt så äter jag och sen bantar jag och så håller jag på. Jag gick också upp 30 kilo under båda mina graviditeter och kom aldrig riktigt i form efter dem.

Hur gick det i början med raw?

– Förvånansvärt lätt. Jag märkte direkt att jag fick mycket mer energi och att min hy och mitt hår blev finare. Men under första tiden mådde jag lite illa när kroppen rensade ut alla gifter.

Vad var svårast?

– Innan kroppen vant sig av med socker kunde det ibland vara svårt att stå emot begäret, men efter cirka tre veckor kände jag inget sockersug längre. En annan sak som var svårt var när vänner inte kunde acceptera mitt nya val av kost, för att det inte "passade in" hos dem. Att stå på mig, stå emot och förklara för dem varför jag åt raw kunde ibland kännas jobbigt.

Hur mår du idag?

– Raw food har verkligen varit en livsstilsförändring för mig och jag har läkt från insidan. Jag har mycket mer energi idag och är gladare och piggare. Ibland äter jag fisk och kalkon samt ångkokta eller ugnsgriillade grönsaker, men majoriteten av det jag äter är raw. Om jag någon gång äter socker, gluten eller mejeriprodukter mår jag bara dåligt. ●

→ **Raw food** kallas också levande föda och innebär att man inte hettar upp maten över 42 grader. Detta för att man ska få ut maximal näring av den eftersom inget kokas bort. Måltiderna består av frukt, grönsaker, rotsaker, bönor, linser, bär och nötter.