



# Fra sløv til sund på 30 dage – kan man det?

Efter fire år med for meget fedt om maven har Annamette Fuhrmann fået nok. Hun har meldt sig til 30 dages intensiv bootcamp. Men er det nok til at vende skuden – og forvandle hendes livsstil en gang for alle? fit living tog med...

Af Annamette Fuhrmann  
Foto Peter Nørby

- **ANNAMETTE FUHRMANN** 37, journalist og forfatter, gift med Thure og mor til to drenge.
- **MÅL:** På lang sigt et vægttab på 15 kg. På kort sigt at kickstarte en sundere livsstil med bedre kost- og træningsvaner.
- **UDFORDRING:** 30 dages intensiv bootcamp med træning og kostomlægning.

## „Måske er der håb”

UGE  
01

Det er mandag. Som så mange andre mandage står jeg op og kigger mig selv i spejlet. Jeg er 37 år, har født to børn og bliver ikke yngre for hver dag, der går. Til gengæld bliver jeg heller ikke tyndere, og nu snart to år efter min yngste søns ankomst har jeg ikke tabt et eneste gram af de kilo, jeg hentede i Laggagehuset under mine graviditeter. Men fordi jeg aldrig sådan rigtigt har prøvet at være for tyk, har jeg hele tiden bildt mig ind, at det sikkert gik væk igen. Af sig selv.

Det skete bare ikke, og derfor mødes jeg denne mandag morgen med en lille kvinde af en træner, der iført en fedttang byder mig velkommen til hendes Bootcamp, som skal være en del af mit liv den næste måned. Krisztina hedder hun og måler mit fedt hurtigere, end jeg kan nå at sige: „Nå, men jeg hedder så Annamette. Og er vistnok også en lille smule for tyk.”

Mit mål med bootcampen er at blive strammet op og tabe 15 kg. Ikke på den næste måned selvfølgelig – men inden jul, og det her er startskuddet på min nye, sundere livsstil.

Men tilbage til fedtprocent og kager. „Det ser ikke godt ud,” konstaterer Krisztina tørt. Jeg giver hende ret, og med den in mente begiver vi os op ad trappen til træningscentret, hvor jeg for første gang skal bide skeer med vægtstænger og

romaskiner. Jeg tænker allerede her, at det bliver en hård måned, og fra at være en lille fåmælt kvinde, der hiver i alt mit overskydende fedt med sin tang, står hun nu ved min side, mens jeg cykler, og siger, at det er godt, at jeg er her. „Det skal nok gå i den rigtige retning,” siger hun og beder mig om at træde til i pedalerne.

Træde til? Jeg laver ikke andet, synes jeg selv, men jeg kan godt se på det hele, at den her måned bliver en måned med knald på. Der trampes en hel del mere i de pedaler, end jeg er vant til. Jeg løfter vægte, hiver mig selv op i armene og ror, som om jeg blev betalt for det. Man er vel jyd, så jeg skal have noget for pengene. Og det får jeg. Da jeg igen går i mine vante omgivelser, er det med viden om en alt for høj fedtprocent, men også med et træningsskema og en kostplan i hånden. Måske er der håb!

Næste dag har jeg så ondt alle vegne, at jeg ikke kan løfte armen og tage min søns cykelhjelm på hylden, og dagen efter er det endnu værre, men der er ikke tid til at klynke, for det er fredag, og om lidt skal jeg stå omklædt i en træningssal. Klarparat-start til holdtræning. Pyh...

↑ **UGENS OPTUR:** Aha-oplevelsen af, at det ikke behøver være svært at komme i form.

↓ **UGENS NEDTUR:** ... hvor er der BARE mange kg tilbage.



## ANNAMETTES KOSTPLAN

➤ **SNACK MINDRE – SPIS MERE.** Jeg opdagede, at mit helt store problem er at få spist. Og få spist nok. Af det rigtige. Før i tiden spiste jeg for lidt og snackede for meget. En is her og en kage der sætter desværre ikke gang i forbrændingen.

➤ **HOLD GANG I FORBRÆNDINGEN.** Et andet problem er, at jeg ofte glemmer at spise efter morgenmaden og derfor er helt vildt sulten til aften og spiser for meget. Derfor var det afgørende, at jeg fik tilrettelagt mine måltider, så jeg tager mad med, hvis jeg har en travl dag eller skal til et møde ude i byen.

➤ **FÆRRE KULHYDRATER.** Krisztinas målinger viste, at jeg får for mange kulhydrater. Derfor skar jeg alt sukker, lyst brød, kartofler, ris og pasta væk i den måned, bootcampen varede. Til gengæld skruede jeg op for kød, æg, fed fisk, olie, avokado og grønsager.

➤ **SUNDE MELLEMMÅLTIDER.** Selv om mine tidligere mellemmåltider var sunde ting som mandler og vindruer, udgjorde de kaloriemæssigt næsten et helt måltid, det var virkelig et wakeup-call. I stedet spiste jeg knækbrød med hummus eller skyr med friske bær.

Annamette Fuhrmann  
i bootcamp hos træner  
Krisztina Maria (th.).

## „Jeg er SÅ stolt”

•••••  
**UGE 02**

Min krop er i undtagelses-tilstand. Det gør ondt overalt, og der er ikke mange ekstra kræfter at hente. Jeg tror seriøst, jeg er ved at få influenza og er et sekund fra at bruge det som undskyldning for ikke at møde op til den næste en-til-en træning.

Det er helt normalt, skriver Krisztina i en mail. Vi mailer nemlig sammen de næste tre dage, hvor jeg skal skrive til hende, hvad jeg spiser. Ud fra det retter hun min kostplan ind, så den passer til mig, og jeg ikke ender med at sidde og slikke på en selleri efter endt træning. Der skal være plads til fornøjelser, messer hun. Det taler mig: At jeg ikke skal sjippe i 200 år uden at få en flødebolle for det.

Hun er altså ikke helt så hård i filten, som jeg først troede, hende Krisztina. Hun er direkte, men også en, der går direkte ind i dit hjerte. Hun spørger mig, hvorfor jeg har haft så lidt ryggrad og ikke sagt fra i så lang tid. Den gør alligevel lidt mere nas, end det gør i mine arme af at løfte. Og det er der, vi henter vores styrke – i hjertet, ikke i hjernen, siger hun, mens jeg prøver at hive mig selv op i armene. Og hun har jo ret. Ikke fordi det er rocket science, men fordi det hjælper gevaldigt at ændre tanken omkring ens krop og helbred.

Jeg kan allerede mærke, at det går fremad. Og jeg er stolt. Stolt, fordi jeg har vækket min krop, og stolt, fordi jeg er standhaftig med kosten og med min træning. Jeg har for første gang i meget, meget lang tid ikke lyst til at springe over, hvor skumfidusen er lavest. Jeg kan godt se, at jeg virkelig ER blevet for stor, og at jeg vejer for meget, og jeg er stolt over, at jeg har erkendt det. At jeg ikke vælger at spise en kage og tænker, at det også er synd for mig, at jeg blev gravid og tog på. Men meget mere får jeg heller ikke lov til at dvæle i det, for selv om Krisztina lytter med hjertet, så er hun lynhurtig til at få mig til at komme videre. Ikke så meget snak. Action!

↑ **UGENS OPTUR:** Jeg kan lukke et par jeans, der ellers har ligget hængemt i skuffen.

↓ **UGENS NEDTUR:** At opdage, at det her ikke er et quick-fix. Der skal arbejdes.



„Ti nu stille eller gør noget ved det” har været min mands standardkommentar. Nu gør jeg det, og det er fantastisk at mærke.



**EKSPERTEN.** Krisztina Maria er personlig træner og livsstilsrådgiver. Træningsforløbet Bootcamp koster 4.950 kr., næste hold starter i september. Læs mere på krisztinamaria.com

## „Jeg får flere klaps bagi af min mand”

•••••  
**UGE 03**

Det kører nu. Træning. Kost. Balance. Der er ved at være styr på det, og det mavefedt, som jeg har slæbt rundt på, er svundet ind.

Folk omkring mig er endda begyndt at lægge mærke til det. Jeg får lidt flere klaps bagi af min mand, som tydeligvis er stolt over mig. Han har altid været vild med min krop, men har været træt af at høre på mit brok over min store røv, tykke

mave, blærende arme og dobbelthage. „Ti nu stille eller gør noget ved det” har været hans standardkommentar i en del år, og det er fantastisk at mærke, at ingen andre end jeg har gjort det her stykke arbejde. Det er min fortjeneste alene, at jeg har fået styrke. Med opbakning, ja, men det er mig selv, der slæber min krop i det fitnesscenter. Og ud på løbeturene.

Jeg løfter med glæde Nettoposerne op på anden sal, og jeg tager gerne trappen. At kunne træne er på den helt helleg måde blevet en sport. *Kunne* jeg måske løbe lidt hurtigere, løfte lidt mere eller

sjippe flere gange. Jeg visualiserer mange gange om dagen, hvordan mine muskler tårner sig op foran bjerget med fedt og brøler. Og helt overskudsagtigt ser jeg mig selv ligge og lave maveøvelser, mens jeg læser Eurowoman. Ja, helt frelst er jeg blevet.

↑ **UGENS OPTUR:** Jeg tror virkelig på, at det kan lykkes.

↓ **UGENS NEDTUR:** Jeg har ikke engang lyst til kage.

## „Der er sket noget med min udstråling”

•••••  
**UGE 04**

Jeg tager hul på min sidste uge på Bootcampen, og det er med vemod, at jeg skal sige farvel til de ni andre kvinder, som har været en

del af samme forløb. Som jeg står i salen og ser mig selv i spejlet, kan jeg se, at jeg ser anderledes ud. Vægten og bukselinningen er de målbare resultater, men der er sket noget med min holdning. Min udstråling. Og min energi.

Jeg føler mig lidt som en træningskliché: Nu elsker jeg bøtter, Pukka-te og vægte. Men jeg har det godt med det, og jeg ved, at jeg kommer tilbage til min gamle form og ved, at jeg inden jul kan trække i de bukser, som jeg havde på for seks år siden, da jeg mødte min mand, og han kiggede på min røv og sagde „WAU”.

## ANNAMETTES TRÆNINGSPROGRAM

- **MANDAG** 60 min. vægt- og konditionstræning på egen hånd
- **TIRSDAG** 45 min. løb
- **ONSDAG** 30 min. vægt- og konditionstræning sammen med personlig træner
- **TORS DAG** Fri
- **FREDAG** 60 min. træning med Bootcamp-holdet
- **LØRDAG** Fri
- **SØNDAG** Fri

## TRÆNERENS BEDSTE RÅD

**1. PLANLÆGNING** er altafgørende for en sund livsstil. Planlæg dine træningsdage, inden hver uge starter: Sæt dag og tid på. Planlæg også dine måltider og køb ind til ugens første dage, så du ved, hvad du spiser og ikke tyr til usund takeaway.

**2. STYRKETRÆNING** er den helt rigtige træning, hvis du vil have en stram og velproportioneret krop.

**3. KONDITIONSTRÆNING.** Sørg for, at du et par gange om ugen får pulsen HELT op og udfordrer dig selv. Tag én mere, 10 sekunder ekstra eller 500 m mere. Hver gang. Det forbedrer din kondition, motiverer dig og giver et boost mentalt.

**4. UDFORDRING.** Kroppen tilpasser sig hurtigt, og derfor går resultaterne i stå, hvis du har lavet den samme træning i en periode. Skift derfor træningsform og -program hver 6.-8. uge, hvis du vil undgå stilstand.

**5. MÅLSÆTNING.** Tænk positivt og sæt mål. Fokuser på, hvor du vil hen i stedet for, hvad du vil væk fra – og sæt så handling bag dine tanker. For at skabe forandring er du nødt til at vide, hvor du er på vej hen.

**6. DELMÅL.** Sæt også små delmål (gerne med tid på), så du hele tiden har noget at gå efter. Det vil give dig power og motivation til at fortsætte.

## ANNAMETTES BEDSTE RÅD

### SÅDAN KLAREDE JEG BOOTCAMPEN

- 1. Når du ikke kan mere,** så løb, løft og hop 10 sekunder mere.
- 2. Når du er træt,** så lyt til din krop, slap af og gå tidligt i seng.
- 3. Tag sukkertrang** med mandler dyppet i lakridspulver.
- 4. Brug en halv time hver søndag** aften og planlæg dine madindkøb, så du ikke pludselig mangler noget i løbet af ugen.
- 5. Hæng et billede op** af din drømmefigur. Det motiverer.



### ANNAMETTES RESULTATER

**30 dages intensiv bootcamp med personlig træning og en kostomlægning har kickstartet Annamettes nye, sunde livsstil og gjort det af med 3 kg rent fedt – eller det, der svarer til 12 pakker smør.**

**FEDTPROCENT:**  
FØR 34,5 pct.  
EFTER 32,4 pct.

**VÆGT TAB I ALT:**  
Minus 3 kg fedt