

ViktVäktarna®

TIDNINGEN FÖR VIKT- OCH HÄLSOMEDVETNA NR 3/2000



ViktVäktarna gör par smalare



ViktVäktarna förbättrar golfen



Vi gjorde det ihop!

*Värdekuponger
bakom fliken!*

 ViktVäktarna®



*Dag för Dag –
programmet som
klarar alla situationer
och sinnesstämningar*



*Bli medlem för
endast 95:-
Klipp kupong!*



Åse

Åse var den ständige bantaren. Sedan hon var 14 år har det handlat om allt eller inget. Min högsta dröm var att kunna äta normalt utan att tänka efter eller få dåligt samvete.

Åse Falkman-Culejevic och hennes syster Pia började på ViktVaktarna med att gå till McDonald's och äta en riktig plusmeny och avsluta med glass och kolasås. De gick till McDonald's i en slags desperat och sorglig avskedsceremoni men också som början på något nytt.

– Besöket var som den sista måltiden. Det stod för slutet på en epok. Men vi var mycket målinriktade. Vi skulle klara att gå ned i vikt. Utan tvekan. Och det gjorde vi också, säger Åse.

Hon är stolt och upplever att hon har uppnått en stor frihet sedan hon blev kvitt sin ständiga bantning. Åse har varit i bantningstagen sedan hon var 14 år.

– Det har väl alltid funnits en tendens att jag skulle bli mullig men jag var inte ett tjockt barn. Första bantningen gick jag ned sju-åtta kilo, säger Åse.

Så fortsatte det att pendla. Åse blev alltmer extrem i sin vilja att ha kontroll.

– När jag var 17 år sommarbantade jag under två veckor med att endast äta två äpplen om dagen. Då gick jag ned till 54 kilo och minns att till och med ett sockerfritt tuggummi blev för mycket. Sex månader senare hade jag gått upp 15 kilo.

Åse inser idag att hon hade tendens till ätstörningar. Hon pendlade ständigt mellan fem till sju kilo kring de 65 som hon låg på. Det handlade det om allt eller inget.

– Under bantarperioderna åt jag bara frukt och grönsaker, kanske 500 kcal om dagen. I perioderna när jag åt riktig mat kunde jag smälla i mig allt mellan himmel och jord, helst pizza, hamburgare och massor av lösgodis.

Så höll det på till Åse blev gravid och väntade tvillingar. Då skenade vikten iväg.

– Två månader före förllossningen blev jag inlagd på BB ordinerad strängt sängläge. Nu var barnen det viktigaste och vikten kom i andra hand. På BB fick jag två lagade

mål mat om dagen, fika, mellanmål och många snälla besökare som tog med sig frukt och godis. Godiset åt jag upp. Frukten bjöd jag besökare på eller så blev vindruvorna för gamla och fick kastas, skrattar Åse.

Jag struntade i min vikt. Barnen var naturligtvis den viktigaste prioriteringen.

– Jag blev rundare och rundare. Till slut blev jag förskräckt. Jag mädde psykiskt dåligt. Jag slutade gå ut och träffa vänner och höll mig inne med tvillingarna.

– Livet stod stilla. Jag kände mig som en gammal tant.

Åses barndomskompis Annika hade börjat på ViktVaktarna. Hon berättade om hur hon gått ned 16 kilo. Åse lånade kokboken och läste lite. Efter sommaren bestämde hon sig.

– Till min syster Pia sa jag "nu går jag till ViktVaktarna. Man kan i alla fall inte gå upp i vikt".

Åse hade insett att hon behövde professionell hjälp. Redan när hon var 17 år hade Åses mamma försökt hjälpa henne till ViktVaktarna. Men "hu nej, det var nåt för tjocka tanter". Men barndomskompisen hade ändrat hennes bild av ViktVaktarna. Åse fick med sin två år äldre storasyster som efter tre barn vägde 100 kilo.

– Jag vägde in mig på 79,5. Jag är 1,63 lång. Min målvikt blev 57 kilo.

När jag började hos ViktVaktarna kändes det som att komma hem. Jag lämnade över en del av bördan på människor som kunde detta med att äta rätt. Jag behövde inte bära allt ansvar själv. Här fick jag hjälp. Det var en oerhörd lättnad. Och det var kul.



Konsulenten Anki var så inspirerande och vi hade så roligt, både Pia och jag säger Åse. Första veckan gick jag ned 2,8 kilo och Pia 3,4. Det var en kick.

I maj gick Åse i mål på 57 kilo. Nu har hon ändrat sin målvikt till 56 eftersom hon tycker att hon mår bättre då. System Pia har gått ned 28 kilo.

Åse har hittat sitt rätta jag. Hon är utåtriktad, glad och nöjd.

– Jag kände mig inte hemma i den stora kroppen och vågade inte visa mig eller synas och höras. Det var hemskt, säger Åse.

Åses man Dragan har halkat med på ett bananskal som många män gör när deras partner börjar på ViktVaktarna.

– Dragan har tyckt att det varit jättepositivt och har berättat för sina jobbkompisar hur bra det går. Det är kul, säger Åse.

Åse tycker inte det är svårt att äta rätt idag. Hon överdriver inte längre. Hennes extrema "allt-eller-ingen-attityd" är förändrad till som hon säger sunt förnuft och smala alternativ.

– Min fixering vid mat och godis är borta. Jag tar en lakritsstång istället för lösgodis för 60 kronor. ViktVaktarna är inte bara en diet. Du lär dig äta och njuta av mat med gott samvete och det var det som var min högsta önskan, att äta för att leva inte leva för att äta, säger Åse. Kanske är det en sliten fras, men inte desto mindre med djupt innehåll.

Åse hade rätt att besöket på McDonald's var slutet på en epok. Men hon hade fel när hon trodde att det var den sista McDonald's-måltiden.

– Jag går gärna på McDonald's idag eller äter pizza. Men jag väljer idag smalare alternativ och äter med måtta. Det är underbart att kunna äta med gott samvete, skrattar Åse.



ÅSE FALKMAN-CULEJEVIC, Helsingborg, 26 år, 163 cm.
Startvikt: 80 kg. Vikt idag: 54 kg. **Viktminskning: 26 kg (33%)**

