EFTER 4 UGER MED PERSONLIG TRÆNER OG SUNDHEDSCOACH:

"Jeg føler mig sej! Min krop er kommet i balance"

Barbara ville have det store spark op af sofaen. Det fik hun, og det ses.

Barbara Blicher Hansen (42)
PRIVAT: Kæreste med Martin, mor til Carla på 5 og Alma på 1 år.
JOB: Pædagog og hjemmevejleder i Center for Selvstændige Boformer

Det er Barbaras udgangspukt:
Jeg har ikke taget mig af min krop i mange år

"Jeg har en krop, som bærer præg af, at jeg ikke har taget mig af den i mange, mange år. Jeg har fået børn sent, så min yngste er kun knap to år, og jeg er blevet frygteligt opmærksom på, at jeg vil have så mange år med dem som muligt. Jeg er nået dertil, hvor jeg tænker, nok er nok. Jeg har en stor lyst til at ændre på tingenes tilstand. Det er min drivkraft."

Så gik starten:
57 år?!

"Jeg har ryddet min kalender i en måned til ære for mit sundhedsprojekt – og mig selv. Jeg er selv så småt i gang med at løbe, men har ikke taget mig sammen til kostændringer. Jeg er ud af en familie af madører og med en stærk tilknytning til alt det gode franske. Fede oste, foie gras, rødvin og chokolademousse. På den allerførste dag måler Heidi min fysiske alder til at være 57 år. Gisp! Hun siger, det især er, fordi jeg ryger.

Jeg lægger ud med syv dage, hvor jeg fjerner alt hvidt fra min kost. Ris, pasta, kartofler, sukker, mejeriprodukter og kaffe er no go. Det er svinekød og ko også. Derefter tre dages detox, altså afgiftning af kroppen, hvor jeg mest spiser og drikker grøntsager og 150 gram kylling eller fisk. Jeg elsker grøntsagsjuicerne, men det er svært for mig at drikke mig morgenmæt, så mine tanker kredser sindssygt meget om mad. Til gengæld føler jeg mig ikke længere oppustet, og flere kommenterer, at jeg ser frisk ud. Sidenhen har menuen stået på uendelige mængder af kylling og kål."

Forløbets nulpunkter:
Savner det sociale med mad

"Logistikken har været det sværeste. Det er ikke lige sådan at snige en livsstilsændring med to gange træning om ugen et godt stykke fra min bopæl ind i en travl hverdag. Jeg har prioriteret at gå all in på træningen og har valgt nemme, men kedelige løsninger til frokost. Før i tiden hentede jeg og mine kolleger ofte takeaway til frokost, nu har vi hver især haft en sund madpakke med. Den opbakning har været skøn. Jeg savner det sociale aspekt, der ofte er forbundet med mad, men kan klappe mig selv på skulderen for at have taget madpakke med til flere fødselsdage. Hjemme har jeg også savnet samværet omkring måltiderne. Med små børn skal der mad på bordet tidligere, end jeg har kunnet nå at lave min egen, og fordi der er så meget grønt, har jeg siddet og tygget, længe efter at aftensmåltidet egentlig var gået i opløsning. Heidis plan var, at jeg skulle træne to-tre gange selv hver uge, men det er højst blevet til en løbetur en eller to gange om ugen. Jeg har været alt for træt og helt putteklar klokken 20 og har derfor også savnet tid med kæresten."

BARBARA I TAL
Højde: 170 cm

	FØR	EFTER
Vægt i kilo:	87,1	80,2
Fedtprocent:	42,5 %	40,1 %
Brystmål:	97,5 cm	95 cm
Taljemål:	108 cm	104 cm
Lårmål:	63 cm	59,5 cm
Fedttab i kilo:	4,6 kilo	

Forløbets højdepunkter:
Træne ude. Om morgenen. Ja da

"Træningen har været hard core, men gav også hurtigt resultater. Fra at kunne tage nul mavebøjninger gik jeg på en uge til at kunne tage 13. I dag kan jeg tage tre sæt a 20. Heidi og jeg har haft en supergod kemi, og det har været så fedt at have hende til hele tiden at rette mig i øvelserne, så jeg har fået mest ud af dem og ikke er blevet skadet. Meget overraskende for mig, har det været et hit at træne ude i al slags vind og vejr. Jeg er normalt en frossenpind, men har oplevet, hvordan varmen og den friske luft fra morgenens træning har siddet i min krop resten af dagen.

Jeg har haft god energi i løbet af dagen, indtil jeg er gået kold. Jeg plejer at have en del PMS, men mit humør har været meget bedre, og jeg har haft langt færre menstruationssmerter. Ifølge Heidi har det en positiv effekt, at min krop er kommet i balance, at mit blodsukker er blevet stabilt, og at jeg ikke spiser hvede."

I mål!
Syv kilo – jeg er så stolt

"Jeg har tabt mig syv kilo. Wauw. Jeg har ikke vejet så lidt siden før mit første barn. Jeg er så stolt og føler mig virkelig sej! Nu er der rent faktisk muskler inde bag min bløde mave, jeg har fået en bedre balance, og min hud er blevet pænere. Jeg tror, jeg investerer i en TRX-sele, så jeg kan træne på legepladsen, mens ungerne leger, for jeg drømmer jo om at smide 10 kilo mere. På den her måned har jeg fået lagt en del dårlige vaner på hylden. Jeg er ikke længere sukkerafhængig, men forkæler mig selv med små stykker mørk chokolade.

Når jeg har tabt mig 10 kilo mere, vil jeg fortsætte min nye gode vane med at spise morgenmad hver dag. Jeg vil leve sundt i hverdagene og kun tillade mig at synde i weekenderne. Heidi har motiveret mig til at sætte mine udfordringer i et positivt lys i stedet for et negativt."

Det gør ondt ...

... men hell yeah, jeg kan komme gennem det!

BARBARAS SUNDHEDSKUR

MOTION
Hver uge – i 4 uger:
Med personlig træner: Hveranden uge 3 x 1 time og hveranden uge 2 x 1 time alene med Heidi Møller, som forløber sådan: opvarmning, mobilitetsøvelser med fokus på core, balance og styrke og til sidst stræk.
På egen hånd: 2-3 løbeture.

Heidi Møllers træningspointer:
- Den mest brugte undskyldning for ikke at træne er mangel på tid. Læg eventuelt dine indkøb om til en gang om ugen og over nettet. Så sparer du både tid og fristelser.
- Sæt dig et mål for den kommende uge. Det kan være at være aktiv en time om dagen.
- Træn effektivt og fleksibelt. Træn med egen kropsvægt, en kettlebell, eller investér i en TRX-sele. Er du først fortrolig med den, har du altid dit eget fitnesscenter med dig.

KOST
Overordnet:
Først får du udredt din kost og dine vaner. Så detoxer du i tre dage, hvor du kun spiser og drikker grøntsager og maks. 150 g kylling eller fisk.
Derefter spiser du efter fem enkle kostregler:
Eliminér alle former for sukker.
Undgå bearbejdede madvarer.
Spis en masse grøntsager.
Spis proteiner som bønner, kylling og fisk.
Få vegetabilske fedtstoffer fra nødder og olier.

Heidi Møllers kostpointer:
- Husk, at 95 procent af alt, hvad vi gør og spiser, er gamle vaner, som vi slet ikke skænker en tanke. I stedet bedøver vi vores krop. Rens den med en kort detoxkur, og lyt så til den.
- Fokusér på alt det, du må, i stedet for det, du skal undgå, så gør du livet lettere for dig selv. Også bogstaveligt talt.

Du kan kun få for lidt ...

Et forløb som Barbaras med 10 gange personlig træning koster 6.000 kr.

... tilrettelagt af træner Heidi Møller:

Heidi er sundheds- og performance coach og personlig træner med en forkærlighed for at træne udendørs året rundt. Heidi tilbyder også personlig træning online fra 3.000 kroner. Se Powerperformance.dk

Trænerens tips til at holde gejsten efter de fire uger:
"Barbara skal lave 5-10 nye leveregler ud fra, hvad hun har lært. Det er vigtigt, at du skriver dem ned, så du bliver ved at huske dine nye gode vaner – og de gamle vaner, du ikke vil tilbage til. For størst succes fremover er det godt, hvis du formår at finde en balance i den nye livsstil, som samtidig matcher dine ideer om livskvalitet. Derfra skal du fortsætte med at tage små skridt frem mod en endnu bedre livsstil. Det kan give mening at få lagt et nyt program om nogle måneder. Stilstand er den største fare, når du er så godt i gang. Skulle der være dage, hvor det hele skrider lidt, og du ikke får løbet, er det vigtigt at slutte fred med dig selv – og så komme tilbage i morgen. Det giver meget mere god energi end at slå dig selv i hovedet."