

Eva Sundene er ekspert innen helse, skjønnhet og velvære. Det er hun som har utviklet diettene og vært Mariannes rådgiver på veien til en ny livstil.

Du finner flere artikler om helse, skjønnhet og velvære av Eva Sundene på klikk.no og på Aftenpostens ekspertpanel der hun svarer på spørsmål som mailes dit.

[Presentasjon og intervju av Eva Sundene](#)



32,5 kg lettere – og 10 størrelser mindre

– Kombinasjonen av UltraDietten, biostimulatoren Ultratone, egenpleie og egeninnsats har gjort under verker. For ti måneder siden hjemmesittende med smerter og uføretrygd. Nå er jeg frisk, studier i hud- og spaterapi, stråler Mari-Anne.

[Marianne - Historikk](#)

Ny livsstil endrer livskvaliteten på alle plan

Jeg var jo-jo slanker – og hadde prøvd alt uten å lykkes.

Nå kan DU også! Resultatene kommer utrolig fort!

Dagboken kan du lese [her](#). Jeg håper at mange leser

den – og setter i gang. Det er verdt innsatsen!



Kontakt nærmere klinikk – og kom i gang

Ønsker du også å få en slankere, faster, flottere kropp? Da setter du i gang nå – og gjør som Mari-Anne. På Ultratone forhandlerliste finner du oversikt over klinikker som tilbyr samme opplegg som Mari-Anne har fulgt. Der får du hjelp og støtte for å gå en slank sommer i møte. Følger du opplegget, så kan vi love deg fantastiske resultater med din nye livsstil – med ekstrabonus: Bedre generell helse og opplagthet fordi sirkulasjonen også vil øke med behandlingene. Samarbeider du med terapeuten din – og følger retningslinjene rimelig bra - kan du regne med et ukentlig vekttap på 0.8 – 1 kg. Da kan du selv regne ut hvor lang tid du trenger på å nå din ønskevekt.

Marianne har nådd målet - Minus 22 kg på 4 måneder!

”Jeg vil bli en slank brud”, sier Mari-Anne Bjørnstad, 25 år – til Hjemmet. Hun fikk sitt ønske om slankehjelp oppfylt – og startet i oktober på sin nye livsstil. Startvekten ble oppgitt til ca. 98 kilo. Senere betrodde hun oss at det var egentlig 103.5... Men tresifret tall syntes hun hadde vært for flaut å oppgi. Nå derimot, er det helt ok....

Uansett, det var nok av kilo som skulle vekk for å avduke den figuren hun hadde hatt før. Målsetningen var å komme ned i 73 – 75 og bli slank og fast til bryllupet 2. oktober 2004.

Alle kan bli slanke, det gjelder bare å vite hvordan

Dette skal gå som en drøm, sa Eva Sundene i CosmoDermica, som ble valgt til å lage løsningen på problemet. Du skal slippe å sulte Mari-Anne, og du skal slippe å telle kalorier og karbohydrater. Du skal lære å velge gode, sunne matvarer – og spise deg slank. Med mat som også din samboer Kay kan kose seg med.

Spis deg slank – øk forbrenningen

Med andre ord, ikke slankemat eller ”juks”, men vanlig god og mettende mat med høy næringsverdi. . Liste over nødvendige kosttilskudd ble også utarbeidet, for her ønsket Eva å være sikker på at alle behov ble dekket så kroppens biokjemi og forbrenning vil fungere optimalt.

Gi kroppen hjelp til ny helse

–Det er også svært viktig for Mari-Annes generelle helse at kroppen får all den hjelp som er mulig for å lege seg selv etter skadene, sier Eva. Du skal ikke bare bli slank og fast, du skal også bli langt friskere og mer opplagt, legger hun til.

Sykemeldt etter bilulykke

Slanking uten opptrening av muskler er ikke tingen, sier Eva. Du kan riktignok bli lett i vekt – men du får løst skinn og mister muskelmasse. Du kan faktisk bli tynnere, men beholde en høy andel fett i kroppen. Dette skal ikke skje med Mari-Anne, selv om hun ikke kunne trene på grunn av en alvorlig, smertefull whiplashskade,



Bioelektronisk trening

Ultratone Biostimulator er tingen for å trene opp muskulatur uten å belaste ledd – og er suveren for alle som ikke kan (eller vil eller orker) å trene vanlig. Det er den raskeste måten for

å ”forme figuren” – og I tillegg oppnå mange helsefremmende effekter. Eva forklarer at den økte sirkulasjonen av blod og lymfe, kombinert med det sunne kostholdet og egenpleie vil gi resultater i form av langt mindre nakkesmerter og økt generell bevegelse. Hun mener at når Mari-Anne I tillegg blir kvitt alle ekstrakiloene, er det absolutt sannsynlig at hun kan bli frisk, bevegelig og komme tilbake til normalt yrkesliv.



Figuranalyse

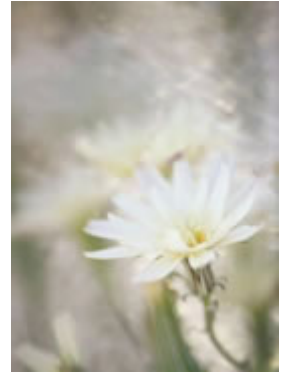
Eva Sundene i CosmoDermica tok først figur- og helseanalyse av henne, og den ga grunnlag for både kostholdsopplegg og Ultratone behandlinger. Katrine Birkelid, lærer i elektroterapi på CosmoDermica Hud&Spa Akademi I Drammen har stått for den elektroniske muskeltreningen, lymfedrenasje og cellulitebehandling med Ultratone. I tillegg har hun Mari-Ann fått noen OligoSpa behandlinger, blant annet utrensende algepakning og oppstrammende cellulitebehandling ”Slimming Body Wrapping”.

Pæreform

Mari-Anne har en typisk feminin fettfordeling, med en pæreformet figur. Lår, legger og ankler var meget, meget tunge – og Mari Anne har aldri fått på seg høye støvletter. –Det er arvelig, forteller hun. Min søster har akkurat det samme problemet. –Det får vi nå se på, sa Eva – fast bestemt på at understellet også skulle bli I harmoni med resten av figuren.

Egenpleie:

Oligodermie kroppsprodukter har hun brukt daglig for å forbedre kroppshuden og bidra til fast, glatt hud selv ved stort vekttap. Hun har regelmessig brukt Body Exfoliating Cream for å slipe og stimulere sirkulasjonen. Hun har brukt Termoactiv Cream på cellulite og de "verste" fettdepotene hver kveld– og Body Firming Cream på samme partier hver morgen. I tillegg den deilige Body Lotion I samme serien for å gi ekstra fuktighet og myk hud.



Bli Ny fotografering 10.februar 04.

I ca. 3 1/2 måned har Mari-Anne fulgt kuren – og skrevet dagbok, som kommer i neste Hjemmet reportasje (etter påske)..

Nå blir det fotografering til neste reportasje som kommer på våren i Hjemmet . Følg med, følg med – og se de forbløffende resultatene som er oppnådd nå (månedskiftet januar/februar). Vi lover deg at det vil inspirere andre til å legg om livstilen.

Kontakt nærmeste klinikk – og kom i gang

Ønsker du også å få en slankere, faster, flottare kropp? Da setter du i gang nå – og gjør som Mari-Anne. På Ultratone forhandlerliste finner du oversikt over klinikker som tilbyr samme opplegg som Mari-Anne har fulgt. Der får du hjelp og støtte for å gå en slank sommer i møte. Følger du opplegget, så kan vi love deg fantastiske resultater med din nye livsstil – med ekstrabonus: Bedre generell helse og opplagthet fordi sirkulasjonen også vil øke med behandlingene. Samarbeider du med terapeuten din – og følger retningslinjene rimelig bra - kan du regne med et ukentlig vekttap på 0.8 – 1 kg. Da kan du selv regne ut hvor lang tid du trenger på å nå din ønskevekt.

I Hjemmet nummer finner du forøvrig beskrivelse av Lettfastekuren og Ultradietten.

Lykke til!!

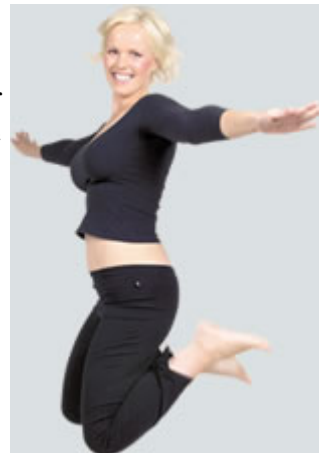
Mariannes dagbok - Årets superslanker

”Jeg har fått en ny vekt, ny figur – ja et helt nytt liv”

Dette sier Mari-Anne Lien til ukebladet Hjemmet. Hun startet kampen mot kiloene – og mot dårlig helse etter en trafikkulykke. Hun fikk ikke lov å trene, og var også i svært dårlig fysisk form etter lengre tids sykdom og graviditet. Whiplash skaden var så hemmende og smertefull at store doser smertestillende var nødvendig. Hun skrev sin bønn til Hjemmets Ønskebrønn – og ble hørt.

Nå har hun fått et helt nytt liv. Kroppen er slank og sprek. Hun er fysisk aktiv.

Hun er fri for medisiner – og er på alle måter en sprek og knallfrisk jente – på full fart ut i studier og en utfordrende, spennende fremtid. Hun har hele livet foran seg...



For mindre enn et år siden var situasjonen totalt annerledes. Mari-Anne har skrevet dagbok fra hele perioden med sin vellykkede livstilsendring. ”Når jeg klarte det, kan alle”, sier hun. Belønningen for innsatsen er utrolig! Hun ønsker å inspirere andre som sliter med overvekt, dårlig form – og dårlig helse. ”Det nytter! Alt kan bli bedre”. Her kan du lese selv, og la deg inspirere til dyst.

DAGBOK - MARI-ANNE (BJØRNERUD) LIEN – COSMODERMICA

Uke 1. 05 til 12.10.03: Kjære dagbok...

Da var første uke gjennomført, ja, bortsett fra middagen i dag, da. Den står og putrer i kjelen. I dag er det kylling og wok som står på programmet. Jeg er sulten!

Var ferdig med lettfasten på fredag. Det var en fryd å spise et ”skikkelig måltid” med helseklibrød, egg og melk. Også ble jeg skikkelig mett!

Hadde min første behandling på fredag. Det var helt fantastisk! Peeling over hele kroppen, Biostimulator og lymfebehandling. Og resultatet var formidabelt – inn 25,5 cm til sammen!

Vekt i dag: 96,4 kg. (Ps. Da jeg begynte, var vekten på 101,5 kg.)

Uke 2. 13 til 19.10.03: Kjære dagbok...

Er i Molde. Er sulten! Har vært i bursdag til nevøen min, hvor det ble servert lammestek, kaker og is... jeg spiste gulrot og drakk kaffe. Men det gikk, det!

Har vært veldig sulten om kvelden noen dager nå. Tror kanskje jeg spiser litt for lite til middag. Vanskelig å beregne hvor mye jeg egentlig skal ha. Men må nok spise til jeg blir mett, ikke til jeg ikke er sulten lenger..... ellers er jeg skrubbsulten etter to timer. Det har gått flere blomkålhoder og kaffekopper i smådesperate sultenperioder. Jeg er litt stolt av meg selv, da.

Har hatt flere behandlinger, blant annet thermo og alger. Helt nygydelig! Resultatene lar faktisk ikke vente på seg heller – noe som gjør at jeg er beinhard på at dette skal gå!

Vekt i dag: 95,4 kg.

Uke 3. 20 til 26.10.03: Kjære dagbok...

Taco er godt! Og det kan gjøres så sunt! Kyllingkjøtt i stedet for kjøttdeig, masse grønt i stedet for rømme, ananas og andre saker. Også få lov til å bli skikkelig mett!!! Greit – vekta viste 0,4 kg. ekstra dagen etter, men grønnsaker veier også, ikke sant?

Har kjøp undertøy i en størrelse mindre enn det jeg pleier. Det var en stor seier, det! Følte med nesten slank (he-he). Omgangskretsen min begynner å se at jeg går ned. Det er gøy!

Motivasjonen er fremdeles på topp, den! Har jo gått ned 7 kilo på tre uker – selv om det aller meste av dette er væske. Er forberedt nå på å ta en kilo i uka, jevnt og trutt. 25 kilo igjen.

Vekt i dag: 94,4 kg.

Uke 4. 27.10 til 02.11.03: Kjære dagbok...

Denne uken har vært veldig frem og tilbake. Den ene dagen var jeg i storform, følte meg frisk og slankere og vel. Den neste var jeg småfeit, sliten og godtesugen. Litt strabasiøst, men det har jo gått. I helga har jeg vært i Danmark. Peter Wessel er IKKE en båt det anbefales å dra på når man går på diett. Det var et kaos uten like å finne mat jeg kunne spise. Endte opp med kylling og salat, svinepølse og potetstappe, grovbrød med skinke, vann, kaffe og appelsinjuice. Også skeia jeg ut lørdagskvelden. Fire små ruter av den sjokoladen med minst ulumskheter i, og et glass rødvin. Det var godt, det. Men det blir den siste utskielisen før jul – det er sikkert.

I morgen starter jeg på en ny type diett. Den skal bare vare 1-2 uker, og skal gi forbrenningen en ny kickstart. Er spent, og gleder meg! Jeg syns jeg er flink, jeg...

Vekt i dag: 92,8 kg.

Uke 5. 03 til 9.11.03: Kjære dagbok...

Den nye 14 dagers dietten innebærer 5 måltider per dag, deriblant to kjøttmåltider. Har aldri spist så mye kjøtt før på en dag. Føles ut som om jeg spiser hele dagen og umulig kan gå ned i vekt, men det gjør jeg jo – sakte, men sikkert.

En grei uke, synes jeg. Har hatt litt utfordringer med å huske alle måltidene, og ikke minst få de til å passe inn mellom handling, behandling barnestell og husarbeid. En særdeles aktiv uke.

Fikk med meg en Biostimulator hjem, men har ikke klart å ”padde” dem riktig. Må nok få litt ekstra kursing. Dette blir også en utfordring å putte inn i dagsplanen.... Dette krever faktisk veldig mye tid – men det går nok greit etter hvert. Vi får se.

Vekt i dag: 91,8 kg

Uke 6. 10 til 16.11.03: Kjære dagbok...

Ja, da har hele familien vært rammet av omgangssyken. Det hadde sin innvirkning på dietten og appetitten. Klarte kun å spise litt Mariekjeks og drikke Glitre med sitron i et par-tre dager. Vekten har derfor variert) til 91,4 kg. 9ert fra 89,6 Så i det minste åttetallet. Måtte dessuten kansellere en behandling på CosmoDermica, men fikk til gjengjeld min første ansiktsbehandling den dagen jeg var der. En ny, skjønn opplevelse. Gleder meg til mer!

Er nå ferdig med to ukers BB dietten min, som skulle gi forbrenningen en kickstart. Ble nok ikke helt riktig fulgt, i og med det som har skjedd, samt at jeg har vært litt på farten og ikke fått muligheten til å skaffe meg den maten jeg skulle til riktig tid. Ikke umulig at jeg tar to nye uker over nyttår, eller kanskje rett før jul – vi får se.

Er litt sliten. Er vel kanskje ikke så rart jeg føler meg litt psyket ned nå som alle juletilbudene, juleølet, julemarsipanen og ribba preger hvert gatehjørne. Dessuten er gleden av å ha fått litt for store klær erstattet av fortvilelsen av ikke å ha råd til å kjøpe seg nye. Tror jeg er inne i en mellomfase. Trenger et lite kick av en eller annen sort. Får pønske ut noe.

Vekt i dag: 90,6 kg.

Uke 7. 17 til 23.11.03: Kjære dagbok...

Hittil min verste uke. Fremdeles syk. Har hatt våkennatt med sykt barn i snart to uker. Hangler skikkelig selv. Vondt i kroppen, føler ikke at jeg får i meg noe næring. Sliten og uvel.

Har kjempet hardt mot vekta denne uka. Menstruasjonen har uteblitt i 8 dager nå, men graviditetstesten viser at det ikke er noe nytt barn på vei. Heldigvis. Men det er nok en grunn til at ting står stille, jeg føler meg jo litt pumpa nå. Det kjennes dessuten ut som om kroppen nå lagrer alt den får i seg, både av vått og tørt.

Har ikke hatt energi og eller overskudd til verken å gå tur, lære meg min ”hjemme-Biostimulator” eller tatt statiske øvelser. Er rett og slett ikke i form, men har mer enn nok med å pleie meg selv og vesla så vi skal bli friske.

Et lyspunkt, dog, er at jeg ikke er bekymret for jula lenger. Jeg har klart å motivere meg selv til å si at sjokolade, pepperkaker, julegløgg og marsipan er mine fiender denne jula. Så det er i alle fall en barriere som er overvunnet. Og noen julekalender blir det ikke på meg i år.

Vekt i dag: 89,6 kg.

Uke 8. 24 til 30.11.03: Kjære dagbok...

En mye bedre uke. Tror ikke det kunne vært stort verre enn forrige, glad den er over. Har kjøpt meg litt nye klær på salg. Ble veldig trist da jeg så meg selv i speilet i prøverommet, men veldig glad da jeg skled rett inn i en kjole str. 44 uten stretch, når jeg før måtte åle meg inn i en 46 med stretch. Har også blitt bedre av forkjølelsen, noe som gjør sitt til at november ikke blir fullt så trist.

Kom meg på behandling igjen på torsdag. Tok en skikkelig runde med slimming. Det var deilig å være på rett spor igjen. Selv om det bare var 9 dager siden sist, følte det ut som om kroppen holdt på å forfalle. Men det betyr vel bare at kroppen trenger regelmessig stimuli for å fungere optimalt. Ny åpenbaring av gammel visdom.

Har litt ekstra lyst på sjokolade for tiden. Sukkerhungeren kommer og går, men jeg tror jeg vet hvorfor jeg har så lyst nå. Det er nok det med julen og alt slikkeriet. Jeg er jo en skikkelig godtemoms av natur. Men den gang ei.

Vekt i dag: 87,8 kg.

Uke 9. 01 til 07.12.03: Kjære dagbok...

Tilbake til energi og lyst og glede. CosmoDermica har gitt meg skikkelig hardkjør denne uka på behandlinga, med både slimming og thermo pakning. Det gjorde susen. Ting begynte å skje igjen, og det var akkurat det jeg trengte! For en uke siden kjøpte jeg et skjørt i str. 42, og hadde noen centimeter igjen før jeg fikk opp glidelåsen. Tenkte at jeg skulle få det på meg over nyttår, i og med at jeg nettopp har kommet inn i str. 44. Men tenk – torsdag fikk jeg det på meg! Det var ikke pent, men det gikk! En ny seier. Dessuten er jeg halvveis nå!

Vekt i dag: 86,6 kg.

Uke 10. 08 til 14.12.03: Kjære dagbok...

Hvordan skal jeg tolke dette: I helga var jeg på julebord. Jeg tok valget om å spise litt ulovlig. Det bestod i en ekstra potet, en 150 grams biff og en liten porsjon riskrem. Resultatet når jeg gikk på vekta, var at i stedet for å ha gått ned en drøy kilo, som jeg har gjort alle ukene frem til nå, hadde jeg kun gått ned 200 gram. Da stiller jeg meg selv spørsmålet. Hva i all verden skal jeg spise når jeg er ferdig med denne dietten? Det jeg spiser nå, er jo det minimale av hva

kroppen trenger, så hva da når matinntaket naturlig nok øker, og pizza, storfè og sauser igjen inngår i kosten, selv ved sjeldne anledninger? Og hvor mye skal jeg da gå opp igjen i vekt? Hvordan skal dette bli?

Litt bekymra for jula igjen nå. Juleaften, første og andre juledag blir det julemiddager. Selv om jeg har bestemt meg for å være flink og kun spise det magreste, så vil jeg vel gjerne legge på meg likevel? Gruer meg litt. Julen må ikke ødelegges av dette. Kryss fingrene...

Vekt i dag: 86,4 kg.

Uke 11. 15 til 22.12.03: Kjære dagbok...

Det er ikke så mye å si om denne uken, egentlig. Den har vært en kamp mot marsipan, sjokolade, riskrem og julegløgg. Har falt for fristelsen et par ganger, men i forsvarlige mengder. Jeg har hatt litt småpanikk ved visse anledninger, når jeg tenker på at vekta syntes å stagnere, også er jeg bare halvveis. Men nu er alt så meget bedre.... Bortsett fra at jeg nå ikke skal på behandling før 6. januar, og det er mange, lange romjulsmiddager i vente. Vi gjør det beste ut av det, og lar det stå til.

Vekt i dag: 84,6kg.

Uke 12. 23 til 29.12.03: Kjære dagbok...

Endelig. Juleuken er overstått. Hadde min siste "kan smake julegodt" dag i går. Helt greit å være ferdig med de verste fristelsene. Det har vært en prøvelse, det må jeg innrømme. Det er enda en uke uten behandling på CosmoDermica, og jeg begynner å bli utålmodig. Nå vil jeg resten av kiloene til pers.

Jeg har, tross i litt dårlig samvittighet og følelsen av å ha forsøplet kroppen, kost meg i julen. Smakt litt av det meste, men kun drikket vann. Det tror jeg har hjulpet.

Vekt i dag: 83,8 kg.

Uke 13. 30.12.03 til 04.01.04: Kjære dagbok...

Bare to dager til jeg skal tilbake på CosmoDermica. Fy, som jeg gleder meg! Jeg gleder meg til å kjenne kroppen jobbe og at den strammer seg opp igjen. Jeg trenger noen skikkelig gode behandlinger nå, for å bli enda mer inspirert til den siste innspurten og veien mot en ny og vakrere kropp. Jeg kan skimte den i det fjerne, og det føles helt fantastisk! Jeg håper bare ikke at denne siste tiden føles for lang og at det blir tyngre enn den første etappen. Jeg syns selv jeg har taklet de tre foregående månedene bra, og håper på det samme de siste tre – fire. Det eneste er at nå går kiloene saktere. Jeg vil ikke få de radikale forandringene som jeg hadde i starten. Så det blir mye motivasjon og vilje nå, føler jeg. Men, andre og siste etappe er i gang.

Vekt i dag: 82,6 kg.

Uke 14. 05. til 11.01.04: Kjære dagbok...

Så har det skjedd for andre gang. Dog tar jeg det med større fatning nå. Det som er litt merkelig, er at det skjer på cirka samme tid som forrige måned, og jeg gir meg selv lov til å tro at det har med syklusen å gjøre. Faktumet er i alle fall ubestridelig; vekta i dag tidlig viste nøyaktig det samme som den gjorde forrige søndag. Men jeg kjenner at kroppen har lagret mer væske igjen, og er vel nå heller spent på neste ukes resultat. Litt nedtur er det likevel, i og med at jeg hadde troen på å vippe over 20 kilo minus i dag. Jeg får vel vente litt til med den.

Er tilbake på klinikken, og har hatt to behandlinger. Skjønt, og skjønnere enn skjønnest! Litt variert behandling nå, ikke bare "slanking", men også litt smertelindring. Det føles veldig bra.

Vekt i dag: 82,6 kg.

Uke 15. 12.til 18.01.04: Kjære dagbok...

Dag èn med BB dietten igjen. Denne gangen har jeg ingen planer om å få omgangssyke, og jeg er mer rutinert i spisevaner enn forrige runde. Det blir bare godt å bokstavelig talt "skifte beite." Vet ikke om det blir 7 eller 14 dager enda. Det kommer an på virkningen.

I uken som var har jeg vært "forsøkskanin" for hudpleiestudentene på CosmoDermica. Det var en veldig fin erfaring å stå der i bare undertøyet, mens 12 jenter kjente og klemte på kroppen min mens de lærte seg paddingen av Biostimulatoren. Det beste var dog den oppmuntringen og beundringen jeg fikk. Det gjorde at jeg klarte å se meg selv på en litt mer objektiv måte, og faktisk sette pris på den kroppen jeg hittil har klart å skape, i stedet for å klage over at jeg ikke er i mål enda. Ting Tar Tid!

Det gikk ikke helt som jeg håpet med vekta i dag, men det er ikke så ille likevel. Jeg venter menstruasjon de nærmeste dagene, og er klar over hva dette gjør med kroppen. Jeg skal snart være à jour igjen, bare vent! Jeg har i alle fall passert 20 kg.

Vekt i dag: 81,4 kg.

Uke 16. 19.til 25.01.04: Kjære dagbok...

En helt vanlig søndag. Egg som koker, brød i brødristeren. Første uken av BB dietten er overstått, og jeg tar en uke til. Effekten håper jeg vil vise seg etter neste uke.

Jeg har bestemt meg for å ta 5 kilo ekstra. Målet var ca 70 kg, men jeg har gjennomgått en personlig, kroppslig evaluering, og kommet til at 65 kilo er en passende vekt. Da har jeg et par kilo å gå på når jeg skal begynne å stabilisere vekta. Det vil føles betryggende. Så får vi se hva slags tilbakemeldinger jeg får på dette hos CosmoDermica.

Vekt i dag: 80,0 kg.

Uke 17. 26.01 til 01.02.04: Kjære dagbok...

Det er helt tydelig at de siste kiloene sitter best, for dette er skikkelig pes. Jeg er rett og slett ikke fornøyd med meg selv, selv om jeg går ned greit. Må klare mer!

Den andre og siste uken i BB dietten er nå over. Heldigvis. Jeg tror aldri jeg har vært så mat lei i hele mitt liv. Og fem måltider om dagen er et styr. Jeg gleder meg virkelig til i morgen; da kan jeg koke mine to egg som vanlig til frokost med helseklibrød, spise en skive grovbrød til lunsj og ikke minst lage normale middager, som ikke bare inneholder rent kjøtt og grønn salat. Du verden, så lei jeg er grønn salat!

En morsom ting i uka som gikk, da: Jeg ble sprayet med brunfarge! Det er første gang jeg er skikkelig brun noen sinne. Det følte veldig rart de par første dagene, men nå er det utrolig godt å stå opp om morgenen og se seg i speilet og se frisk og opplagt ut, uten matt, vinterblek hud med blå ringer under øynene. Synd den ikke varer, den brunfargen....

Vel, Mari-Anne – slit med helsa! Jeg skal komme i mål. Jeg skal komme i mål. Jeg SKAL!

Vekt i dag: 78,8 kg.

Uke 18. 02.02 til 08.02.04: Kjære dagbok...

Dette har vært en av de mest innholdsrike ukene i hele mitt liv! CosmoDermica har arrangert convention, og jeg har vært med. Kort sagt: en uforglemmelig, fantastisk, lærerik og inspirerende opplevelse! Jeg har beundret og begeistret, og Janteloven er regelrett revet i to.

Jeg opplevde i tillegg noe av det nydeligste et menneske kan oppleve, på denne conventionen; En slags stein-behandling. Kalde krystallsteiner og varme lavasteiner og oljer og massasje. Velværet i kroppen var ubeskrivelig. Dette kan anbefales absolutt alle. Dessuten ble nakken min mye bedre. Den er i det hele tatt blitt bedre etter at jeg begynte på CosmoDermica!

Det har blitt lite med mat denne uken. Grunnen er antakeligvis at det har skjedd veldig mye, så jeg har rett og slett glemt å spise. Vel, ingen skade skjedd, håper jeg.

Jeg har virkelig ikke ord for hva denne uken og helgen har gjort for og med meg. Det eneste jeg vet er at jeg har funnet min plass. Vil CosmoDermica ha meg, så skal de få meg!

Vekt i dag: 76,6 kg.

Uke 19. 09.02 til 15.02.04: Kjære dagbok...

Oi, oi, oi. Skal si det går opp og ned her i verden. 2,2 kilo ned forrige uke, og opp 0,2 denne uka, og jeg må jo bare ærlig innrømme at det er helt og holdent min egen skyld. To fødselsdager på samme uka, det er farlig, det! Bløtkake og sjokolademousse... det er godt, det. Og jeg har spist. Litt for mye. Selv om det ikke var så mye. Skal skjerpe meg. Må det nå.

Ble målt i centimeter denne uka. Har til sammen gått inn drøyt 2,2 meter. METER! Jommen sa jeg smør! Dette må bare bli helmaks. Bare litt til nå, frøken Lien. Bare litt til!

Vekt i dag: 76,8 kg.

Uke 20. 16.02 til 22.02.04: Kjære dagbok...

Frustrasjonen bygger seg opp. Jeg er rimelig ned-psyket nå. Veldig utålmodig. Vekta har nå stått stille i tre uker på rad, enda jeg har vært flink hele uka. Dette er første gang, og jeg liker det over hodet ikke! Hva er det egentlig som skjer? Det er nå – i siste innsjutt – at jeg så sårst trenger å opprettholde motivasjonen. Da trenger jeg også å se at vekta går nedover, uke for uke. Men ikke nå. Hva skal jeg gjøre, da? Målsettingen og tidsrammen SKAL overholdes! Noe positivt har det dog vært den siste perioden, da. Ankelen min – som jeg opererte kun en uke etter bilkrasjen i oktober 2001, er nå så bra at jeg ikke lenger tenker over at den er operert. Må være vekttap i kombinasjon med Ultratone – ingen tvil om det.

Vekt i dag: 76,6 kg.

Uke 21. 23.02 til 29.02.04: Kjære dagbok...

Denne uken har jeg vært fast bestemt på å gå ned. Jeg har vært kjempeflink, faktisk! Tross i våkennetter med syk datter, og en gryende snørrunde selv, føler jeg meg rimelig bra.

For et par uker siden fikk jeg i Hjemmets regi lov til å få en behandling av en dame i Oslo ved navn Johanna Brant. Hun driver med noe som virket for meg som var en kombinasjon av kinesiologi, homeøpati og akupressur. Denne damen påstår at hun kan gjøre meg så godt som smertefri. Og det rare er at etter kun én eneste behandling, er jeg blitt mye mer avslappet i skulderpartiet. Jeg skal snart tilbake igjen, og kan nesten ikke vente på resultatet! Enda mer å glede seg over!

Greit fornøyd med meg selv denne uken, altså. Og nå begynner folk rundt meg å lure på hvordan jeg skal klare å vedlikeholde vekttapet. Jeg ser virkelig frem til å ta innersvingen på alle som tror at dette er jo-jo slanking. Bare vent, dere!

Vekt i dag: 74,8 kg.

Uke 22. 01.03 til 07.03.04: Kjære dagbok...

På stedet hvil igjen. Filler`n. Èn hamburger i ren middagsdesperasjon på veien, og èn Baileys

lørdags kvelden i godt selskap. Det var det. At det går an.

Ikke mye å si nå. Jeg går i vanvittige bølgedaler, og svinger mellom ekstase og frustrasjon. Det skal så sinnsykt mye mindre til nå enn i starten, før vekta stagnerer. Liker det IKKE! Det er vanskelig å være ekstra flink nå mot slutten. Ordentlig vanskelig.

Vekt i dag: 74,8 kg.

Uke 23. 08.03 til 14.03.04: Kjære dagbok...

Denne uken har vært relativt variert. Tirsdag var jeg forsøkskanin og utstillingsobjekt på kurs på CosmoDermica og ble pleiet i flere timer, mens torsdag ble det bare kaffe og koseprat.

Jeg har vært gressenke denne uka. Bare meg, masse å gjøre, og beibi. Det har gått utrolig greit, selv om jeg har vært dyktig sliten, og lagt meg rundt klokka ni hver kveld.

Nakken har fungert greit; litt stiv, men ikke på langt nær så ille som det ville vært uten behandling av ymse art. Ja, og da må jeg jo fortelle at jeg på fredag var på behandling igjen hos Johanna Brant i Oslo. 3 timer med strekk, klem og bøyy. Noe vondt, resten nydelig! Hva blir resultatet?

Jeg har fått en utfordring, som jeg sannsynligvis kommer til å skrive mer om neste uke; Jeg skal inn på Colosseum Spa i Oslo og ha min første ”jobb”! Lære å behandle andre med Biostimulator, og lære figuranalyse, etc. Dette blir spennende!

Vekt i dag: 73,4 kg.

Uke 24. 15.03 til 21.03.04: Kjære dagbok...

Argh! Det er ikke mulig! Vekta står stille – igjen! Nå blir jeg GAL!

Det er sinnsykt irriterende, frustrerende og umotiverende å ikke få på seg H&M buksene i str. 38 (uten stretch og med lavt liv) og se at vekta snegler seg nedover eller faktisk står stille!

Det har blitt lite behandling på meg i det siste, da. Og jeg har ikke fått gått tur siste uka. Vi kan jo alltid håpe at det er noe av grunnen. Antibiotika kur gjør vel heller ikke saken noe bedre. Men uansett: HJELP! Nå sliter jeg....

Det er dog alltid noe positivt også, da. Heldigvis. Jobben på Colosseum Spa gikk kjempebra! En ny kunde som fikk figuranalyse, ble veid og målt, peelet og lagt i Biostimulator. Det var en ”han” for øvrig, og han var kjempefornøyd! Gikk inn 2 cm over magen, og økte brystkassen med 0,5 cm. Til uka skal jeg innover og behandle ham tirsdag og torsdag. Det var, og vil fortsette å være en utrolig lærerik prosess. Alt gikk som det skulle, og jeg fikk til ”paddingen” på første forsøk. Flunk jente, det! Ja, også solgte jeg en kampanjepakke, da.

Men tilbake til mitt ynkelige resultat på vekta....

Vekt i dag: 73,4 kg.

Uke 25. 22.03 til 28.03.04: Kjære dagbok...

.....Det er helt utrolig. HELT UTROLIG! Jeg er i Molde denne helga. Full av spenning og forventning for å se om brudekjolen jeg så ut i oktober, (da jeg var str. 48) nå ville passe meg, der den hang så vakkert i str. 38. Jeg har bare èn ting å si: PERFEKT! Den satt perfekt. Alt var perfekt. Jeg så ut som en dronning, og det har jeg lov til å si. Jantelov – gå og legg deg!

Denne uken har jeg fått en melding fra CosmoDermica som burde skape kryss i taket og lystige toner, med av en eller annen grunn så gjør det ikke det. Jeg fikk nemlig beskjed om å slutte å slanke meg... slutte å slanke meg? Det var noe nytt. Jeg er så inni ”gå-ned-i-vekt” modus, at dette er en virkelig vrien omstilling. Ikke minst med tanke på at jeg tross alt har 4 ½ kg igjen, før jeg er i mål. Ja, og da må det jo nevnes at endelig mål er 68 kg, ikke 65. Det vil jeg ikke kle. Men de siste kiloene vil bli tatt stille og rolig utover sommeren. Så ingen flere ramaskrik når vekten har stått stille litt. Det er atskillig flere prosent av kroppsfettet mitt som skal bort nå enn i starten. Klart det tar mer tid.

HIPP HURRA! Jeg har fått innvilget hudpleie og Spa utdanningen på Cosmodermica som omskolering av Aetat! Til høsten er jeg i gang med min nye karriere, mitt nye yrkesaktive liv. Wow! Mektig! Jeg er helt sikker på at jeg kommer til å bli en dyktig veileder / rådgiver. Jeg må jo bli det, etter det jeg har vært igjennom. Uansett: I'm on my way!

Vekt i dag: 72,4 kg.

Uke 26 29.03 til 04.04.04: Kjære dagbok...

Holdt på i nøyaktig et halvt år nå. Tiden har jammen gått fort.

Denne uken har det skjedd: Etter seks år, har jeg endelig fått nye pupper! Det er vondt og det sprenger, men det er en fantastisk del av min nye kropp! Det innebærer dog, at jeg må gå ned litt til i vekt, for det har blitt lagt inn 700 gram med Silicon. I tillegg er det en del væskeansamling, som vil gå bort i løpet av noen uker. Dette blir min første sommer noen sinne, hvor jeg er helt fornøyd med meg selv! Det føles nesten for godt til å være sant. Kun nesten, fordi jeg vet at jeg har jobbet knallhardt for det her, og det blir som reklamen: ”Fordi jeg fortjener det”!

Vekt i dag: 73,8 kg.

Uke 27 05.01.04 til 11.04.04: Kjære dagbok...

Påske: Grillmat. God drikke. Påskegodter. Spisegilde. Trenger jeg å si mer?

Vekt i dag: 73,0 kg.

Uke 28 12.04.04 til 18.04.04: Kjære dagbok...

I dag er det 365 dager siden jeg fødte. Marthe Sarine ble født presis kl. 19.00 på langfredag, 18. april 2003. Da veide jeg 118 kg. Det er 46 kg siden. Jeg tror det taler for seg.

I fem dager nå har jeg mer eller mindre helhjertet tatt 5 dagers lettfastekuren. Jeg tenkte det kunne være bra å få rensket ut alle "godteslaggstoffene" etter spisegildet mitt i påska. Jeg tror nok det har virket. Kroppen føles myk og god, akkurat slik den skal være etter en sånn diett. Nå gleder jeg meg til å komme på CosmoDermica og få strammet det opp.

Katrine og jeg har satt oss ned og laget en fremdriftsplan for mine Ultratone behandlinger. Det blir en fantastisk kombinasjon - to dager i uken - nå ut mai måned. Så er vi nødt til å trappe ned. Jeg tror faktisk at kroppen min kommer til å få et utrolig flott resultat. Det er slett ikke verst nå, men det blir bare enda bedre når mage og hofter blir strammet opp.

Nå har jeg nådd det vektmessige målet som ble satt for meg. Nå gjenstår det å se om centimeterne også er på plass. I fremtiden vil det altså bli mer fokus på centimeter, og mindre på vekt.

Livet er herlig, dere!

Vekt i dag: 72,0 kg.

Uke 29 19.04.04 til 25.04.04: Kjære dagbok...

Nå nærmer deg seg "slutten". Dessverre, må jeg si. Jeg skulle gjerne ha fortsatt i det uendelige, hvis det var opp til meg. Blitt enda strammere og finere. Håper jeg får "lurt" til meg litt innimellom fremover også...

Jeg har opplevd noe denne uka som var både smigrende og litt skummelt: Hjemmet møtte meg for å ta forsidebildet til neste reportasje. Jeg ble plassert i gresset mellom bilveien og vannet, og knipsingen begynte. Det som skjedde, var forbløffende. Fra vinduer og fra biler ble det hoiet, plystret, tutet og vinket. Det formelig hang mannfolk ut av bilvinduer, og der stod jeg. Det var MEG de plystret på! Jeg, som for bare et halvt år siden veide over 100 kg og knapt nok orket se meg selv i speilet, stod der i blitzregnet - 30 kg lettere..... Jeg skal ikke nekte for at det ga en berusende følelse. Litt pinlig, men veldig bra.

Jeg har sikkert sagt det før, men jeg sier det igjen: Dette må bare bli en flott sommer!

Vekt i dag: 71,6 kg.

Uke 30 26.04.04 til 02.05.04 Kjære dagbok...

Det er vel bare å innrømme med en gang: Jeg klarer ikke helt å slappe av med den vekta. Ikke

noe fanatisk, altså, men det er liksom så viktig for meg å se det magiske 6 tallet. Da kan jeg si: "jeg veier seksti.... kilo, jeg." Hele denne uka har jeg ligget på 70 kg og jeg har sett sekstallet, der borte i det fjerne. Så kommer det jeg har nevnt, og irritert meg over tidligere: Lørdag. Lørdag er dagen man glemmer kilo for noen timer, og spiser middag på kvelden og snoker etter småkaker i skapet. Det er i grunn skikkelig teit å veie seg søndag morgen, men igjen; sånn har det vært helt siden jeg startet i oktober. Litt ekstra kos på lørdagen, opp på badevekta søndag morgen, og ARGHHH! Jeg gleder meg sånn til å komme i mål, også er jeg vel litt utålmodig også, da. Ikke når det gjelder andre, men med meg selv. Stahet er vel også et nøkkelord her. Jeg skal, jeg! Utholdenhet er noe jeg får dra nytte av i denne sammenhengen, i alle fall.

En god uke - jeg ser definitivt lyset i enden av tunnelen.

Vekt i dag: 71,0 kg.

Uke 31 03.05.04 til 09.05.04 Kjære dagbok...

Den nye reportasjen i Hjemmet kom denne uka. Syns det var litt rart å se et helt ferske bilde av meg på forsiden, for så å bla opp på side 14 og finne ei lubben, men blid, jente. De siste kiloene har gjort store forandringer på kroppen - spesielt ansiktet. Så jeg tror vel også leserne ser at disse bildene ble tatt med noen ukers mellomrom. Artig å få meg seg litt av dagboka, da. Greit at den kan bli brukt til noe, liksom.

Jeg har egentlig slappet veldig av med vekta denne uka. Delvis fordi jeg ville selv og måtte, og delvis for å slipp flere bekymrede kommentarer: "Klarer hun å stoppe?" Går det til hodet på henne?". Svaret er ja, og ja. Selvfølgelig klarer jeg å stoppe! Sett i forhold til CosmoDermica og Hjemmets lesere; jeg skal jo ikke se syk ut heller. Og ja, selvfølgelig går det meg til hodet! Prøv dette, de som kan. Det er et altopplukende prosjekt, dette her. Hadde det IKKE gått til hodet på meg, ville det ha vært noe galt. Så det, så.

Katrine har gitt meg lymfedrenasje og Post Natal behandling denne uken. Kjennes ut som en solid kombinasjon. Hva skulle jeg ha gjort uten Katrine? Hun er et mesterverk av et menneske!

Jeg har sett "lyset"! 6 tallet! En overveldende god følelse...

Vekt i dag: 69,8 kg.

Uke 32 10.05.04 til 16.05.04 Kjære dagbok...

Enda bedre uke. Har over hodet ikke tenkt på kilo eller kalorier, bare kost meg når jeg har hatt lyst. Spiste pizza en dag, til og med! Dette er den første gangen på disse 32 ukene, hvor jeg bare har latt "humla suse". Det har, til min store glede, vist seg at jeg er inne i en syklus hvor jeg ikke lenger må tenke meg om med hva jeg spiser, men at det faktisk går automatikk i det.

En milepæl er nådd igjen. Til alle dere der ute: Jeg er i stabiliseringsfasen, og det går BRA!

Vekt i dag: 69,0 kg.

Uke 33 17.05.04 til 23.05.04 Kjære dagbok...

Åh, så masse god mat og drikke! 17 mai, grilling, is og pølser. Og sene middager, da. Ikke en altfor god kombinasjon, akkurat. Godt det ikke er sånn hver uke. Da hadde jeg nok slitt, tenker jeg.

Skal prøve å "omforme" kroppen min. Har litt utovermage enda, men har i tillegg fått paddeflat rumpe! Det var jo ikke meningen. Så nå er det sit-ups, rumpetrening og alt som må til for å forflytte på "bulen". Rumpet ut, mage inn!

Vekt i dag: 69,4 kg.

Uke 34 24.05.04 til 30.05.04 Kjære dagbok...

"Livet gjør mange krumspring, og av og til kan det være vanskelig å holde seg fast..." Så sant som det er sagt. Avgjørelsen er i alle fall tatt – bryllupet er utsatt. Men det er ingen krise av den grunn. Har tenkt igjennom dette i forhold til Hjemmet m.h.t. reportasjer, og ser følgende for meg: Høstens reportasje – som skulle vært om bryllupet – blir i stedet helsemessig. Jeg er blitt så bra at jeg kan begynne på skole igjen, og ønsker å prioritere tiden til dette. Dessuten går jeg fortsatt på rehabiliteringspenger, så økonomien har ikke strukket til. Så, når oppfølgingsreportasjen kommer om et år – da blir det bra, ikke sant?

Vekt i dag: 69,0 kg.

Uke 35 31.05.04 til 06.06.04 Kjære dagbok...

Har sklidd ut litt, og må hente meg inn igjen. Småpiser plutselig litt mellom måltider, spiser litt for mye brød og må i det hele tatt ta meg sammen. Sånn er vel stabiliseringsfasen. Dette er en del av helheten. Jeg skal liksom møte litt motbakke nå. Det motiverer meg. Tror kanskje jeg skal gå helt tilbake til Ultradietten et par uker nå, med helseklibrød og egg til frokost. Resten går av seg selv. Også prøver jeg å opprettholde å ikke spise etter klokka 18.00. Må nok bevege meg mer igjen også. Har vært mange lange dager på farta, kombinert med mindre og mindre behandling med Ultratone. Pass opp, Mari-Anne! Jeg leser i alle fall faresignalene – det er en god start.

Vekt i dag: 69,0 kg.

Uke 36 07.06.04 til 13.06.04 Kjære dagbok...

En helt stabil uke. Fikk ikke begynt på "gamledietten", da. Men det er jo egentlig heller ikke

meningen. Ligger stabil i vekt, og DET er jo mening.. men jeg vil jo ned den siste kiloen, da.

Mindre og mindre behandling. Litt rart og litt greit. Kroppen må jo takle dette selv også, selv om jeg gjerne skulle ha ligget i Ultratone hele dagen og bli stramma opp. Mosjonen har heller ikke kommet i gang enda. Det virker som om jeg bare har tatt ferie med det meste akkurat nå. Gjøre meg ferdig med diett-tenking og sette fokus på ”det normale liv”.

Merker at det blir mindre å skrive her for hver gang. Kanskje på tide å avslutte? Det har nå gått ganske nøyaktig 9 måneder nå. Men jeg må jo fortsette å skrive til jeg når 68 kg. Det er først DA jeg er i MÅL! Så kan jeg heller komme tilbake om et halvt år og et år og fortelle hvordan det går. Men det blir vel ingen overraskelse, dersom alt er bare vel? So long!

Vekt i dag: 69,0 kg.

.....

Uke 37

Uke 38

Uke 39

.....

Uke 40 05.07.04 til 11.07.04 Kjære dagbok...

Takk for meg. Det har vært en fantastisk innholdsrik reise! Medgang og motgang har formet meg til et nytt menneske – både inni og utenpå. Jeg er mange erfaringer rikere. Dette er noe jeg alltid vil bære med meg.

En enorm takk til alle på CosmoDermica;

Eva – takk for at du hadde troen på meg – jeg skal gjøre mitt beste på skolen til høsten og bli en god representant med min nye livsstil.

Katrine – tusen takk for innsatsen du gjorde med meg. Du var min største støttespiller, og jeg verdsatte virkelig vennskapet vårt. Jeg håper du en dag kan se deg tilbake og også se det.

Sveinung – Livet gjør mange krumspring. Takk... hell og lykke på din reise. Du vil lykkes!

Og en særlig takk til Siri og Hjemmet for at dere tok sjansen på meg! Håper jeg har levd opp til forventningene og vist at det meste lar seg gjøre, bare man vil...

Siste vekt målt: 67,0 kg.

Vil du også satse på Ultratone Metoden?

Det finnes klinikker I hele landet som tilbyr den samme kombinasjonen. Prisen varierer – avhengig av hvor mange behandlinger du trenger. Men uansett, det er den beste investeringen du gjør I din egen kropp og helse.

Ved kombinasjonsbehandlinger med Ultratone, Ultradietten og OligoSpa behandlinger vil du svært hurtig få resultater. Du vil bli inspirert til å bli mer aktiv – og til å bruke kroppen din.

Vi anbefaler deg å bygge opp grunnform og tilstrekkelig styrke til det nivå hvor du føler at kroppen din fungerer bedre – godt nok til å starte med vanlig fysisk trening. Vårt slagord er: Ultratone gir deg en kropp det er gøy å trene med.

Ultratone er styrketrening – og erstatter ikke på sikt fysisk trening, frisk luft og gleden ved å bruke en kropp som fungerer godt. Men, Ultratone er et utrolig hjelpemiddel for å bygge opp muskler, forbedre sirkulasjonen og få alle de andre fordelene som styrketrening gir. Den kan være startskuddet til et aktivt liv!

I tillegg er det mange, mange programmer for spesielle treningsbehov som etter fødsel, ved dårlig holdning – dårlig sirkulasjon av blod og lymfe , inkontinens osv. Det er også TNS smertelindringsprogrammer og spesialprogrammer for eldre mennesker som har spesielle svakheter og behov.

Rygg, kne- og leddproblemer

Mange blir stillesittende på grunn av dårlig rygg og andre muskel- skjelettlidelser. For disse er Ultratone et ypperlig hjelpemiddel for å komme i form uten å belaste svake områder.

Utrensning & avgifting

Ved cellulite og andre typer sirkulasjonsproblemer er både kosthold, lymfedrenering og aktivitet viktig for å få gode behandlingsresultater. Ultratone har spesialprogrammer også for dette.

Snakk med nærmeste klinikk som du finner på forhandlerlisten. Be om gratis kroppsanalyse og en vurdering av ditt behandlingsbehov.

Er du overvekt, får du selvsagt diett og veiledning. Tenk på at selv om behandlingene koster litt – så er det en brøkdel av hva fettsuging, mageplastikk og andre kirurgiske metoder koster. I tillegg er det utrolig mye bedre for deg og din helse at du får en ny kropp med opptrening og fornuftig kostholdsomlegging.

Lykke til.