

Historien om "Fnug" – fra overvægt, til slank, til overvægt

Min egen historie:

Jeg tænker tit tilbage, også på tiden for 8 år siden hvor badevægtene til sammen stoppede på 238 kilo og bolte og lodninger peb om ørerne om mig, når jeg placerede min energi forladte, og til tider opgivende krop, på det jeg kaldte "landminen" - man vidste jo aldrig når den ville springe.

Jeg husker, at når jeg i 1999/2000 skulle gå 500 meter, måtte standse op mange gange for at få vejret, for slet ikke at tale om den store smerte, der var i lænd, ryg og knæene som svulmede op lige som min mave. Jo udtrykket at være slave i egen krop, må vist nok her være kommet på rette hylde.

Trods den smerte det var, så var den "bedste" vej vejen til køleskabet, hvor følelserne tog resterne fra aftensmaden eller bare guffede et eller andet - jeg nærmest svine åd.

Nu her i denne tid, hvor jeg før har haft det bedre og endnu engang er kommet over de 200 kg., forsøger jeg at finde de ting frem, som jeg havde succes med og derfor fokusere jeg lidt tilbage hvorefter der bliver taget en dyb indånding og gør hvad én gang der har været muligt - for stopper jeg ikke selv op lige nu så går det sgu galt for mig igen og jeg ønsker ikke igen at blive slave af egen krop.

Det var jo et ultimatum fra min læges side, der satte mig i gang for næsten 8 år siden. Beskeden var enkelt, hvis du ikke ændrer dine vaner, går du den sikre død i møde inden længe. Denne besked og tanken om ikke at ville kunne se sine børn vokse op, skar som en kniv ind, hvor man er mest sårbar.

Det vendte op og ned på det hele, og det var det der før var fjenden, blev til en ven. Motionen kom i højsædet. Cyklen kom frem og kampen mod overvægten blev sat ind på en sjov måde. Jeg tabte frem til 2003 næsten 120 kg. Desværre er de fleste efterfølgende kommet på igen.

Det er blevet til mange kilometer på cyklen og de sidste år også på en spinningcykel - men i guder hvor kan det være svært, for det er naivt og tro at man kommer let til et vægttab, - det kræver kamp. Det vigtigste er, at man har hjernen med idet, uden den kan man gøre nok så mange forsøg, men hvis viljen ikke er der, så bliver det til ingenting.

Måske kan mine kritikere ikke følge mig når jeg siger; "Jeg har været der for meget for nogen i en tid, hvor jeg må indrømme at jeg skulle være noget for mig selv i stedet - det er facts man må forholde sig til" Jeg havde succes da jeg koncentrede mig om egen vægttab og det må gøres igen men gerne igennem fællesskab.

Jeg er nu begyndt at tænke på samme måde, som jeg beder mine kursister på Struerskolen om at gøre. Jeg vil over for mig selv ikke bare være teoretiker men også praktiker. Jeg sætter igen del- og helmål og giver mig selv tid til at pleje egoet igennem kvalitetstid til mig selv, og søge støtte i sammenholdet, når det kræves - familien er en meget vigtig faktor der.

Når et delmål brister, så må man forsøge at tænke positivt, søge støtten, så man ikke giver op, men blive skubbet videre af dem som er i teten i øjeblikket. Det er så vigtigt, at man ikke giver op, for lidt modgang og et nederlag kan bruges positivt, hvis man får den rigtige hjælp.

Nem'lig ja - så nu er jeg fast besluttet på at mit liv for altid. Jeg har et godt liv med dejlige børn og en dejlig kone, men nu skal teoretikeren igen til at være den, der fører ide til handling - og så lige et par gode råd på falderebet:

- Brug hjernen når du skal tabe dig,
- Vælg så en sjov måde at smide nogle kilo på.
- Der skal være plads til grinnet midt i kampen mod overvægten

Du kan - hvad du vil !

Keld "fnug" Thorup