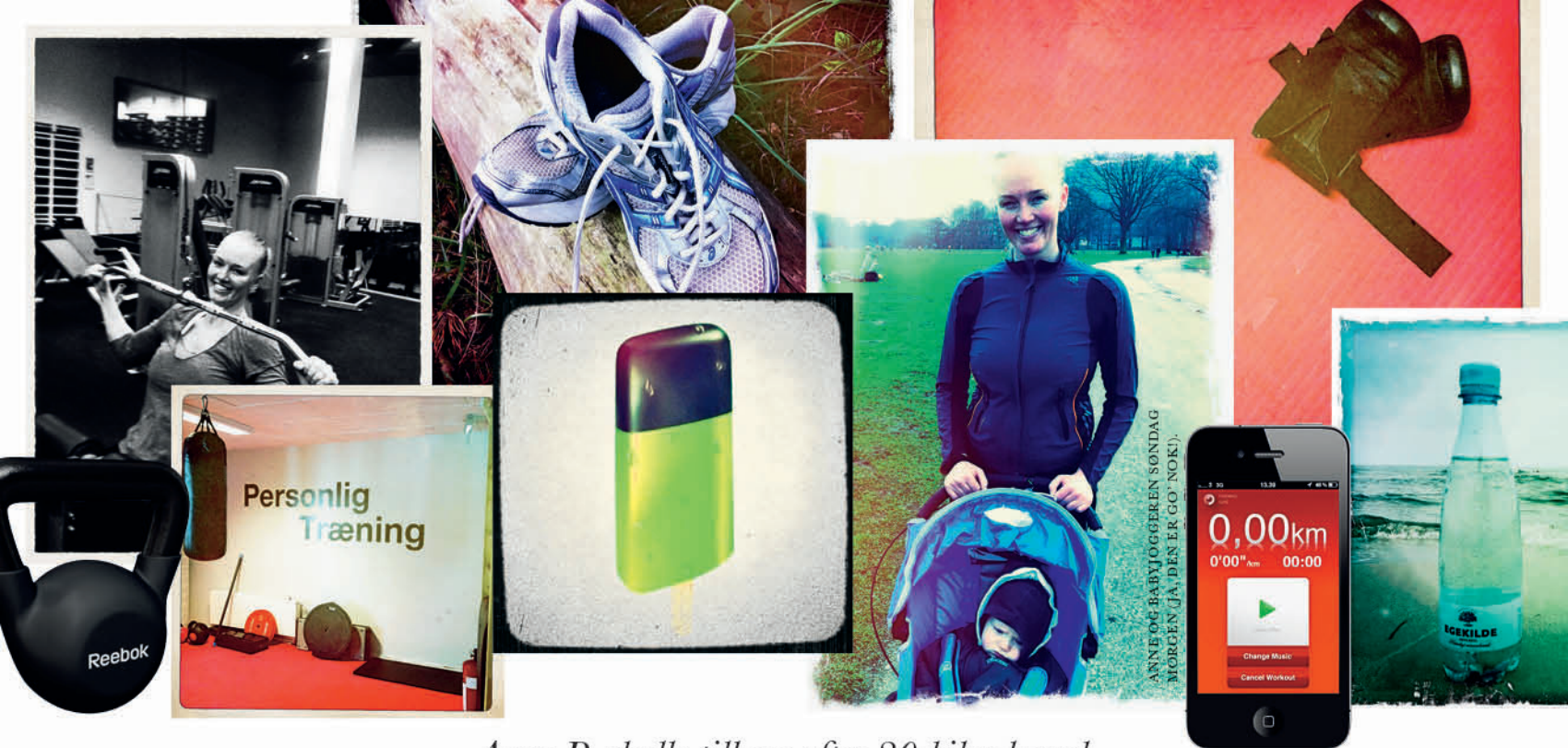




Anne P. skulle tilbage efter 20 kilos barsel

I JOBFORM IGEN

ELLEs skønhedsredaktør, Anne P., fik efter sin graviditet hjælp af en personlig træner til at komme tilbage i form. Her fortæller hun ærligt om kærligheden til maden, kroppens trængsler, afhængigheden af barnet og den vigtige ros.

Og frygten for ikke at ligne én, der arbejder på ELLE.

Jeg var gravid og ventede mit første barn. Jeg spiste måske en champagnebrus for meget. Og, indrømmet, hvidt brød med smør blev min ven. Det var ikke, som om jeg bildte mig selv (eller andre) ind, at jeg spiste for to; det var egentlig mere et spørgsmål om, hvad jeg kunne få ned. Og nok også lidt, hvad jeg virkelig havde lyst til. Resultat? Jeg tog 20 kilo på. Det kunne da have været værre, men bestemt også bedre. Men fred være med det, for jeg fødte en sund og velskabt 60 cm lang søn på næsten fem kilo. Bum.

De første par måneder raslede kiloene af, vidunderet var møg-sul-ten og hang ved 'babben' konstant, men min krop var medtaget. Min ryg gjorde ondt, jeg havde hold i nakken, og mine knæ var så ømme, at jeg næsten ikke kunne rejse mig op fra gulvet og aktivitetstæppet. Og så havde jeg altså stadig noget af en kuffert at bære rundt på, som jeg ikke just var stolt af. Der var ikke det store overskud til at lave rigtig sund mad, vægttabet stagnerede, og jeg levede i joggingtøj. Der var ganske enkelt tale om lige dele virkelighedsfor-nægtelse og fortvivelse. Og derudover var der krise! Finanskrisen? Nej – tøjkrisen!

JEG SKULLE NEMLIG IKKE BLOT TILBAGE PÅ ARBEJDE, jeg skulle tilbage på ELLE. En 'beklædningsmobber-trussel', der vel at mærke stod for egen regning, ikke mine kollegaers, men ligesom jeg ikke synes, jeg kan ligne en pizza i hovedet som skønhedsredaktør, vil jeg også gerne se bare en anelse præsentabel ud på min modesmarte arbejdsplads. Så agendaen var dobbelt: at blive fysisk stærk igen og at tabe mig, så jeg kunne passe noget bare lidt moderne tøj.

Ammeboblen bristede, min krop føltes skrøbelig, og jeg var stadig nogle kilo fra min normalvægt. Men på trods af intentionerne og ly-

sten havde jeg svært ved at komme i gang og havde ikke nogen fornemmelse for min krop eller dens formåen. En dag fik jeg så en sms fra min veninde Michelle. Hun var begyndt at træne med Krisztina Maria Fekete, eller 'BS Krisztina', som Michelle kalder hende, og tænkte, om det ikke kunne være noget for mig. Jeg sprang straks på – begejstret ved tanken om en hjælpende hånd til en stærkere og mere trimmet krop, inden jeg skulle tilbage på arbejde. Tilmed er Krisztina uddannet personlig træner hos ISSA (International Sports Sciences Association), ernærings- og livsstilscoach hos CHEK Institute og også NLP Practitioner hos Makani Academy og Enneagram Practitioner hos Think About It, så med hendes solide baggrund i både fysisk og mental træning følte jeg mig allerede i rigtig gode hænder.

FØRSTE GANG VI MØDTE, MÅLTE KRISZTINA MIT KROPSFEDT. Minder fra mit tidligere modelliv flashede frem, da jeg så målebåndet, men jeg kunne heldigvis konstatere, at jeg på ingen måde var utilpas ved situationen. Jeg står ved mit kropsfedt og har nydt hvert et gram tandsmør, der er kørt over mine læber. Krisztina målte mig, for at vi mere nøjagtigt ville kunne se fremskridt, da det ikke helt kan gøres op i kilo, når man først begynder at vægttræne, i og med muskler vejer mere, når de bliver trænet. Hendes træningsteori er baseret på sund fornuft, kontinuerlig og hård træning samt en portion mådehold, der giver balance i kroppen – altså ingen håbløse slankekure, diæter, "bikiniklar på 3 uger" og hvad vi ellers bliver påduttet af quickfixes. Kort og godt skulle mine muskler kickstartes, så de kunne forbrænde mere fedt = Jeg bliver stærkere og slankere. Sund fornuft. Tjek. Den hjælpende hånd skulle dog vise sig at være en syngende lus-



sing. Ikke fordi 'BS Krisztina' var urimelig hård – faktisk fik jeg 'Krisztina light'-versionen i forhold til hendes andre elever som Michelle (Hviid), Anna Thygesen, Anne Sophia Hermansen og Lisbeth Østergaard, men jeg kunne I*N*G*E*N*T*I*N*G. Gang på gang troede jeg, maskinerne var låste, hvilket de så ikke var ... Jeg var ganske enkelt en ynkelig spaghetti-arm – og ydermere troede jeg heller ikke på, at jeg kunne. Og som vi jo alle ved: Uanset om du tror, du kan eller ikke kan, så har du formodentlig ret.

MEN DER GIK FAKTISK IKKE SÅ LÆNGE, FØR JEG KUNNE MÆRKE MIN KROP IGEN. Det føltes fantastisk. Allerede på sjette træningsdag kunne jeg løfte mere end det dobbelte af, da jeg startede, og jeg følte mig stærkere helt ind i kernen. Det var decideret livsbekræftende. Selvfølgelig kunne jeg ikke forstå, at jeg ikke allerede var vildt tynd og stram, men tålmodighed har heller aldrig været min stærkeste side.

Efter ti uger målte Krisztina mig igen. Det var en blandet pose med glæde og skuffelse, for selv om jeg følte mig stærkere og lettere, så havde jeg mest tabt fedt – på ryggen! Hvad sker der for det?! Blod (eller smagen af det), sved og tårer, og jeg tabte mig mest på ryggen. Latterligt! Men træningen gjorde heldigvis en forskel, både visuelt og på vægten. Og jeg blev endda så grebet af det, at babyjoggeren rent faktisk bliver brugt – også søndag morgen.

En anden fantastisk ting ved at have Krisztina som min træner, min åndelige leder, mit knæløftningernes orakel, var det faktum, at jeg skulle maile hende hver aften, hvad jeg havde spist i løbet af dagen. Både for, at hun kunne give mig feedback og kostvejledning, og for at rose mig, når jeg havde spist rigtigt og godt. Som en jublende glad golden retriever logrede jeg, når jeg fik en mail tilbage, hvor hun roste min kost og fortalte mig, hvor sej jeg var.

DET LIGGER TIL MIG AT VÆRE DUKS, OG HER FEJLEDE INSTINKTET HELLER IKKE. Så det var utroligt effektivt for mig at skulle aflægge rapport, for jeg ville jo gerne gøre læreren glad. Og selv om jeg bestemt er oplyst, hvad angår god og sund kost, var der stadig ting, som Krisztina kunne fortælle mig og til tider åbne mine øjne for. Som at om end sushi er en skøn og sund spise, så indeholder en nigiri ca. 70 kalorier, så hvis du går efter en kaloriefattig diæt, så er det måske slet ikke så hensigtsmæssigt endda. Og da slet ikke, når der mindst skal ti stykker i mig for at stille bare den værste sult. Krisztina lavede et program til mig, som tager mig mellem 40 og 60 minutter at gennemgå. Så længe jeg træner effektivt, får pulsen

"Minder fra mit tidligere model-liv flashede frem, da jeg så målebåndet, men jeg kunne heldigvis konstatere, at jeg på ingen måde var utilpas ved situationen. Jeg står ved mit kropsfedt og har nydt hvert et gram tandsmør, der er kørt over mine læber."

ANNE P. OM AT BLIVE MÅLT INDEN PLANLÆGNINGEN AF TRÆNINGEN

op og laver noget intervaltræning, så er det faktisk rigeligt – et par gange om ugen, naturligvis. Det består hovedsageligt af benpres og seriøs vægtjonglering, som gør mine skuldre og arme så ømme og trætte, at jeg tror, de vil falde af. På trods af det virker workoutrutinen umiddelbart overskuelig, synes jeg, men det skal jo stadig lige fungere i en arbejdende hverdag.

For 'hverdagen' er jo ikke at være på barsel. Mine ti måneder er gået, jeg har været ude at købe noget mere ELLE-agtigt tøj, det 'rigtige' liv er begyndt, og så handler det hele om planlægning. Og vi er vel at mærke ikke bare ude i en omgang kostomlægning, men nærmere en livstilsomlægning, for min lille familie og jeg planlægger ikke, hvad vi skal have at spise en uge frem. Det ville da være superklogt – ikke mindst rent økonomisk – men så voksne (eller rettere: fornuftige) er vi altså ikke blevet endnu. Så der er meget, der skal læres. Meget, der føles op ad bakke stadigvæk. Eller: igen, nu hvor Krisztinas visdom skal implementeres i en ny virkelighed.

NU, HVOR KRISZTINA OG JEG ER HOLDT OP MED AT MØDES PÅ FAST BASIS, SÅVNER JEG HENDE. Jeg har desværre ikke den økonomiske frihed til at have en personlig træner hver uge, men jeg kunne godt finde på at mødes med hende en gang imellem for lige få et træningstjek-op og en motiverende snak. For at holde det ved lige og for at få lidt ros. Forhåbentlig. For det går ikke helt lige så godt, som da vi mødtes, selv om jeg dog faktisk stadig træner. Hun har nemlig på magisk vis formået at motivere mig så meget, at jeg holder fast. Dog tror jeg også, at det, at tanken om at starte forfra er så fuldstændig ulidelig, også spiller ind. Jeg tænker ofte på hende – ikke mindst når jeg ser hendes opråb og motiverende statusopdateringer på Facebook. For jeg vil gerne blive endnu stærkere og tabe mig lidt (om end jeg faktisk tabte mig godt otte kilo på lidt over tre måneder), men jeg har simpelthen endnu ikke kørekort i at være fuldtidsarbejdende mor, der også har tid og overskud til at træne og planlægge ugens fedtfattige måltider, oveni at jeg skal lære at være væk fra mit barn. Men det er jo en mors lod, og når alle I andre kan, kan jeg jo også. Jeg skal bare lige lære det. Helt. Og jeg er i gang. ♦♦♦



Stram op TOP 10

Skønhedsredaktør Anne P.s træner, Krisztina Maria, giver dig ti yderst brugbare råd til, hvordan du kan opnå en fast krop og en sundere livsstil på en realistisk måde.



DYRK KONDITIONSTRÆNING

et par gange om ugen, hvor du får pulsen HELT op og udfordrer dig selv hver gang – "en mere", "ti sekunder til", "500 meter længere" osv. Det forbedrer din kondition, motiverer dig og giver dig et boost rent mentalt.

SKÆR NED PÅ sukker og hvidt brød i hverdagen.



DRIK

MINIMUM

to liter vand om dagen. Det renser kroppen for affaldsstoffer.



PLANLÆGNING er altafgørende for en sund og vedvarende livsstil, så planlæg dine træningsdage med specifikke tidspunkter og længde, inden hver uge starter. Køb også ind til ugens første dage og vid, hvad du spiser.



SPIS ALTID

grøntsager og enten kød, fisk eller fjerkræ til hvert måltid.



TÆNK POSITIVT OG SÆT MÅL.

Positiv tænkning er powerful! Positiv tænkning bringer dig succes! Så fokuser på, hvor du vil hen, i stedet for hvad du vil væk fra, og sæt så handling bag dine tanker. Du bliver nødt til at vide, hvor du er på vej hen for at skabe forandring. Sæt derfor små tidsbestemte mål for dig selv, så du hele tiden har noget at gå efter. Det motiverer dig.



DYRK STYRKETRÆNING,

hvis du vil have en fast krop og synlig muskulatur.



GÅ I SENG OG SOV I ORDENTLIG TID

de fleste dage (ved 22–22.30-tiden). Nok søvn på det rigtige tidspunkt er SÅ VIGTIG i forhold til at holde fedt fra kroppen.

KOM DIG SELV I FORKØBET.

Lav portionsstørrelser, hvis du har tendens til at spise for meget.



KROPPEN

TILPASSER SIG, og derfor går resultaterne ofte i stå, når du har gjort det samme i en periode. Sørg derfor for at ændre din træningsform/-program hver sjette-ottende uge, hvis du vil over dine plateauer.