

# Slanket seg til Birken

I 2009 fikk May-Britt Karlsen (41) i Buvika svulst på hjernen. Da hun overvant sykdommen, bestemte hun seg for å sykle Birken. Hun måtte bare bli kvitt noen kilo først.

AUDHILD ØYE  
audhild.oye@avisa-st.no 916 94 175

May-Britt Karlsen har alltid vært aktiv. Hun beskriver seg selv som en periodetrener. Men med tre barn og en musiker til mann er det blitt for lite struktur i treninga og følgene ble for mange kilo på kroppen. Kilo som hun har mistrikket med og som hun har slitt i mange år med å bli kvitt.

## Birken som mål

Da hun ble alvorlig syk og fikk svulst på hjernen i 2009, satte hun seg som mål å sykle Birken. I februar 2010 sluttet hun med snusen. Det resulterte i 10-12 ekstra kilo i tillegg til de kiloene hun hadde for mye fra før.

– Jeg mislikte meg selv. Greide ikke å se på bilder av meg fra ferieturen forrige året, og bare det å gå kjellertrappa ble et tiltak. Det tok fullstendig knekken på meg, sier hun.

## Det meste er prøvd

Hun prøvde det meste av slankekurer og pulver. Problemet var at vektreduksjonen ikke varte, og at kursene ble for kortvarige.

Da Marita Albrigtsen og Marius Landrø introduserte det de kalte et lettere liv gjennom Ometa, var May-Britt Karlsen den første til å melde seg på. Hun var så utålmodig etter å starte at hun begynte halvannen måned før de andre kursdeltakerne.

– Målet var å bli en gladere og lettere utgave av meg selv til sommeren samt sykle Birken, sier hun.

## Spiser feil

Siden januar har kostholdet til familien Karlsen endret seg radikalt. Kjøleskapet er fylt med rene, sunne råvarer. Posematen med alskens tilsetningsstoffer er borte, og mor selv kjøper ikke lenger snop som potetgull og sjokolade. Det står verken på



May-Britt Karlsen slanket bort 16 kilo og syklet Birken. Nå vil hun hjelpe andre å bli kvitt kiloene.

handlelista eller blir offer for spontankjøp. Gjennom kurset har hun lært mye nyttig om

kosthold og hva kroppen trenger av næringsstoffer.

– Problemet er at vi spiser feil mengde av ting, forklarer Karlsen som opplevde selve slankeprogrammet som enkelt å praktisere.

Viktigst av alt var at kurset strekker seg over et helt år med fokus på ulike tema underveis.

Det innebar ingen veiing av mat eller telling av kalorier. Det handlet om tre ting; kosthold, trening og ikke minst den viktige mentale delen.

– Vi ser hele mennesket. Vi støtter oss blant annet til Birgit Semundseth sin mentale treningssteori (tidligere omtalt i ST,

red.anm.), sier Marita Albrigtsen som er utdannet instruktør.

## Hårete mål

Om ikke alle blir like ivrige som May-Britt Karlsen, var det nødvendig for henne å sette seg hårete mål.

– I starten hadde jeg en avtale med familien som innebar at jeg var egoistisk et par måneder. Det innebar at jeg trente seks-sju ganger i uka og hadde veldig fokus på meg selv, forteller hun.

I løpet av et par måneder gikk hun ned 10 kilo. Nå er hun 16 kilo lettere og mange centimeter slankere.

Hun sverger til gode, rene råvarer og opplever at hun spiser mye. Alskens godsaker som rømme, smør, bacon, fløte og olje er selvsagt tilbehør. Så lenge hun trener, forbrennes også maten.

– Jeg vil fortsatt kose meg, og det er ingen som tar fra meg vinen i helgene, ler hun.

Og i høst starter hun også som instruktør for Ometa.

– May-Britt har alt som trengs for å bli en god instruktør, mener Albrigtsen som i høst drar i gang nytt kurs i regionen.



Marita Albrigtsen hjalp May-Britt Karlsen å bli kvitt de vonde kiloene. De understreker hvor viktig den mentale biten av slanking er.