

## Nystart tack vare GI

Med GI-metoden blev Johanna Janols Rengeborg både piggare och gladare. Det gav henne kraft att förverkliga drömmen om att starta eget. I oktober öppnar hon hund- och kattpensionat.



*Text: Kristina Grandin*

Det var när Johanna Janols Rengeborg såg en bild på sig själv från semestern som hon bestämde sig för att nu var det dags att göra något åt vikten. Hon hade tidigare hört talas om GI genom en vän som själv provat metoden. Johanna köpte en bok och började läsa på. Eftersom hon arbetar som sjuksköterska tyckte hon att det hon läste om insulin osv. lät logiskt. Johanna anmälde sig på GI viktkoll och började med Rivstarten.

-De första fyra-fem dagarna mådde jag dåligt, hade huvudvärk och kände mig konstig överlag. Jag förstod att det var sockret som var på väg ut ur kroppen. Tidigare har jag alltid använt choklad och läsk för att hålla mig pigg, berättar Johanna.

**Efter två veckor försvann besvären och Johanna** kände sig både piggare och gladare än på länge. Allt eftersom hon gick ner i vikt försvann också hennes höftvärk.

-Jag förstod att jag helt blivit av med mitt sockerberoende när jag för första gången, med familjen på bio, avstod från läsk och godis. Jag hade inget behov av det. Jag var inte sugen helt enkelt.

**För Johanna har GI-metoden inneburit en livsstilsförändring.**

Hon har hittat sin trivselvikt men också kraften att göra något nytt. Genom att hon nu känner sig både piggare och gladare vågar hon förverkliga den dröm hon haft sedan länge - att starta ett hund- och kattpensionat.

-Jag fick chans att köpa en gård i

**Namn:** Johanna Janols Rengeborg

**Ålder:** 30 år

**Bor:** i Sandviken

**Gör på nätterna:** sjuksköterska

**Familj:** gift med Staffan, barnen Oliver, 8 år och Ronja, 7 år

**Viktminskning:** 17 kilo

**Tid:** 11 månader

**Råd och tips till andra:**

Börja gärna med GI tillsammans med någon annan. Då kan ni stötta varandra, byta recept och så vidare.

**Bästa GI-recept:**

Baconinlindad köttfärsbiff.

**Måltider under en helt vanlig dag:**

**Frukost:** Omelett med svamp, lök och bacon

Mellanmål: Frukt

eller yoghurt med bär

**Lunch:**  
Fullkornspasta

**Middag:**  
Kycklingsallad  
Dessert: Några rutor mörk choklad

» **Fler framgångshistorier**

Dalarna där jag tidigare jobbat. Eftersom jag alltid velat jobba med djur kändes det helt rätt. Tillfället dök upp och nu har jag också orken att göra det. Det ska bli jättespännande!

Fram till första oktober fortsätter Johanna sitt jobb som sjuksköterska på natten. Nattarbetet innebär att hon äter en lagad måltid innan hon går till jobbet, gröt på natten och sedan frukost innan hon går och lägger sig.

-Det är lite jobbigt att vända på dygnet. Jag mår inte bra om jag äter lagad mat på natten, det som egentligen är min lunch, därför äter jag gröt. Förbränningen är ju också lägre under natten.

Johanna ser fram emot sitt nya liv och att jobba dagtid igen.

-Det har fungerat bra med GI under de här förhållandena och jag tror att det kommer fungera ännu bättre i framtiden, avslutar hon.

Skriv ut

Tillbaka