



femina

NR. 10 • 10. MARTS 2016 • 37,95 KR.

**5 kvinder:
DERFOR
ELSKER JEG
MIN KROP!**

TYLINGGUIDE

**KJOLE
LOOK**

rårets sarte farver

**"En s
fam**

MIN KROP *er* FANTASTISK, *fordi ...*

Deller på hoften, en stor næse og kalveknæ. Vi kvinder er gode til at hænge os i skønhedsfejl. Prøv i stedet at fokusere på alt det, din krop kan, og mærk glæden. Det kan artiklens fem seje kvinder.

AF JULIE VÖGE. FOTO: JACQUELINE FLURI. STYLING: ANJA HOLM

100
procent
mig

**fordi det handler
om rummelighed**

I Danmark er vi kvinder både meget ens og meget forskellige. For selv om vores hverdage måske ligner hinandens set udefra, er der heldigvis mange nuancer.

Det sætter vi løbende fokus på, fordi vi mener, at der skal være plads til forskellighed. Plads til at være lige den, vi er, udenpå og indeni. Vi skal rumme og inspirere hinanden.

Læs mere om #100PROCENTMIG på femina.dk



Min krop er fantastisk, fordi ...

... den kan klare 450 meters svømning i **isvand**, siger 54-årige Mette BL Thomsen, der er sygeplejerske og powerspecialist i sit firma Lift Your Life.

– Fra jeg var helt lille, har jeg altid haft oplevelsen af at kunne det, jeg ville. Jeg var klassens Pippi og er det vel stadig. Da jeg var først i 20'erne, besluttede jeg mig for først at cykle til Nordafrika, derefter at løbe et maraton og tage motorcykelkørekort for at kunne køre til Nordkap. Jo mere skørt og fysisk udfordrende målet er, des mere passioneret bliver jeg. Et år købte jeg en kajak, uddannede mig til kajakinstruktør og besluttede, at jeg ville lære at lave en grønlandervending. Så snart jeg havde lært det, lavede jeg først 10, så 25 og tre dage efter 50 i ét hug. Jeg tror på, at det umulige er muligt, og jeg er overbevist om, at vi kun bruger 3-4 procent af vores hjernekapacitet og dermed kun udnytter så ufatteligt lidt af vores muligheder. Når jeg udsætter min hjerne for ekstreme fysiske strabadser, kommer jeg lidt mere ud i krogene. Jeg tvinger hjernen til at tænke og agere anderledes, end den ville gøre pr. automatik af ren og skær magelighed.

I 2014 deltog jeg i VM i vinter-is-svømning i Finland og vandt bronze som den første og eneste dansker, der har svømmet 450 meter i minus 1 grad koldt vand. I år gælder det VM i Sibirien, hvor jeg stiller op i ni vinter-is-svømmediscipliner.

– Selv om min krop bliver ældre, vil jeg blive ved med at sætte mig nye spændende fysiske mål, der holder mig til ilden uden at slide på kroppen. Det er fedt at turde leve passioneret, og det er det, jeg håber at give andre mod til at gøre.



Min krop er fantastisk, fordi ...

... det er blevet nemmere at være mig efter et **vægttab** på 34 kilo det sidste år, siger 42-årige Conni Jensen, der er madmor i en vuggestue.

- Jeg har faktisk altid været i megagod form, selv om jeg var megaovervægtig. Jeg har ikke været en fed dame, der har gemt sig væk og krøbet langs panelerne, og min fedme har aldrig givet mig en sygedag eller fået mig til at opgive, hvad jeg havde lyst til at gøre. Men efter tre graviditeter, hvor jeg aldrig tabte mig efterfølgende, stod badevægtsnålen på 152 kilo. I det øjeblik tænkte jeg for første gang, at jeg måtte have hjælp, og kontaktede Lyngby Kostklinik. På det år der er gået, er jeg gået 10 buksestørrelser ned og har tabt 34 kilo, så jeg nu vejer 118 kilo. Mit forhold til mad har ændret sig, f.eks. er det okay at have chokolade i huset. Jeg dyrker fitness tre gange om ugen og føler mig fuld af energi. Det er klart blevet lettere at være mig. Vægttabet har gjort mig gladere, for den dér underliggende irritation over, at alting er lidt besværligt på grund af din krops størrelse, er væk. Mit ansigt og smil er blevet pænere, efter at der er røget fedt af kinderne, og så er det kun blevet endnu sjovere at gå op ad bakker og kravle rundt på gulvet og lege med biler med min yngste søn. Jeg har planlagt at veje 80-90 kilo om et år, så min stærke, fantastiske krop, der har kunnet klare stor overvægt og har klaret at tabe så mange kilo, kan yde endnu mere og være endnu mere fantastisk.

Min krop er fantastisk, fordi ...

... den ikke ligner alle andres, siger 24-årige Simone Emilie Larsen, der arbejder i et pensionsselskab, er **dværg** og bestyrelsesformand i Dværgforeningen.

– Min dværgekrop viser, at verden ikke er sort og hvid. Min overkrop har normale proportioner, mens mine lårbensknogler og underarmsknogler er korte. Jeg har altid været bevidst om, at jeg ser anderledes ud, og har været medlem af Dværgforeningen, siden jeg var to år. Som barn var jeg aldrig hende, der løb hurtigst, og jeg blev hurtigere fysisk træt end mine kammerater, fordi jeg bruger mange muskler på at udføre helt almindelige bevægelser. Min svære tid var især teenageårene, hvor forskellen på mig og mine venner, der skød i vejret, blev tydelig, og jeg gjorde mig mange tanker. Ville jeg mon kunne få en kæreste? Komme til at gå i stiletter med mine små fødder? I teenageårene var det befriende at være sammen med ligesindede i Dværgforeningen, der tumlede med de samme udfordringer.

– I dag har jeg lagt usikkerheden fra puberteten bag mig, og jeg har vænnet mig til at få meget opmærksomhed. Nogle dage er det helt fint, andre dage irriterer det mig, at folk stirrer. Jeg er bestyrelsesformand i Dværgforeningen, fordi jeg synes, at det er vigtigt at fortælle bredt ud, at selv om dværge måske umiddelbart ligner hinanden, så er vi selvfølgelig ikke ens. Jeg har det godt med min krop og mig selv, og det håber jeg, mine børn – for det skal jeg have – også får. Lige nu har jeg ingen kæreste, men er også kræsen og passer på mig selv. Jeg vil ikke bare vælges for mit udseende.



Min krop er fantastisk, fordi ...

... den har været et **godt arbejdsredskab** hele mit liv, siger 50-årige Mette Bødtcher, karakterdanser og **tidligere balletdanser ved Den Kgl. Ballet.**

– Min krop har tjent mig godt. Som balletdanser bliver du kun rigtig dygtig, hvis du knokler og er så heldig at være født med de rigtige lemmer. Jeg har lange, smidige ben og høje vriste, og det har visuelt givet mig nogle fordele. Alligevel er ordet fantastisk om min krop et stort ord for en ballerina. Dag ud og dag ind står du foran spejlet og træner og fintuner hver en muskel i kroppen, og du bliver aldrig tilfreds. Jeg har i hvert fald aldrig været tilfreds med min krop. Det lyder skørt i dag, for når jeg kigger på gamle billeder af mig selv, så kan jeg jo se, at jeg var i topform og så godt ud, men dengang var kroppen ligesom en racerbil, der altid lige kunne få tunet motoren lidt mere. Derfor lyder det måske også krukke, når balletdansere taler om, at de har for brede lår eller ankler, når de i andres øjne ligner rene sylfider. Igen er det, fordi balletdanseren ser sin krop som et instrument, der bare skal spille 100 procent, når en forestilling går i gang. Du er rimelig blottet på en scene i lyserød trikot, oplyst af projektorlys, skal jeg hilse og sige. Selv om jeg i dag kun danser karakterroller, hvor det handler mere om skuespil end dans, så er jeg stadig forfængelig med min krop. Når jeg kan mærke, at mavemuslerne er ved at blive slappe, sætter jeg ekstra gang i min pilatetræning, for jeg vil altså kunne bære en bikini om sommeren, ligesom jeg træner mine slidte ankler og vrister for at kunne blive ved med at gå i høje hæle. For jo, min krop er slidt efter så mange års hård daglig træning. Jeg har ingen brusk tilbage i højre ankel og kan knap nok løbe efter bussen. Det lever jeg fint med, for til gengæld har jeg undgået alvorlige skader i min karriere, og selv efter mine tre fødsler var jeg hurtigt i gang igen.

– Før i tiden fik jeg det dårligt i kroppen, hvis der bare gik én dag, hvor jeg ikke trænede, eller hvis jeg spiste en tebirkes før et hårdt træningspas. Så selv om jeg savner at være i topform, så er det nu også meget rart, at min krop i dag er et instrument, der også gerne må slappe af og forkæles.



Min krop er fantastisk, fordi ...

... den har **overlevet brystkræft**, siger 50-årige smykkekunstner Josephine Bergsøe.

- Jeg er stolt af min krop, for hold da op, den har klaret et kemoforløb og repareret sig selv. Jeg er lige blevet erklæret helt rask til det obligatoriske femårskræftjek. Kræften fik mig til at forstå, at jeg er dødelig, og hvor skrøbelig kroppen er. Heldigvis er brystkræft en diagnose, ikke en dødsdom. Mit otte måneder lange kemo- og stråleforløb blev lettere af, at min mor har haft brystkræft og stadig lever, og at min lillesøster fik brystkræft samtidig med mig. Hver morgen ringede vi til hinanden og prøvede at overgå den anden i, hvem der havde haft det mest rædselsfulde døgn. Kemo er ren gift og var virkelig en voldsom omgang for min krop. Jeg blev så syg, så syg. Håret er ingenting! Mine negle faldt af, mine gummer blødte, mine slimhinder tørrede ud, øjnene sved, og jeg kastede op. Alligevel formåede min søster og jeg altid at afslutte vores sygdomsopremsninger med at skribe af grin. Jeg oplevede faktisk ikke dødsangst på grund af kræften, bortset fra den halve time på 14. etage på Herlev, hvor lægen gav mig diagnosen. Det var følgerne af kemoen, der indimellem var så voldsomme, at jeg var bange for at dø af det. Lige før nytår var jeg ved at dø af en blodforgiftning. Jeg havde leget med en hundehvalp og fået en ridse i fingeren, som der gik betændelse i. Fordi jeg på grund af kræften har fået fjernet lymfen under højre armhule, kan en simpel betændelse give blodforgiftning og være livstruende.

- Inden jeg blev syg, trænede jeg for at blive stærk og se pæn ud. I dag løber jeg tre-fire gange om ugen af lyst og laver outdoor-træning eller reformerpilates. Jeg føler det som en belønning, ligesom når jeg bliver rørt ved, spiser grøntsager og drikker vand.

