

JEG SKJULER MIG STADIG



Hun smilede altid. Men inde bag facaden var Susanne ked af de mange, overflødige kilo, hun bar rundt på. Efter en kostomlægning er Susanne blevet slank. Men hun har svært ved at komme ud af det tøj, der nu er alt for stort til hende.



Navn: Susanne
Valentin Olsen
Bopæl: Hvidovre
Stilling: Sekretær
Alder: 40
Højde: 166
Vægt før: 84
Vægt nu: 65
Sådan tabte jeg mig
Kostomlægning

Susannes slankeråd:

Det bliver for surt, hvis du helt skal undvære al det, du godt kan lide. Mit råd er derfor: Spis kun en håndfuld af det og pas på, at en håndfuld ikke bliver til tre. Elsker du slik, så begræns det til meget små mængder.



Susanne skulle lige vænne sig til, at tøjet sad til, men hun faldt for stilen og udbrod straks: Det her må jeg bare have, da hun så det færdige resultat. Tøjet er fra H&M. Bukserne koster 249 kr., frakken 349 kr., den røde bluse 198 kr. og den sorte blondetop 129 kr. Pungen koster 79,75 kr.

Stylistens råd til Susanne

Du har en dejlig udstråling og kan bære farver. Brug dem i din garderobe. Her kan du supplere op med tilbehør i forskellige stærke farver. Vælg for eksempel bæltter, øreringe og så videre i farver som rød, gul og grøn. Dette gælder også i din makeup. Makeup er perfekt til at markere ansigtet med og give det glød – vær heller ikke her bange for farverne. Du holder dit hår fint og bruger tydeligt gode produkter – bliv ved med det.



Kort, pjusket hår klæder Susannes ansigt. Sanne løfter frisuren med lidt ekstra hårlak.

FRA XL TIL SLANK

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

Susanne har altid været en stor pige. Udadtil var hun glad og smilende, men inde i den var hun ked af de mange ekstra kilo. Hun forsøgte alt: piller, pulvere og diverse slankekure. Nogle gange bar hendes anstrengelser frugt, og hun tabte sig for blot at tage på igen kort tid efter.

Men så besluttede Susanne sig for at forsøge sig med en reel kostomlægning i stedet for de mange slankekure. Det gav resultat.

– Jeg begyndte at spise masser af grøntsager og skar drastisk ned på brød, pasta, ris og kartofler. Jeg er gift, og vi har to små børn, men min familie spiste samme mad som jeg suppleret op med kartofler og så videre, fortæller 40-årige Susanne.

Hun er i dag nede på sin idealvægt og vejer 20 kilo mindre end før.

– Mange har spurgt, om det

var for min mands skyld, at jeg tabte mig. Men det var det nu ikke. Jeg var stor, da vi mødtes, og han faldt for mig. Til gengæld har han bemærket, at jeg er blevet meget mere glad og energisk, efter at jeg har tabt mig, og det glæder ham naturligvis, forklarer hun.

Da Susanne vejede for meget, sammenlignede hun ofte sig selv med andre og tænkte: Hvis jeg var lige så tynd som hende, så er jeg sikker på, at jeg ville være lykkelig.

– Jeg sammenligner ikke på den måde mere. Til gengæld har jeg svært ved at finde en stil, der klæder mig. Jeg vælger altid mit tøj, så det er for stort, fordi jeg tror, at jeg stadig skal skjule mig bag flere lag tøj. Jeg mangler hjælp til at finde den rigtige balance og mod på at klæde mig i noget, der sidder lidt strammere.



Læs i næste uge:

TRØSTESPISTE OM AFTENEN

Tanja har haft dårlige spisevaner lige fra barnsben. Den 30-årige kvinde vejede på et tidspunkt 142 kilo. Hun forsøgte sig med diverse sultekure, spiste slankekure og var hos diætist. Af og til tabte hun sig, men tog det hele på igen kort efter. Først da Tanja blev fedmeopereret, så det ud til at lykkes for hende. Nu er hun med et vægttab på små 50 kilo godt på vej.