

HÄLSA

"Jag känner mig oövervinnerlig"

Slut på stänkandet och pustandet och slut på alla återkommande infektioner. Fredrik Nyström bantade bort 40 kilo - närmare en tredjedel av sin vikt.

- Den självförtroendekick jag fick av att ha klarat det här kom som en oväntad bonus. Nu fixar jag vad som helst, säger han.

Självförtroendet var visserligen bra även innan, betonar Fredrik Nyström, 39, som aldrig led av några utseendemässiga komplex när han var tjock. Tvärtom så fortsatte han strosa runt i trendiga herrklädesbutiker och på jobbet signalerade det pondus med stor kroppshydda.

- Kom jag till ett kundmöte tillsammans med VD:n, togs det för givet att det var jag som var VD:n, haha!

Nej, det var när hälsan började svikta rejält som Fredrik Nyström förstod allvaret i sin situation. Droppen var när han fick en blodpropp och läkaren sade att han riskerade att dö om han inte gick ner i vikt och sluta

tade röka. Informationen ledde till en depression, men det var först ett år senare som han verkligen gjorde slag i saken:

- Man måste komma dit att man verkligen vill själv för att det ska fungera. Det hjälper inte vad andra säger, oavsett hur allvarligt det är.

Måste ha viljan

Tack vare den egna beslutssamheten och tack vare att en vän började banta samtidigt gick det så till sist vägen och när Fredrik Nyström väl började viktresan gick det i en rasande fart framåt, eller – bokstavligt talat – neråt.

- Jag åt bara måltidsersättningar först, vilket hade det positiva med sig att jag gick ner snabbt i början. Det tror jag var väldigt avgörande för att jag sedan skulle orka fortsätta.

Men det var bara den första tiden som var jobbig, tycker han. När han väl börjat rasa i vikt och när han så småningom bytte ut ersättningarna mot riktig mat, var det inte längre några problem.

- Jag äter vad jag vill nu,



FOTO: PRIVAT

FÖRE OCH EFTER. Fredrik före och efter viktminskningen. Fredrik Nyström gick ner 40 kilo och orkar numera jaga efter barnen utan att bli trött.

bara mindre portioner och så rör jag mig mycket mer. Det är det enda.

Tänk långsiktigt

Att göra precis så som Fredrik Nyström har gjort är förredömligt, säger Claude Marcus, fetmaexpert och professor vid Karolinska Institutet:

- Det är helt okej att börja med pulver och måltidsersättningar, men sedan måste man gå över till en mer långsiktig och hållbar livsstil. Det är det enda som håller i längden.

- Att jojo-banta, däremot, är livsfarligt och leder oftast till en viktuppgång i slutändan.

Fredrik Nyström har alltså fullständigt bytt livsstil, utan att han egentligen har "gjort" så mycket, tycker han. Eller rättare sagt, det han har gjort tycker han inte har inneburit att han avstått från något.

- Jag har bara fått så mycket mer. Jag har slutat åka taxi och får en massa skön, frisk luft när jag nu i stället promenerar runt 15.000 steg om dagen. Jag är friskare och har också fått en helt annan skärpa, vilket gör att jag är mer effektiv på jobbet och jag kan

äntligen köpa alla snygga kläder jag suktat efter.

Men allra mest njuter han av vetenskapen om att han (troligtvis) kommer att leva betydligt längre som smal och under den tiden också kunna andas och röra sig fritt. Och av att kunna vara aktiv med familjen.

- Nu kan jag dra mina barn på pulkan igen. För det var väldigt ledsamt när jag konstaterade att jag inte längre orkade göra det...

Men alla fördelar till trots är det lättare sagt än gjort för många "eviga bantare", som i stället misslyckas gång på gång. Fast här uppmanar Claude Marcus till positivt tänkande:

- Ge inte upp! Lär känna dig själv genom dina misslyckade försök. Vilka är mina fallgropar? Vad kan jag göra bättre nästa gång?

För det är först när vi slutar döma oss själva och i stället ser oss som de mänskliga varelser vi faktiskt är som förutsättningarna för att lyckas finns, sammanfattar han.

Att till sist lyckas ger dessutom ringar på vattnet.

Som Fredrik Nyström beskriver det:

- Jag har alltid uppfattat mig som en person som har svårt att slutföra saker, men det gör jag inte längre.

Så viktresan fick Fredrik Nyström att även sluta röka och näst på tur hägrar körkortet.

- Körkortstillståndet sitter på kylskåpet där hemma. Nu ska jag bara boka tid för en intensivkurs i sommar.

Eva-Lotta Sigurdh

redaktion@gbg.direktpress.se

MER Så förändrades livet av viktraset**■ FYSISKT:**

DÅ: Trött, svag, mycket sjuk, både hjärtproblem och återkommande infektioner och kunde aldrig delta i fysiska aktiviteter med familjen.

NU: Pigg, glad, frisk, skärpt i huvudet, är aktiv med familjen.

■ SOCIALT:

DÅ: Förväntades alltid vara glad (så som alla tjocka förväntas vara) och blev nonchalant bemött i butiker.

NU: Blir positivt bemött och får ständigt

komplimanger. Tror det beror lika mycket på min ökade utstrålning som på själva utseendeförändringen. Får snabbare service i klädbutikerna!

■ SJÄLVFÖRTROENDET:

DÅ: Bra, trodde jag då! Men mycket sämre, inser jag nu. Trodde mig inte kunna slutföra saker och led av att stå utanför fysiska familjeaktiviteter..

NU: Mycket bra! Vet att jag klarar vad som helst i dag! Slutför det jag påbörjar i både stort och smått.


Göteborgs Stad
Stadsbyggnadskontoret

Postadress: Box 2554, 403 17 Göteborg
Besöksadress: Köpmansgatan 20
Öppet: måndag-fredag kl 08.00-16.30
Telefon: 031-368 00 00
E-post: sbk@sbk.goteborg.se
Webbplats: www.goteborg.se/byggabo

Välkomna på Informations- och samrådsmöte

Nu finns ett detaljplaneförslag för **Bostäder vid Klåvavägen**

Var: Askims bibliotek, Askims Torg 5
När: Torsdagen den 12 maj kl 18.00

Förslaget finns utställt på:
- Stadsbyggnadskontoret, Köpmansgatan 20
- Askims bibliotek, Askims Torg 5

Handlingarna finns också tillgängliga på www.goteborg.se/planochbyggprojekt

Se gärna kungörelseannonsen i GP den 13 april

BYGGNADSNÄMNDEN I GÖTEBORG



Ylva Sundell
Trädgårdsmästare
031-13 68 89

Boka vårstädning i trädgården – hos oss gäller RUT-avdraget!
Trädgårdsdesign och skötsel, beskärning och plantering. Ring för info eller tidsbokning!

www.gronaperspektiv.se



Vi välkomnar nu **Leg Tdl Camilla Garhamn** till vårt team och hälsar nya samt gamla patienter välkomna.

VÅRERBJUDANDE:
Halva priset på fullständig undersökning!
(Gäller endast nya patienter t om 17/6 2011)

VF Tandläkarna, Näverlursgatan 38, Frölunda Torg
Tel. 031-479525 • reception@vftandlakarna.se
www.vftandlakarna.se

DATAJOURNEN I VÄST

14 års datorvana

Lagar hos Er, Mån-Sön 08-22
Pensionärs- & Ungdomsrabatt
Fast Pris • Resa ingår
Ring 0700-767 153

Är du missnöjd med din alkoholkonsumtion?
Vill du lära dig att dricka mindre?

Kontakta leg. psykolog/leg. psykoterapeut Ewa Lindberg Wählin
www.ayus.nu • info@ayus.nu • 0708-186868

Visste du att 93% av all direktreklam återvinns tillsammans med övriga tryck-saker och tidningar?

INGEN REKLAM TACK!

För mer information om direktreklamens miljöpåverkan – gå in på www.sdr.se

 Svensk Direktreklam

MÅLERI- & SNICKERI-ARBETEN

Allt inom branschen, in- och utvändigt.

• F-SKATT
• ROTAVDRAG
• MYCKET GODA REF.

För fri offert ring **0738-26 14 48**