

På vei ned mot 100 kilo - og et mye bedre liv

- Jeg er kommet halvveis til målet om en matchvekt på 100 kilo. Det handler om å innarbeide gode vaner for mosjon, og å spise regelmessig og fornuftig. Den tette oppfølgingen gjennom Gymtimen gjør meg sikker på at dette ikke blir et "stunt", men et prosjekt som gir varig vektreduksjon og et bedre liv.

Av Jørund Vandvik

Det er blitt merkbart mindre av Jan Fagerback (48) det siste halvåret. I slutten av februar startet han sitt program for å komme ned i vekt i regi av Gymtimen i Oslo, og har i gjennomsnitt tatt av nær en kilo per uke. Men før han kom så langt at han ble treningskamerat med Fred Børre Lundberg og Knut Leo Abrahamsen måtte Jan gjennomgå en mental prosess, det vi si bestemme seg for å endre livsstil.

- Det var mitt valg, men uten Ann-Tove Thorsvik som pådriver hadde jeg neppe tatt tak i dette nå. Det er krevende å endre vaner, og jeg måtte "pushes" for å komme i gang, sier systemutvikleren.

Ann-Tove kjente til at overvektige medarbeidere i Tine hadde fått hjelp og oppnådd god effekt av programmet til Gymtimen. Også i Nordea Bank var en gruppe i gang med det samme. – Det var ikke vanskelig å registrere at Jan stadig gikk opp i vekt, og at hans problem krevde andre løsninger enn de generelle støtteordningene selskapet har etablert for å fremme trening og en sunn livsstil blant medarbeiderne. Men selv om jeg kjente Jan som en hyggelig kollega, følte jeg det vanskelig å skulle drøfte noe så personlig som vekt og livsstil med ham. Men en dag tok jeg mot til meg, og vi hadde en god samtale. Senere spurte jeg om han hadde ønske om å få profesjonell hjelp. Jeg sa meg villig til å spørre ledelsen om økonomisk støtte, dersom han var motivert for å sette i gang.

Måtte tenke seg om

- Ann-Toves henvendelse gjorde inntrykk. Hun var bekymret for min helse. Jeg sa at jeg trengte tid til å tenke på om det hun foreslo var noe for meg. For et par år siden deltok jeg på noe lignende på Ullevål Sykehus, men der ble oppfølgingen for dårlig. Legen som undersøkte meg mente de overflødige kiloene i mitt tilfelle ikke hadde betydning for hjertet, og blodtrykket var heller ikke unormalt. Jeg har heller aldri vært spesielt mye syk. Samtidig var jeg innforstått med at livet ikke kom til å bli lettere med stadig flere kilo å slite på.

Etter juleferie med grubling var Jan klar få hjelp gjennom Gymtimen. – Det som gjenstod var å forklare Jørund Vandvik at en investering på 20.000 kroner i dette programmet for Jan ikke bare ville være til fordel for ham men også gi Nordea Liv en fortjeneste. Jeg fremholdt at på samme måte som kurset for røykeavvenning har positiv effekt både for den enkelte og for selskapet når deltakerne klarer å slutte, så åpner vektreduksjon og varig livsstilsendring for tilsvarende helsegevinster. Jørund var ikke vanskelig å overbevise. "Kjør på – vi betaler", svarte han. Dermed kunne Jan gå i gang, forteller Ann-Tove.

Går seg i form

Og gå har Jan gjort mye av det siste halvåret. To halvtimes turer hver uke med en av de to renommerte kombinerløperne er fast i programmet. De første turene var kun enkel spasering rundt i nabolaget ved kontoret. Intensiteten har økt etter hvert som formen er blitt bedre. Nå starter turene med oppvarming og deretter gjerne noen tunge bakker for å få pumpen til å slå. Dessuten går han minst én tur på egen hånd, og er i tillegg bevisst på å legge inn små spasereturer i forbindelse med daglige gjøremål. – Med skritteller er jeg påpasselig med at daglig bevegelse bør være rundt 10.000 skritt. Det handler om enkle ting

som ikke å kjøre bilen helt frem til en forretning eller annet bestemmelsessted, men parkere slik at det blir noen minutter å spasere.

Spiser ofte – og riktig

Av Gymtimen har Jan også fått hjelp til å endre kostholdet slik forbrenningen holdes oppe. – Hemmeligheten er å spise ofte nok, det vil si fem ganger om dagen, men ikke mer enn nødvendig hver gang. For mye karbohydrater; brød, poteter og ris, er ikke heldig, men det er mye næring i kjøtt, fisk og grønnsaker. Og til de små måltidene er tynne fiber knekkebrød (Finn Crisp) med tubeost i ulike varianter godt egnet, sammen med godt, kaldt vann.

Til å begynne med skrev Jan matdagbok for å holde kontroll på inntaket, men nå er dette blitt rutine. Litt bekymret var han for sommerens tre uker lange ferie i USA, men også der fant han frem til kost som passet ham.

- Da jeg kom tilbake fra ferie var Fred Børre og Knut Leo imponert over at vekten ikke hadde gått opp fra det nivået den var før jeg reiste. Man skal kunne unne seg god mat og drikke; poenget er å spise regelmessig og ikke for mye og for tungt på kveldstid - og å unngå for mye søtsaker. Strengt dietter kan gi resultater på kort sikt, men varig vektreduksjon oppnår man bare dersom man har et kosthold man vet man kan leve med og av over tid, understreker han.

Jan har som mål å presse vekten ned ytterligere ca 25 kilo – det vil si totalt minske sitt omfang med 1/3 fra han startet på Gymtimen. Deretter blir utfordringen å holde vekten på dette nivået i tre – fem år. – Kroppen trenger denne tiden på å sette et nytt og lavere "høyvannmerke" for vekten kroppen skal etterstrebe..

Skal ikke miste motivasjonen

Det organiserte opplegget med Gymtimen kommer til å fortsette utover høsten. Jan frykter ikke at mørke og regnfulle høstkvelder skal frata ham motivasjonen for å komme seg ut og gå. Livet er blitt lettere på så mange måter – ikke minst i form av syv timers god nattesøvn som gjør ham mer opplagt gjennom hele arbeidsdagen.

- Som enslig vil jeg kanskje være mer utsatt for å falle tilbake til gamle uvaner enn folk som lever i parforhold. Men jeg vil sette alt inn på å fortsette de rutinene jeg har innarbeidet både med hensyn til mosjon og mat. Når denne artikkelen blir publisert blir det jo sannsynligvis flere som kommer til å følge med, humrer han.

Glad på Jans vegne

Jan sier han har fått mange positive kommentarer fra kollegaer på at han har tatt grep for å endre livsstil. – Jeg håper jeg kan motivere og være til hjelp for andre som sliter med de samme problemene som meg.

Jan Fagerback kom til Norske Liv fra ICL Torino i 1996, og har jobbet med forsikringsystemer i alle år. – Jan er en viktig ressurs for selskapet, og vi har alt å tjene på at han ikke pådrar seg livsstilsrelaterte sykdommer. Derfor er det imponerende at han mobilisert den mentale styrken som trengs for å endre vaner i hverdagen, og det er flott at programmet han følger med Gymtimen gir resultater. Dette gleder meg virkelig, sier Jørund Vandvik.

