

## ”Jag ler på riktigt igen och känner livsglädje!”

### Malin från Säffle blev årets vinnare i Cambridge-tävlingen Årets Livsstil Kvinna

*- Hur började din övervikt , och vad gjorde så att du bestämde dig för att gå ner i vikt ?*

Hade varit överviktigt länge , men det drog iväg ordentligt när jag började få värk i kroppen . Det gjorde så jag inte orkade träna eller hitta på saker . Jag testade massa olika dieter , gick ner några kg men upp alla och mer därtill när jag tröttnade .

En kväll i december 2012 satt jag i soffan med min sambo framför tv:n . Vi hade som vanligt något framför oss att tugga på och jag kände hur dåligt jag faktiskt mådde av att äta det .

Självkänslan var i botten och jag kände ingen livsglädje . Allt var tråkigt och jobbigt , bara att böja sig ner och plocka upp något man tappat var fruktansvärt energikrävande . Tittade på bilder på mig själv och känslan att se sig själv och hur man såg ut var hemsk . Där och då , när allt var som mörkast , bestämde jag mig för att : Nu får det fan vara nog !

Min sambo och jag hade pratat om olika metoder tidigare och han nämnde en gång något som hette Cambridge . Vi började prata på det och sedan gick Google hett . Ett mejl iväg till en kvinna som hette Anne Nordlöf och första steget var taget .

*- På vilket sätt har Cambridge och rådgivaren hjälpt dig att nå din trivselvikt ?*

Rådgivaren , Anne , har varit väldigt förstående och gett många bra tips på vägen . Hon har peppat och berömt , lyssnat och förstått . Men framför allt , hon har aldrig varit dömande ! Första gången jag träffade Anne och hon bad mig ställa mig på vägen för min första invägning glömmer jag aldrig . Blev alldeles kallsvettig , tårarna brände bakom ögonlocken och jag ville bara rusa därifrån och glömma allt vad viktnedgång var . Men jag ställde mig på vägen och den stannade på 123 kg . Annes reaktion på min vikt var helt neutral och så långt ifrån dömande det gick . Det fick mig att tränga tillbaka tårarna och sätta mig ner i fåtöljen och prata vidare . Tack vare hennes avslappnade sätt fick jag ett enormt förtroende för henne och började slappna av jag också .

Att jag orkade fortsätta med Cambridge var tack vare första veckans resultat . Jag rasade 5kg . När jag tittade på vågen blev reaktionen total . Jag skrek , skrattade och jublade genom glädjetårarna som forsade ner på mina kinder . JAG kan, JAG lyckades .

*- Har du blivit fri (eller har det blivit bättre) ifrån några sjukdomar/åkommor efter din viktminskning ?*

Jag har en reumatisk sjukdom så viktnedgång för mig var fruktansvärt viktigt . Min kropp hade nog att jobba med och orkade inte med alla de extra kilon den bar runt på . Det gjorde värken jag hade 100 ggr värre . Men några kg mindre på kroppen och mina höfter t.ex. mår mycket bättre idag!

*- Nämn några positiva saker med att ha gått ner i vikt ?*

Jag skulle kunna hålla på hela dagen med att säga positiva saker om min viktminskning! Men några saker är :

Jag vågar mer , jag har fått ett enormt mycket bättre självförtroende , jag mår allmänt mycket bättre , jag ler på riktigt igen , jag känner livsglädje , jag klarar att böja mig och plocka upp saker utan att det är jobbigt och jag kan sköta mitt jobb bättre .

*- Hur arbetar du för att hålla vikten idag/stöd från rådgivare/motion ?*

Idag varierar jag på dagarna mellan shake och vanlig mat . Jag har fått in en rutin i vardagen som jag inte hade förut .

Jag är tack vare viktminskningen värd i Friskis och svettis Säffle . Vårdar en dag i veckan och tränar minst 3-4 dagar/vecka . Utöver det är det promenader med min hund och lite hemmaövningar som situps , benböj , armhävningar mm . Har även fått för mig att jogga någon gång och det gick över förväntan ! Ska även i framtiden , tack vare att självförtroendet ökat , ge mig på att testa att gå på gym .

elif@cambridgeviktprogram.se

Tel: 08-730 02 01

[Cambridge Viktprogram](#) har som mål att hjälpa människor till ett hälsosammare och lättare liv genom trygg viktminskning. Vårt viktprogram är sammansatt så att du snabbt tappar din övervikt men också får hjälp och verktyg att förändra dina dåliga mat- och motionsvanor så att du kan behålla din nya vikt långsiktig.