



# Ewas hälsoresa



Ny vikt och ny hälsa har betytt allt för mig!

Jag är glad, piggt och orkar mycket mer än tidigare.

Livet känns mycket roligare!  
Har gått ner från stl 48/50 till 42 och har nyss köpt en kjol stl 40!

Jag arbetar som diabetessköterska och hoppas kunna inspirera andra med min berättelse.

**KAN JAG - SÅ KAN DU!**

## Ewas sjukdomsbild

Diabetes typ II - Högt blodtryck - Astma\*

Leverförfettning började synas på proverna  
Jag lider även av snarkningar och har svårt att vakna på morgonen.

## Vändpunkten

Jag har alltid varit lite överviktig men fick mig en tankeställare när jag hjälpte min syster att flytta till 3 tr utan hiss. Efter tre vändor tappade jag andan och stod bara och flämtade. Då insåg jag att jag måste göra något för att orka som jag vill och för att hålla mig frisk de ca tio åren jag har kvar att jobba.

## Ewas vikt- och hälsoresa med Slanka Maxi

Den 28 januari blev jag tipsad om Slankas viktprogram och ringde samma dag till Hälso- byrån. Jag började i en viktgrupp med regel- bundna träffar. Vi hade så trevligt att man nästan glömde bort varför man var där.

Jag kom överens med min läkare att under sex veckor följa viktprogrammet **SLANKA MAXI** (VLCD, 500 kcal/dag).

De tre första dagarna var jobbiga - trött, irriterad och hungrig.

Därefter gick det av bara farten. Jag åt tre Slanka- måltider per dag: gröt till frukost/lunch, soppa till middag samt 3 l vatten.

På inrådan av min läkare avbröt jag all diabetesmedi- cinering. Jag gick på regel- bundna blodsockerkontroller tills det stod klart att jag klarade mig utan mediciner. En blodtrycksmedicin (vätske- drivande) togs också bort.

### Längtade efter nyttiga saker

Under min sex veckor på Slanka Maxi hände något märkligt. Jag har alltid hatat mörk choklad. Nu längtade jag efter det och dessutom fisk och broccoli!

## Från Slanka Maxi till Slanka Kombi

Efter sex veckor på **SLANKA MAXI** gick jag över till **SLANKA KOMBI** vilket innebar tre Slanka-måltider + ett mål vanlig mat. Det blev naturligtvis fisk och grönsaker! På hel- gen kunde jag ta en Slanka måltidsbar till kaffet. Himmelskt gott!

Jag unnade mig en vecka i Turkiet och åt massor av grönsaker, fisk, lamm och kyck- ling. Simmade mycket på dagarna, så jag unnade mig även brylépudding någon gång.

\*Mediciner: Diabetes - Metformin; Blodtryck - Esidrex, Isoptin retard och Valsartan; Astma - Monelukast + inhalationer

## Slanka-kurs med tanketräning

Jag tror att många missar "tanketräningen" när de ska börja med Slanka Maxi. Man behöver byta ut negativa tankemönster om sig själv och ändra attityd. Målet är att du ska se med positiva ögon på dig själv och stärka självförtroendet. Detta ger dig mer kraft att lyckas.

På Slanka-kursen gick vi också igenom näringsinnehållet i Slankas måltider. 500 kcal kan ju vara tomma eller nyttiga kalorier. Mycket bra och tacksamt!

## Livsstilsförändringen - den stora utmaningen!

Att gå ner i vikt är bara en del av viktnes. Den stora utmaningen är att behålla vikten. Jag har t ex kommit igång med träning vilket innebär promenader och träning med "gummislang" hemma. Jag har dessutom varit med en Slanka-grupp i "Våruset" - 5 km rask promenad med prat och skratt hela vägen.



FÖRE

### Mål och prestation

Mitt mål var att gå ner 20 kg.  
Jag har gått ner 22 kg.  
Min ambition är nu  
att komma under 25 i BMI,  
d v s att bli normalviktig.  
Jag har några  
kilo kvar.

27 september 2014: upplever enorma hälsovinster och står nu på SLANKA BALANS med lite modifikation då jag ev tänker gå ner några kilo till. Jag orkar röra mig på ett helt annat sätt än tidigare. Blir inte andfådd längre när jag går i trappor. Har en helt ny energi och många säger att det «strålar» om mig.

Arbetar ju själv som diabetessköterska och vet vilka utmaningar kroppen ställs inför vad gäller kärleksjukan som följer med diabetes. Nu har jag gett mig själv och min kropp en bra chans att klara resten av livet. Och... det har inte varit särskilt ansträngande med all bra hjälp jag fått med ett nytt tankesätt.

### Ewas stora hälsovinster

Nya blodprover visar att mitt blodsocker ligger på samma nivå som en "icke diabetiker"! Mitt blodtryck är också bra liksom min astma. Leverproverna är numera helt normala. Jag har slutat snarka och hoppar upp ur sängen på morgonen!



-22kg

EFTER 8 MÅN.

Ja, detta var min resa till ny vikt och ny hälsa. Jag är väldigt tacksam för stödet från mina Slanka-coacher Lena Svedevall och Anneli. Utan Slanka hade jag aldrig klarat det så lätt!

Ewa Jensvold  
Diabetessköterska, Östersund

Slanka Sverige AB  
www.slanka.se  
0708-800 837  
info@slanka.se