

TIDEN I KØKKENET ER DET SVÆRESTE

Fri's ene testperson, Ulla Jon Jensen, har fulgt Lene Hanssons kur til punkt og prikke. Nu er hun halvvejs, og det er tid til et møde mellem Ulla og kostvejlederen. **AF MADIS FISKER** FOTO: LISELOTTE SABROE

Lene Hansson er på hjemmebane i det stort anlagte wellness-center Holbergsgade i Indre By. Med stearinlys og blide veldufte byder stedet velkommen som et kærligt refugium på en frostkold januardag, hvor læberne sprækker, og huden tørster. Her oses af netop velvære, og det er også med smil på læberne, at Lene Hansson og Ulla Jon Jensen, kostvejlederen og testpersonen, sætter sig i et mødelokale for at gøre status over første halvdel af den udrensende kur, som Ulla i ti dage har fulgt.

Undervejs har rødbedesaft og byggræspiller været en del af menuen for Ulla Jon Jensen, der tidligere så cola og slik som tilsvarende fornødheder i hverdagen.

»Det har været overraskende let at lægge vanerne om, og jeg har fundet ud af, at jeg sagtens kan leve uden min cola light,« siger Ulla Jon Jensen, der inden kurens begyndelse frygtede at fortsætte sine morgenbesøg i et fitnesscenter uden andet at tære på end frugt og urtete. Ti dage inde i forløbet er frygten gjort til skamme.

En større hurdle ligger til gengæld i Ulla Jon Jensens køkken. Grøntsager i stort antal er en af grundstenene i den tre uger lange udrensningskur, og en af de største forandringer i hverdagen har således været timerne brugt på at skrælle, hakke og blende.

»Jeg er ikke vant til at bruge så lang tid i køkkenet, og jeg havde i hvert fald ikke forventet, at det var den del af kuren, der ville blive svær,« siger Ulla Jon Jensen, der

samtidig godt ved, at det kun er et praktisk spørgsmål og dermed en bagatel.

I **LENE HANSSONS** intime mødelokale er både det elektroniske måleudstyr og det manuelle målebånd i brug, og alle steder er målene blevet et par centimeter mindre eller en procent lavere siden sidst. Ulla Jon Jensen er eksempelvis gået fra 81 til 78 cm målt om ryggen, og taljen, der for ti dage siden krævede 82 centimeter af målebåndets længde, er nu svundet ind til 77 cm.

Hun har allerede tabt 2,2 kilo og er således gået en vægtklasse ned, for med sin ny kampvægt på 69,5 kilo kan hun nu bryste sig af at være i 60'erne. Og det er ikke væske og muskler, der er forsvundet. Tværtimod vurderer kostvejlederen, at Fri's testperson har smidt 1,7 kilo fedt, og »det er imponerende flot« med Lene Hansson ord. Det er mere, end hun havde forventet og en glædelig overraskelse, selv om kurens erklærede formål ikke fortrinsvis er et vægttab, men en udrensning af affaldsstoffer.

ULLA JON JENSEN har på intet tidspunkt hidtil følt sig på nippet til at opgive projektet for en stund, drikke et glas vin og spise en solid bøf.

»Jeg har ikke været fristet. Jeg havde heller ikke regnet med at falde i, men jeg er stolt over, hvor nemt det er gået,« siger testpersonen, der med en enkelt undtagelse har holdt sig i sikker afstand af caféer og

natteliv, som hun normalt sætter stor pris på.

»Jeg har været på café en gang, hvor jeg sad med mit vand. Ellers har jeg været hjemme hos veninder, der drak vin, hvor jeg lavede min urtete,« siger Ulla Jon Jensen tørt, mens hun træder ud af døren og ind i sidste halvdel af den udrensende kur.

Nu er der ikke så lang tid til, at hun også kan få et glas vin.

mafi@berlingske.dk



Fri's testperson giver kurens struktur, med kostplaner og opskrifter, en stor del af æren for, at udrensningen indtil videre er gået godt. Her er Ulla Jon Jensen og Lene Hansson fanget i et koncentreret øjeblik.

ULLAS MÅL

- Lære mere om kost og ernæring
- Skære sit store sukkerbehov drastisk ned
- Tabe sig
- At slippe af med periodisk stress og søvnproblemer

»Det er nemmere, end jeg troede...«

Fri's anden testperson, Carina Fatum Mikkelsen, er i fuld gang med sin udrensnings- og fastekur. Det er ikke så svært at undvære kød, slik og alkohol. For belønningen er hjemmelavede lækre retter, mere energi og en følelse af at være sund.

AF CHRISTIAN NØRR FOTO: KRISTIAN SÆDERUP

En uge er gået, siden Carina Fatum Mikkelsen begyndte sin udrensnings- og fastekur hos Lifebalance og dermed besluttede, at der skulle ske noget drastisk i hendes liv. Den 35-årige afdelingskoordinator i Københavns Lufthavn har længe ønsket at komme af med sin sukkertrang, tabe sig, leve sundere og få mere energi i en hektisk hverdag.

Hun har derfor indvilliget i at være testperson for Fri og følge en tre ugers udrensningskur, som bl.a. indeholder: En fundamentalt anderledes kost, fire dages faste, tarmskylninger, udrensende massager, meditationsøvelser og motion flere gange ugentlig.

Hun kalder kuren for et nødvendigt »spark bagi« og blev kun bekræftet i, at det var nødvendigt at gøre op med sine gamle vaner og måder at leve på, da hun sidste uge var til et stort uvildigt lægetjek som indledning på kuren. Her fik hun at vide, at hun havde en kropsbygning som en 50-årig, selv om fødselsattesten siger 35 år.

»Jeg har været i gang i en uge nu, og det går rigtig godt. Jeg er overrasket over, hvor nemt det har været, uden at det skal lyde som om, jeg er ovenpå hele tiden. Jeg må spise så meget, jeg vil, så længe det er de rigtige fødevarer. Det har overrasket mig. Jeg troede, at når jeg ikke fik kød, så var jeg rigtig sulten hele tiden, det har jeg slet ikke været.«

DERFOR HAR CARINA også ringet til sin behandler, Marcus Thais Heller, for at spørge, om hun gør noget galt. Om hun virkelig har forstået kuren, og hvad hun må og ikke må:

»Det har været lidt for nemt, synes jeg. Jeg kunne ikke få det til at hænge sammen. I mit hoved ville udrensning være enormt hårdt, noget med at sidde og hænge med tungen ud af munden, når de andre spiste lækre bøffer. Sådan har det slet ikke været, tværtimod vil min mand og dreng gerne smage min mad, fordi den ser så lækker ud.«

Det sværeste for Carina har været at bryde vanerne. Hun skal nu købe ind på en helt anderledes måde, hun skal lave maden på en

anderledes måde, og hun skal spise den på en anden måde. Men som belønning sørger hun for at forkæle sig selv:

»Jeg har lavet lækker thaisuppe med kokosmælk, chili, ingefær og hvidløg. Og jeg har lavet sushi til mig selv, hvor fisken er erstattet af hummus. Det gør det nemmere at være på kur.«

Derudover er hun begyndt at løbe tre gange om ugen, 4,5 kilometer uden pause. Til gengæld har nålen på vægten ikke rykket sig mere end et halvt kilo. Om hun er skuffet?

»Nja... Jeg vil gerne tabe mig, men jeg føler mig betydeligt sundere, og så har jeg fået mere energi. Allerede på tredjedagen vågnede jeg om morgenen og var ikke træt. Det kan jeg simpelthen ikke huske, hvornår jeg sidst har prøvet. Men lad os tales ved, foran mig venter fire dages faste,« slutter Carina med et fortrøstningsfuldt grin.

chr@berlingske.dk



CARINAS MÅL

- Af med sukkertrang og mindske forbruget af slik, chokolade, sodavand
- Grundlægge sundere kostvaner og opnå vægttab (op til 10 kilo)
- Opnå et højere energiniveau
- Slippe af med oppustethed og fordøjelsesproblemer