

Startsida
Detta är ViktVaktarna
Medlemmar som berättar
■ Motivationsbanken
Mat & motion
Expertgruppen
Forum
Internetshopen
Produkter i butik
Ny hos ViktVaktarna

Fem gånger hos ViktVaktarna

Av | Christina Kihlström



Hon vet också att livet innebär olika faser. Åse har gått upp i vikt och ner i vikt många gånger men det är helt okay. Var gång hon ska gå ner går hon till ViktVaktarna och det fungerar varje gång.

Det började när tvillingarna Nicholas och Michelle var 11 månader. Åse hade inte gått ned de kilon hon lagt på sig under graviditeten, tvärtom blev hon bara större och större. När hon träffade en kusin som fått barn ungefär samtidigt och nu var smal bestämde Åse sig. Det var dags att göra något. Tillsammans med sin syster Pia skrev hon in sig på **ViktVaktarna** och ett drygt halvår senare hade 23,9 kilo försvunnit.

Klarar gå ner med hjälp

- Hur konstigt det än låter är jag tacksam för att jag gick upp så mycket som jag gjorde. Det var det som fick mig att gå till **ViktVaktarna**. Jag var en ständig jobbantare, men jag insåg att det här, det skulle jag inte klara utan hjälp, säger Åse.

Åse höll sin nya vikt till 2003 när hon blev gravid igen. Kilona smög sig på och när Noel föddes satte hon genast igång med **ViktVaktarna**. Den här gången gick hon ned 24,7 kilo.

- Det var självklart att gå tillbaka till **ViktVaktarna**. Jag kan kostprogrammet och är trygg i det. Jag vet att det fungerar och är roligt, säger Åse.

När Juni föddes i november 2006 var det därför ingen tvekan. I januari vägde Åse in sig och i juni nådde hon sin målvikt 24,1 kilo lättare.

Vid tre tillfällen har Åse alltså gått ned ungefär 24 kilo. - Varje gång har jag haft stor nytta av mina tidigare erfarenheter. Jag kan min kropp och vet hur den fungerar, säger hon.

Målet är Mallorca

Nu är det dags för nystart. De kilon som är kvar efter graviditeten med Alice ska bort, något Åse ser fram emot. Med fem barn är det fullt upp och Åse behöver den extra ork och energi hon får när de överflödiga kilona försvinner. Längtan efter att kunna röra på sig som vanligt har varit starkt motiverande för Åse under alla viktnedgångar.

Att tillvaron förändras hör till livet - vi flyttar, byter jobb och bildar familj. Det samma gäller vår vikt som förändras i olika faser av livet, vid graviditeter, sjukdom och andra förändringar i våra liv. Åse säger att det måste bli självklart för oss att använda våra erfarenheter, vårt "bagage", på ett positivt sätt även vid viktminskning:

- Jag har undrat varför alla tror att man kan gå ner i vikt och behålla samma vikt hela livet. Det är inte ett misslyckande att gå upp i vikt utan något som händer vid olika tidpunkter i livet. Använd dina kunskaper om dig själv. Har du gått ned i vikt tidigare vet du ju att du kan!

För Åse är det viktigaste med **ViktVaktarna** att hon varje vecka får vikten nedskrivna svart på vitt. Hon stannar på mötet:

- Det är roligt och motiverande att sitta där och lära sig om nya livsmedel och annat kul. Och som småbarnsmamma är det skönt att komma iväg och få en stund för sig själv.

Åse menar att det är viktigt att ha en målbild av sig själv som smal, även om man alltid varit överviktig. Vare sig det är ett foto på kylskåpsdörren eller en bild inom oss hjälper det oss att ha fokus på målet.

Hon påminner om att vi alla är experter på oss själva och att vi måste vara lyhörda för vår egen kropp för att lyckas.

Åse delar med sig av några saker som hjälpt henne:

- Ät regelbundet. Då undviker du hungerfällan och det finns alltid något att se fram emot. Tillåt dig att äta god mat men håll koll på antalet **POINTS** värde du stoppar i dig. Och ha fantasi! Det går jättebra att omvandla vanliga recept.

Men när hon säger att morötter är viktiga är det inte rotfrukterna hon menar utan vikten av att ha något att se fram emot.

- Vi har åkt på semester varje gång jag har nått målvikt, det sporrar mig. Nu tittar Åse och hennes familj på resor till Mallorca i juni. Då är viktresan över, för den här gången.

[Kontakta oss](#) | [Vad är ViktVaktarna](#) | [Innehållsförteckning](#)

[Ändra land här](#) | [Reoler och villkor för användning](#) | [Villkor för användning av personuppgifter](#)
[ViktVaktarna Informationskälla \(information till medarbetare\)](#)