

# SLANK EFTER SKILSMISSEN

Anja havde svært ved at komme af med kiloene efter to børnefødsler. Men en skilsmisse satte gang i vægttabet. – Jeg havde et ønske om at bryde med det gamle – blive en anden person, forklarer Anja, der i dag vejer 30 kilo mindre.

Da 40-årige Anja for nogle år siden blev skilt fra sin mand, besluttede hun, at nu skulle det være slut med de usunde kostvaner. To børnefødsler havde sat sine spor på sidebenene, og Anja havde aldrig smidt de ekstra kilo, graviditeterne og de mange besøg hos bageren og grill-baren førte med sig. – Det var, som om jeg vågnede og så mig selv på en anden måde. Når man bliver skilt, sker der så mange ændringer. Jeg følte på en måde, at jeg skulle af med alt det gamle – tøj, vaner, frisure og så videre. Set i bakspejlet havde jeg helt klart et ønske om at blive en ny person, fortæller Anja, der med sine 175 centimeter altid har været "stor". – Vi var store børn derhjemme. Ikke tykke – men bare store. Som 14-årig begyndte jeg at arbejde i en pølsevogn, og det hjalp ikke på sagen. Min vægt har nok været yoyo-agtig gennem tiden. Men helt slemt blev det, efter at jeg havde fået børnene. Efter min skilsmisse blev jeg meget opmærksom på, hvad jeg spiste. I starten sultede jeg mig nærmest. Om morgenen kunne jeg spise et halvt æble for senere på dagen at gå om bord i lidt knækbrød. Det var det. Bestemt ikke sundt, men jeg tabte mig, og



Anja som hun så ud før, hun fik smidt de mange overflodige kilo. Hun camouflerede sin overvægt ved at klæde sig i løst-hængende bluser og skjorter.

det var et startskud, forklarer Anja, der af sin læge fik den besked, at det var den helt forkerte måde, hun spiste på. Som uddannet kokkenassistent var Anja godt klar over problemet. Hun vidste udmærket, hvad det vil sige at have sunde spisevaner. – Jeg var meget styret af, at jeg ikke ville tage på. Alligevel begyndte jeg gradvist at få en sundere og mere afbalanceret livsstil. Der skulle en mentalitetsændring til fra min side. Blandt andet overbeviste jeg mig selv om, at jeg ikke brod mig om chips, kager og chokolade. Det havde jeg af en eller an-

## ANJA

Navn: Anja Rasmussen  
Alder: 40  
Bopæl: Brejning  
Stilling: Servicemedarbejder  
Højde: 175  
Vægt før: 96  
Vægt nu: 66  
Tøjstørrelse før: 44  
Tøjstørrelse nu: 38  
Sådan tabte jeg mig: Kostomlægning

## FRA XL TIL SLANK

Anja i rullekrave, vest og shorts fra Soaked in Luxury. Det brede, korset-agtige bælte, der markerer Anjas slanke talje, er fra Depeche. Alt tøjet er venligst udlånt af Zone i Fredericia.

Tekst: RIKKE HAST  
Foto: GREGERS KIRDORF  
Styling: SANNE JUNKUHN HOLM



Anja kan bære de stærke og klare farver.

## ANJAS SLANKERÅD

Erstat de søde sager som kage, chokolade og slik med tørrede frugter: rosiner, abrikoser, dadler og så videre. Det er sundere, og sukkertrangen stilles hurtigt.

## SANNES RÅD TIL ANJA:

Anja skal vænne sig til at bruge hårprodukter – især en god balsam – og gerne en, der giver fylde. Hun har naturkrøller i sit hår, og hun får et helt andet look, hvis hun bruger et fladjern. Med en skikkelse som Anjas er det ikke svært at finde nyt tøj. Hun kan stilmæssigt godt tillade sig at sprælle lidt. Især bør hun understrege sine lange ben og sin slanke talje. Anja er desuden typen, der kan bære stærke farver. De giver hende glød og personlighed.

den besynderlig årsag stor succes med, fortæller Anja, der i dag er 30 kilo lettere og med rette stolt over sit flotte vægttab.

– Forleden kom min 13-årige søn hjem og fortalte mig, at en af hans kammerater havde sagt til ham, at han syntes, min søn havde en flot mor. Det luner jo, siger Anja, der har haft problemer med at finde den rigtige stil, efter at hun har tabt sig.

Flere gange er hun kommet hjem med et eller andet i størrelse 44, selv om hun snarere er en størrelse 38. – Jeg er blevet værre til at pakke mig ind, efter at jeg har tabt mig. Mærkeligt nok. Det føles, som om jeg er blevet lidt mere blufærdig. Jeg er superglad for de råd, jeg fik af Sanne, og jeg har lært, at det er o.k. at blive set, skille sig lidt ud fra mængden og være modig i sit tøjvalg.

Hos Salon Epcut i Fredericia klippede Sanne Anjas hår, for hun glattede naturkrøllet ud med et fladjern.



## SANNE HJÆLPER DIG

Har du som Anja haft et vægttab, der kan ses og mærkes, og har du efterfølgende haft problemer med at finde din stil, så skriv til Ude og Hjemme. Stylist Sanne Junkuhn står klar til at give dig en top til tåstyling, hvis du er en af de heldige, der bliver udvalgt. Alt, hvad du skal gøre, er at udfylde kuponen her på siden og indsende den til os sammen med et billede af dig før og efter dit vægttab.

## KUPON

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Højde: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Vægt før: \_\_\_\_\_

Vægt nu: \_\_\_\_\_

Problemområder: \_\_\_\_\_

Ojenfarve: \_\_\_\_\_

Hårfarve: \_\_\_\_\_

Sådan tabte jeg mig: \_\_\_\_\_

Skriv til:

Ude og Hjemme  
Vigerslev Allé 18  
2500 Valby

Mærk kuerten:  
**Fra XL til slank**

Husk før- og efter-billede

## LÆS I NÆSTE UGE:

### FARVEL TIL DEN FEDE LIVSSTIL

Sus vejede 131 kilo. Hun var glad for mad – meget glad. Men da hendes knæ begyndte at knage og brage, valgte hun at sige farvel til den fede livsstil. Sus tabte sig 40 kilo. Hun har det i dag meget bedre og ser skøn ud.

