

De store Tabere - taber stort ...



Ditte Brandt - siddende - med sine store tabere, der taber stort

© Ikast avis

[IKAST](#)

Af Steen Hebsgaard

SUND Det er nu 10 uger siden, livsstilsholdet "De Store Tabere" tog det første skrid mod et sundere liv

LIVSSTIL Til sammen har de 20 deltagere indtil videre tabt 122,7 kilo. Og er nu klar til at gå sommeren let i møde. De vil mødes igen efter ferien, hvor de fortsætter det store vægttab.

En af deltagerne Maria Bossen, 33 år udtaler:

- "Den store taber" - Er endelig mig! Jeg har i rigtig mange år været overvægtig og er rigtig god til at finde på undskyldninger omkring min overvægt; Jeg har kraftige knogler, jeg her bøvl med knæet, jeg har et for lavt stofskifte og så videre og så videre. Men den eneste rigtige grund er, at jeg er glad for mad - og især for meget fed og usund mad. Og så bevæger jeg mig ikke. Eller bevægede, må jeg nok hellere sige. I dag, nu godt 2 måneder inde i min kostoplægning, er sund og nærende kost og motion blevet en naturlig del af min hverdag. Jeg har det bare SÅ godt. Jeg har gennem gode samtaler med Ditte, debat og vidensdeling med mine med deltagere på kurset og ikke mindst egen motivation, gjort det rigtige og har tabt 12,5 kg."

Projektet "De Store Tabere" er et gruppe forløb, hvor man mødes en hverdagsaften om ugen i 12 uger. Forløbet foregår på Familiehøjskolen Skærgården ved Lind. Målet er at ændre sin livsstil med et sundt vægttab og en forbedret kondition. Ingredienserne i forløbet er bl.a. sund kost, motion og motivation til at fastholde den nye livsstilsændring.

Deltagerne får masser af sparring, fif og ideer under hele forløbet, og der er ingen der står alene. Her handler det ikke om slanketure, men om at ændre sin livsstil til gode sunde vaner. Projektleder Ditte Brandt er med til at holde motivationen i top, og arbejder mod at opnå succes for den enkelte med individuelle mål. De mål man har, skal skabe positive oplevelser som skal holde hele livet igennem. Maria Bossen fortæller om forløbet:

- Jeg er stolt over at have fået vendt min tankegang om mad og mig selv til noget positivt. Jeg kan godt selv, og det er ikke en for uoverskuelig opgave at få en krop jeg er stolt af og som jeg vil være bekendt. Gennem mit kursus med Ditte, har hun givet mig troen på mig selv og fået mig til at indse, at jeg godt kan og jeg har styrken til at ændre ting, om det så er min vægt, mit udseende, mine vaner eller min tro på mig selv. Så det er det bedste jeg har gjort for mig selv længe, hvis det ikke er det bedste jeg nogensinde har gjort."

Udover en ugentlig aften, hvor deltagerne mødes i grupper og snakker om forskellige emner i relation til vægttab og livsstilsændring, har de også fået en individuel kostplan, tilbud om træning i motion center, Aqua spinning i Ikast svømmehal, vejledning hos kosmetolog Bettina Woetmann, hyggelig aften med vejledning både i tøjbutik og lingeri. Alt dette er med til at bevare motivationen.

Ditte Brandt mener, at der findes en fighter i alle. Man skal bare have de rigtige redskaber til at finde viljen frem og motivationen til at nå sine mål.

Ønskes mere information om projektet kan der rettes henvendelse til info@dittebrandt.dk