

Henriette forteller – seks år etter at hun gikk ned 45 kilo

Henriette Thue Evensen er både EasyLife- og gruppetime-instruktør på Drammen EasyLife Senter. Det mange ikke vet er at Henriette startet på vektreduksjonskurs her våren 2011. Vi skrev om henne i magasinet som kom ut høsten 2011. **Da hadde hun gått ned hele 45 kg,** og denne vekten har hun mer eller mindre holdt siden.

– Vi husker deg som en sporty jente selv før du startet på kurs hos oss, så hvorfor ønsket du en lettere kropp?

«Jeg tror det alltid har bodd en sprekere person i meg, og jeg forsvant litt i den store kroppen. Jeg fikk ikke gjort alt jeg hadde lyst til, som for eksempel å komme først opp på toppen, padle kajakk, ta enkelte attraksjoner i fornyelsesparker osv. Jeg har alltid vært glad i å gå turer i skogen og på fjellet, men kroppen ble så tung at jeg ikke orket å være så aktiv som jeg egentlig ville. Dette var grunnen til at jeg ønsket å bli lettere, for jeg så ikke selv hvor overvektig jeg faktisk var. Jeg trodde, med hånden på hjertet, at jeg var veldig uheldig på en del bilder av meg selv. Jeg fikk imidlertid en liten oppvåkning da jeg som lærer var i praksis på en barneskole over to perioder, og en førsteklasing så lenge på meg før hun spurte om jeg hadde hatt bursdag siden sist. «Nei», svarte jeg. Så fulgte hun opp med «så rart, for du har i hvert fall vokst!». Det fikk meg til å tenke at det var på tide å ta noen grep. Jeg gikk ned rundt 25 kg på egenhånd, men så begynte jeg å gå opp igjen. Jeg hadde ikke mistet disse kiloene på best mulig måte, men brukt vanvittige rensekurer, spist alt for lite og feil og bare gått tur som trening. Da jeg litt etter litt skled tilbake til gamle vaner gikk vekten feil vei igjen. Etter en stund hørte jeg tilfeldigvis at en på lærerværelset snakket om EasyLife og jeg så jo hvor godt hun så ut. Da bestemte jeg meg og ringte Drammen EasyLife Senter.»

– Du gikk raskt ned i vekt – hvor fort gikk det?

«Resultatene kom raskt på EasyLife-kurs og etter åtte uker hadde jeg mistet nye 20 kilo. Deretter jobbet jeg meg ned seks, syv kilo til. De raske resultatene, sammen med et bunn-solid opplegg med teori, trening og oppfølging, gjorde at

jeg falt totalt for EasyLife og ønsket å hjelpe andre også til en sunnere livsstil. Jeg merket raskt at dette ikke er som en av de mange kurene som kun skal ha deg ned i vekt, men et stødig og godt kurs hvor endring av livsstil er i fokus. Dette er ingen «quick fix», men en varig endring som det ligger mye arbeid bak. Nå har jeg holdt vekten mer eller mindre stabil i seks år og har lært mye på veien – og jeg lærer stadig. Blant annet at jeg ikke bare kan ta et kakestykke, is, sjokolade selv om andre gjør det. Jeg må stort sett holde meg helt unna slike ting, dersom det ikke er en planlagt utskjeielse eller jeg er i en veldig god treningsperiode. Dette er spesielt viktig i perioder hvor jeg ikke får trent som jeg ønsker. Da har jeg lett for å havne i en dårlig sirkel og tenke at «nå er jo alt ødelagt likevel» - noe som absolutt ikke er tilfelle. Av og til må jeg takke nei til cafebesøk og kino, siden jeg vet at jeg kommer til å bli så fristet av godteposer eller kakestykker, og noen ganger snur jeg i døren på vei inn til personalrommet på skolen dersom det står godsaker der. Da slipper jeg å bruke viljestyrke på å holde meg unna. En del av meg vil jo løpe av gårde med hele skålen.»

– Hva er dine beste råd for å holde vekten stabil gjennom så lang tid?

«Både kosthold, trening og det mentale spiller viktige roller for vektnedgang og for å holde vekta stabil. Vi må heller ikke gå i den velkjente fellen at vi tenker at vi kan spise hva som helst fordi vi har trent. Dette stemmer sjelden og vi havner fort i energioverskudd, selv på dager med god fysisk aktivitet. For meg er det også viktig med planlegging. Hvordan ser dagene som kommer ut? Når skal jeg trene og hva skal jeg spise? I perioder med mye festligheter kan jeg ikke skeie



– Planlegging er viktig, om du skal klare å holde vekten. Når skal jeg spise, hva skal jeg spise og når skal jeg trene. Alt henger sammen, sier Henriette Thue Evensen, som også er skolelærer til daglig.

ut på alle disse dagene, jeg må velge. Dessuten er det viktig at jeg gjør endringer jeg vet jeg kan leve med over tid. Bytte ut brus med vann, trene to til tre ganger i uken, spise hver tredje time og bytte ut søtsaker med sunnere mellommåltider. Det er ikke slik at trening alltid er gøy. Da er det viktig å finne en treningsform eller aktivitet man klarer å gjennomføre, og at man setter seg et realistisk mål for treningen. Det å nå målet kan i seg selv gi motivasjon for trening og aktivitet videre. Dersom man skal holde formen ved like og passe vekta, er det også en fordel å ikke være avhengig av andre for å gjennomføre. Avlyser kompisen treningen dere skulle gjøre, så gjennomfør på egenhånd.

– Hvor viktig er motivasjon for deg?

«Motivasjonen er ikke alltid på topp og trening og sunt kosthold er ikke bestandig lett. Da må vi ha en plan for disse periodene også. Det kan være faste treningsavtaler, føre mat/treningsdagbok eller ta seg en liten tur for å få hodet på rett plass igjen. En 10 minutters gå- eller løpetur kan gi meg lyst til å spise sunt, som igjen fører til at jeg vil trene og bevege meg mer. Jeg har også trua på å lage noen faste «regler», som for eksempel «jeg spiser ikke foran TV'n» eller «jeg spiser aldri i bilen hjem fra jobb». Det å ha støttende personer rundt seg er viktig, især i perioder der motivasjonen er lav. Personer som vet hva målet ditt er, og som unner deg å nå det. Det er en av fordelene med å gå på kurs også. Jeg oppfordrer alltid medlemmene om å sende meg sms eller ringe meg imellom kurskveldene. Dersom de for eksempel føler de er i ferd med å gå tilbake til noen av sine dårlige vaner, avtaler vi et møte, snakker sammen og legger en plan videre. Noen ganger hjelper det

bare med litt bevisstgjøring og små endringer, andre ganger legger vi opp en fullstendig kost- og treningsplan og avtaler nytt oppfølgingsmøte, eller at jeg får rapporter på sms.»

– Du har hatt mange kurs og lært mye.

Hvilke råd opplever du er viktig for deg å formidle?

«Det er viktig å få fram at folk er ulike. Vi har forskjellige utgangspunkt, forskjellige mål og forskjellige utfordringer. Hver og en må tenke over hva DE vil oppnå og hvorfor. Hva skal til for å komme dit, hva må endres? Det å sette pris på en sprekere kropp fremfor å fokusere på alt man ikke er fornøyd med, helsegevinstene er viktig. Jeg er veldig nøye med å presisere at det å komme på kurskveldene har masse å si for den enkeltes resultat, for her møter man andre som er i samme situasjon som en selv. Selv stilte jeg opp på hver eneste kurskveld, nettopp fordi jeg da ble påminnet hva jeg drev med. Noen kan tenke at de ikke vil komme dersom de har sklidd ut med kosthold eller trening, men da er det ekstra viktig å møte på kurset og snakke med kursleder eller gruppa. Det gir mulighet til god forbedring fram mot neste kurskveld. Også mener jeg det er utrolig viktig å kunne nullstille seg etter en eventuell glipp eller utskjeielse. Det er ikke hva du har spist den ene gangen som ødelegger for deg, det er ofte tankene som kommer i ettertid som gjør utslaget – og som får deg til å gjenta glippen/utskjeielsen. Vi må ikke tenke at sunt kosthold og trening er straff, men heller se på det som belønning fordi vi gir kroppen det den behøver. Sist, men ikke minst, jobber jeg hele tiden med å bevisstgjøre kursdeltakerne. De må være innstilte på å gjøre jobben, også etter at kurset er avsluttet. Hvis ikke så er ofte hele prosessen de går gjennom forgjeves, avslutter