

## Forord

Denne bog handler ikke om slankekure. Og den handler heller ikke om, at skulle undvære alt det, der smager godt. Den handler om, at det kan lade sig gøre at ændre sin livsstil og evt. få smidt nogle overflødige kilo på en fornuftig måde, og den handler om at gøre det i netop det tempo, som passer til dig – så dit hjerte er med i det, du sætter dig for.

Der er ingen hurtige genveje at hente i bogen, og måske heller ikke så meget nyt. Men der er en del tips og oplysninger, som jeg gerne vil dele med dig, så du ikke som jeg behøver at være over 25 år om at få styr på din vægt og din livsstil. Der er ved gud så meget andet, der er sjovere her i livet, end at stå hver morgen med siden til spejlet for at se, hvor tyk man ser ud i netop det tøj!

I min barndom var hygge tæt forbundet med at spise, helst noget rigtig lækkert (læs: fedt). Så det har taget mig riiiiigtig mange år at indse, at man godt kan hygge sig uden at skulle proppe noget i munden. De første mange gange, hvor jeg bare havde taget et glas dansk vand eller en kop kaffe med ind i stuen – ja, der var det li'som, der manglede noget, når man nu skulle se en god film, og altså hygge sig. Det var lige som om, sofaen ikke var lige så komfortabel at ligge i som ellers!

Da jeg var 12-13 år var jeg selv blevet rigtig ked af, at jeg var for buttet. Jeg var ikke egentlig tyk, for jeg har altid været meget høj, men jeg var træt af at blive drillet og forsøgte at få lidt opbakning fra min mor. Men hun sagde blot, at jeg var da pæn, og så købte hun i øvrigt stadig flødeskumskager til os to næsten hver dag, så vi kunne hygge os! Hun gjorde det bestemt i bedste mening, men jeg lovede mig selv, da jeg blev ældre, at mine børn aldrig fik lov til at være overvægtige, for de fedtdepoter man opbygger som barn, kan man som bekendt strides med resten af livet.

Og, så er fedtdepoter i øvrigt slet ikke det, som har tynget mest. Det har 7 års konstant mobning i skolen om at være fed o.m.a. (hvad jeg overhovedet ikke var dengang). Mobningen betyder, at man aldrig hører til i nogen gruppe. Man svæver lidt ude til siden og vil rigtig gerne være med. Og lidt efter lidt brydes selvværdet ned. For de andre er jo meget pænere, og når de er pænere, er de nok også klogere, og de har ret til at vælge mig fra – og man er altid bange for ikke at være velkommen. Det følger én resten af livet!

Da jeg nu samtidig blev behandlet som mere eller mindre en prinsesse derhjemme, så betød mobningen ikke, at jeg dukkede nakken – men tværtimod, at jeg blev en megasej amazone. Jeg turde det, alle de andre

ikke turde, og jeg fik store armbevægelser! (Jeg var alle vikarenes skræk.) Hver gang jeg blev usikker, talte jeg bare højere og hurtigere, så ingen kunne mærke det.

Det fulgte mig langt op i voksenlivet. Jeg var altid hurtig i replikken og kunne virke arrogant og kold på andre mennesker. For, hvis de ikke kunne nå ind til mig, kunne de heller ikke komme til at såre mig. Så hellere selv være den, som afviser folk på forhånd, end at risikere at blive afvist. (Hold da op, hvor er jeg gået glip af mange gode bekendtskaber.)

Sygdom ændrede mit liv. Som 40-årig kæmpede jeg næsten et år med diskusprolaps, inden jeg blev opereret på Mermaid Clinic. Denne var måske kommet alligevel, men var også et resultat af, at jeg ikke havde lavet motion af betydning, siden jeg var 20 år. Siden er min indstilling til motion, styrke og frisk luft ændret sig radikalt, og jeg kan slet ikke undvære det i dag. Det var også herefter, jeg begyndte virkelig at sætte ind med en sund livsstil.

Det har taget mig så mange år at acceptere mig selv, og først derefter havde jeg så meget overskud, at jeg kunne arbejde med mig selv, så jeg kunne overkomme besværlighederne med at få styr på min vægt.

Otte år efter fik jeg kræft. Og fra at have en arbejdsuge på 50-60 timer, havde jeg lige pludselig hele dagen til

min rådighed. Lægerne havde opereret mig, og jeg var overbevist om at de havde fjernet det hele. Jeg skulle bare gøre mit til at blive helt rask og til at leve et liv, så jeg ikke blev syg igen. Så her fik jeg virkelig tid til at dykke ned i, hvordan vores krop fungerer og, hvad der skal til for at have en sund livsstil.

Så selv om begge sygdomme var meget alvorlige, har jeg fundet meningen med, at jeg skulle blive ramt. Ikke mindst lærte jeg, at jeg var nødt til at bede andre om hjælp under min kræftsygdom. Og folk stod nærmest i kø for at hjælpe. Jeg var dybt overrasket over, alle de mennesker der dukkede op for at hjælpe, og jeg føler en stor taknemmelighed over at have oplevet det – og ikke mindst en ydmyghed.

Efter sidste sygdom fik jeg endelig styr på mig selv og min krop med den erkendelse, at jeg ikke tidligere havde forstået, hvordan hele organismen fungerede sammen med mad og motion. Det håber jeg, du kan få glæde af. Hvis jeg ku' – så kan alle!

**GRETHE LAMBRECHT**

*"Lær af andres fejtagelser.  
Du lever ikke længe nok til at lave dem alle selv."  
Marin Waubee*