

4



Quinoa har blivit Jennys favorit. FOTO: Scanpix/Privat

Jenny minskade 10 kilo i raketfart

När Jenny Langton började med GI-metoden i höstas rasade de första 10 kilona av henne. Ytterligare 7,5 kilo har försvunnit, men ännu är Jenny inte helt nöjd. - Jag ska gå ner 10 kilo till. Helst till min födelsedag i december, säger hon.

T Större text **T** Mindre text

En kompis introducerade Jenny till enkla och goda GI-recept. Sedan dess lagar Jenny bara GI-mat. Sambon Kristoffer äter inte helt enligt GI, men har ändå gått ner sju kilo.

Namn: Jenny Langton
Ålder: 26 år
Bor: i Partille utanför Göteborg
Gör på dagarna: projektledare och kalkylator inom VVS
Familj: sambon Kristoffer
Viktminskning: 17,5 kilo
Tid: 6 månader

Hur kom du i kontakt med GI-metoden?

-En väninna som var på besök hos mig i somras rekommenderade metoden. Hon sa att den var lätt och att den fungerade bra. Det verkade enkelt så jag bestämde mig för att pröva. När hösten kom gick jag in på GI Viktkoll:s sajt och anmälde mig.

Hur mätte du under tiden du gick ner i vikt?

-I början var det kris och katastrof. Skämt åsido, det var riktigt jobbigt den första tiden eftersom jag hade starka hungerkänslor och kände mig darrig. När sockernivån i kroppen väl gått ner mätte jag toppen. Och jag har inte haft några hungerkänslor sedan dess.

Fick du något annat resultat, utöver viktminskningen?

-Jag känner mig piggare, men framför allt mår jag mycket bättre i magen. Tidigare var jag ofta uppblåst. Det är jag inte längre. I och med att jag väger mindre nu så har jag heller inte längre ont i knän och rygg. Och jag har mer ork.

Har du provat någon form av bantning eller viktminskning tidigare?

-Jag har vid ett flertal tillfällen provat Viktväktarna. Det funkade första gången, men inte sedan. De har en annan syn på mat. Där får du äta av allt, men skall äta mindre. Med GI äter jag hur mycket som helst. Det är till och med så att jag inte alltid orkar äta upp. Jag går inte och är ständigt hungrig som jag var när jag var med i Viktväktarna.

Upplever du något som är svårt med GI-metoden?

-Ibland kan jag sakna farmors småkakor, men då bakar jag en god kaka på mörk choklad. I början hade jag svårt att hitta och dinkel i affären, men eftersom det var så många som efterfrågade tog de hem produkterna.

Hur hanterar du kolhydratsfällorna när du är bortbjuden och på restaurang?

-Eftersom jag aldrig varit speciellt förtjust i potatis är det inte svårt att avstå från det. På restaurang beställer jag ofta grillade grönsaker till köttet. Hos vänner tar jag mer av sallad och annat grönt.

...på lunchen på jobbet?

-Jag lagar oftast fyra portioner istället för två till middag och tar med mig resterna i en matlåda.

Hur motionerar du?

-Numer försöker jag att röra på mig varje dag. Jag simmar två gånger i veckan och de andra dagarna promenerar jag. Det brukar bli en halvtimme-timme per gång.

Vad är det som gör att du fortsätter med GI-metoden?

-För att jag inte är klar ännu. Mitt mål är att gå ner ytterligare tio kilo. Förhoppningsvis till min 27-årsdag i december.

Råd och tips till andra:

Pröva GI-metoden! Det är mycket enklare än du tror.

Bästa GI-recept:

Kyckling med vitlök och grädde. Till det grillade grönsaker med sesamfrön.

Måltider under en helt vanlig dag:

Frukost: 2 dl fil när jag vaknar och sedan keso, skinka och grönsaker när jag kommer till jobbet.

Mellanmål: Frukt eller proteindryck.

Lunch: Kött eller fisk med sallad.

Middag: Fläskkotlett med grönsaker och hemmagjord bearnaisesås.

Dessert: Endast på helgerna. Chokladmousse eller ugnstekta äpplen med vaniljsås.

Text: Kristina Grandin

redaktionen@giviktroll.se

 Skriv ut  Tipsa en vän

TV4 AB | **Kontakta TV4** | Adress: TV4 AB, Tegeluddsvägen 3-5, 115 79 STOCKHOLM | Tel: 08-459 40 00 | **Or**
Chef: Tommy Jarnemark. Ansvarig utgivare: Mattias Fyrenius. Redaktionschef: Rickard Henley.