

Læs her et udpluk af hvad vores klienter skriver til og om os....

Annette, 48 år. 2019

Jeg har tabt mig sammen med Hartvig & Engell, og endnu vigtigere, jeg har aldrig taget på igen. Min vægt kan svinge, hvorfor vi ikke arbejder med en idealvægt, men at jeg har spænd på 5 kg, som jeg skal ligge indenfor.

Igennem årene er der kommet længere mellem konsultationer eller de har ligget tæt i perioder, hvor jeg har følt mig udfordret. Kostplanerne tilpasses til en foranderlig hverdag, og i takt med Majbritt og Alice dygtiggør sig og trækker på den nyeste forskning. Fagligheden udvikler sig, derfor flytter principperne sig også.

Jeg går stadig op i min vægt, og mine tanker om mig selv kan stadig være et direkte spejl af dens op- og nedture. Derfor er mit samarbejde med Majbritt gået over til primært at være et mentalt projekt. Jeg beskriver det som et samarbejde, fordi det netop bærer i høj grad af gensidighed - vi er begge kloge på mig og kvalificerer løsningen sammen. I dag bruger vi meget lidt tid på kost- og træningsplaner, fokus er i stedet på mestring, at bryde negative tanker samt at være med de følelser og oplevelser, der udløser spisetrang og negative mønstre. Min livsstil fokuserer idag på nydelse, aktive tilvalg og voksende frihed. Frugten af dette arbejde trækker jeg især på nu, hvor jeg har oveni har fået konstateret lavt stofskifte, som vil være en præmis resten af livet, men hvordan og hvor meget det skal fylde, er jo i sidste ende op til mig.

Jeg har for længe siden erkendt, at min relation til Majbritt er for livet. Er jeg afhængig af Majbritt? Det er jeg nok, men det har jeg besluttet er okay. For mig er det en kæmpe støtte og sikkerhedsnet at have Majbritt lige ved hånden. Det har kostet blod, sved og tårer, at nå det til, hvor jeg er i dag, og det er min største frygt, at alle kiloene sniger sig på igen. OG DET KOMMER DE IKKE Til! Det har jeg lovet mig selv. Men når frygten sniger sig ind, er Majbritt der – både til at håndtere tankerne, men også med konkrete løsninger til at holde vægten i skak. Det er ikke kun mit problem, når det ikke er til bære, så er hun der – støtter, trøster og skubber mig kærligt fremad mod den nødvendige forandring.

Neel, 45 år. 2019

Alice og Majbritt er vanvittig dygtige. De ved en masse om de biokemiske processer, der foregår i kroppen, når man regulerer sin vægt. Deres vejledning er baseret på nyeste forskning, og sammen med dig lægger de en overkommelig plan, der er tilpasset din hverdag og dine ambitioner. Hvis du gør, som De siger, så opnår du også det ønskede resultat - det er sikkert.

Josefine, 24 år. 2019

Efter et lille års tid hos naturterapeuten og et par måneders stilstand besluttede jeg mig for at kontakte Alice hos Hartvig & Engell. Hun er et meget inspirerende menneske og ved rigtig meget om irriterede tarme. Jeg forklarede Alice om mine symptomer og hun introducerede mig til Low Fodmap Diet. Det kræver omstillingsparathed at begynde at tjekke alle fødevarer man spiser. Det er tidskrævende og virker til tider nytteløst, men det er jo ikke uden grund. Læs hele Josefines historie nederst på siden.

Knut 70 år. 2019

Jeg har haft et godt og effektivt forløb hos Alice (Hartvig & Engell).

Jeg har i mindst 15 år været klart overvægtig, men manglede motivation til at angribe det konsistent og vedholdende.

I november besluttede jeg mig så og fik via en bekendt kontakt til frk. skrump.

Det var en stærk motivationsfaktor at se mig selv i spejlet i profil!

Jeg var da 69 år gammel, 177 cm høj og vejede 93 kg (BMI 29,3 og talje 107 cm).

Forløbet strakte sig over 8 mdr. og sluttede primo august 2019.

Jeg var da 70 år gammel, 177 cm høj og vejede nu 83 kg (BMI 26,6 og talje 96 cm).

Jeg føler mig godt tilpas med min ændrede krop og livsstil. Ingen tilbagefald vægtmæssigt.

- En ny pålidelig vægt (kalibreret op imod Alice's) Withings kan anbefales, den har også analyse af fedt, muskelmasse mm. Det er for ærgerligt, når vægtene ikke viser det samme.
- Madlog programmet til at holde styr på indtag af og sammensætning af føde-indtag. I starten er det godt at måle og veje alting, til det sidder på rygraden hvad en skive ost og spegepølse vejer. Det er absolut nødvendigt, når man starter med kun 1.500 kalorier om dagen
- Små knapper mørk chokolade fra Peter Beier til lidt nydelse (1 knap vejer 1 gram og indeholder præcis 10 kalorier). Let at dosere og dejligt at nyde.
- Bogen Frk. Skrumps nordiske middelhavskost, som både beskriver og har gode opskrifter
-

Alice har så hjulpet med en masse praktisk vejledning, så jeg blev holdt på sporet.

Min kost er blevet ændret især med mindre kulhydrater og mere protein, ofte i form af valleprotein. Desuden solid morgenmad med havregrød og ristede rejer el. lign.

Her må man så selv eksperimentere ud fra de kostplaner, som Alice bidrager med.

Jeg vil her især fremhæve konceptet med ”pulssnack”, korte effektive øvelser på [youtube.com](https://www.youtube.com), som jeg kan vise på mit TV når jeg skal lave dem.

Og så vil jeg også fremhæve den perfekte støtte fra min kone – Birgitte.

Bent, 67 år. 2019

Min oplevelse med en Hartvig & Engell

Før diætist:

Den aktive sportskarriere var for længst slut.

Vægten var langsomt kommet op på et højere tal - og et endnu højere tal.

Flere kure var prøvet, men lynhurtigt var vægten tilbage på det høje tal.

Om aftenen blev der hygget med slik og kage. Og der blev spist op!

Jeg blev hurtigt forpustet og svedig. Trøjerne fik et ekstra X i nakken, BMI-tallet viste rigtig fed - og jeg fik desuden at vide, at jeg var et typisk eksempel på en kommende diabetes 2: “Ældre, ret overvægtig mand..”

Jeg havde nogle fordomme inden mit forløb med diætisten:

“Bare det ikke er for teoretisk.”

“Jeg kan ikke finde ud af at tælle kalorier.”

“Bare jeg ikke møder en person med løftet pegefinger.”

Efter møde med diætist:

Mine fordomme forsvandt, jeg blev inspireret.

Jeg kunne godt forstå, hvad jeg skulle gøre.

En livsstilsændring.

Men det var svært!!

Det tog mig tre uger at komme mig over sukkerabstinenser.

At sige farvel til cola (den rigtige), morgenbrød, Matadormix og meget mere var en hård kamp.

Det, der hjalp, var

- Priksystemet. Vælge kombination af protein, fedt og kulhydrat til hvert måltid. Til min store forundring blev jeg mæt. At komme op på 200 gram grøntsager var svært, men køkkenvægten blev uundværlig.
- Opbakning fra familien. Min kone fulgte samme menu som jeg, og desuden bagte hun elver- og stenalderbrød. Ved middag hos børnene stod køkkenvægten klar ved min tallerken.
- Resultatet. Min vægt gik ned, langsommere end jeg ønskede, men det gik den rigtige vej. Mit taljemål blev også mindre, og min metaboliske alder væsentlig mindre end min rigtige alder.
- Syndedage. En dag - faktisk ét måltid - om ugen blev kalenderlagt til overskridelse af især kulhydratindtaget. Både som belønning, så det ikke blev for surt, og som et spark til min forbrænding, så den kunne holdes igang.
- Yndlings søde sager. Præcisere hvilken kage eller hvilken type slik, der prioriteres. For når man har valgt noget, kan man sige nej til andet.

Jeg har i skrivende stund tabt 16% af den vægt, jeg startede med. Mit BMI er gået fra fed til overvægtig. Jeg er gået fire numre ned i størrelse og har måttet købe nyt tøj. En god ting. Det har dog været en kamp, og jeg ved, at jeg skal fortsætte, ellers går vægten op. Nu skal der motion og træning til for at få vægten længere ned. Jeg er blevet pensioneret, så de 10000 skridt kommer ikke automatisk mere, men jeg ved også, at mit 70- eller 80årige mig vil være glad for alt det, jeg gør i 60'erne.

Det i starten ugentlige og nu månedlige indspark fra min diætist er uvurderligt. Uden den motivation og de idéer ville jeg ikke have klaret det, som jeg har.

Ydermere kan man hos frk. Skrump både finde opskrifter og motionsøvelser, de kan også hjælpe.

Parathed til at tabe sig, det skal man have, men man skal også have hjælp - og parathed til at tage imod al den hjælp, man kan få.

Niels 70 år, 2019

Jeg var i går til check hos min læge, hvor jeg forinden i tre dage har taget mit blodtryk, som skulle under 130 grundet forhøjet hovedpulsåre fra hjertet op. Jeg har fulgt din plan godt og er kommet ned på 73 kg. Jeg kan huske, at da jeg startede hos dig var målet 75 kg. Jeg har altså nu tabt 7 kg. Lægen var imponeret, og jeg fortalte ham om dine kostplaner. Mit blodtryk er nu nede på 118 og hvis jeg ikke tager mere på, så behøver jeg hverken at måle trykket hele tiden eller spise blodtrykssænkende medicin. Jeg går til gym. 2 gange pr. uge, svømmer en gang og laver dine styrkeøvelser to gange og cykler en masse i dagligdagen.

Så kære Alice, mange tak for din hjælp. Jeg besøger dig gerne igen, hvis du mener at det kan være gavnligt, ellers vil jeg fortsætte med dine planer men tillade mig mere af det” gode”, så jeg ikke taber mig mere. Jeg håber jeg selv kan regulere det.

Ditte Frostholt, 29 år. Dansk bokser 60 kg.

Majbritts hjælp, som har coachet mig til et bedre og mere energifyldt liv, hvor jeg performer på topniveau.

Som bokser er din vægt afgørende for, om du overhovedet kan udføre din sport på konkurrenceplan, og en afvigelse på blot 50 g accepteres ikke.

Jeg har i mange år bokset i en vægtklasse, som for min krop var forholdsvis naturlig at ligge på, så længe jeg spiste overvejende sund kost og fuldførte mit ugentlige træningsprogram.

Jeg blev i 2014 udtaget til landsholdet, hvor jeg fortsatte i samme vægtklasse. I 2017 blev drømmen om en kvalifikation til OL i 2020 dog til et realistisk mål, hvilket betød, at jeg skulle bokse i en lavere vægtklasse, da ikke alle vægtklasser er repræsenteret ved kvinderne til OL.

Jeg tog kontakt til en diætist, fik lagt en kostplan og fulgte den slavisk i 3 måneder. Jeg spiste det samme dag ud og dag ind, jeg havde ingen energi, fordi jeg ingen kulhydrater fik og jeg sled mig selv igennem alle træningssessionerne uden glæde og overskud til læring. Jeg nåede målvægten, men jeg var ikke glad. Al glæden og energien, som boksning plejede at give mig, var forsvundet. Overskuddet til at deltage i sociale arrangementer var ligeledes helt væk, for jeg kunne jo kun spise min egen medbragte salat. Jeg tog hurtigt kiloene på, da jeg endelig tillod mig selv at spise af de dengang "forbudte" fødevarer, og jeg kunne slet ikke styre det. Spisningen var hverken præget af sult eller nydelse, men derimod båret af, at jeg nu endelig gerne måtte og tanken om, at jeg jo pludselig ikke måtte mere igen.

Efter nogle måneder og 10 kg ekstra på vægten, tog jeg kontakt til Majbritt med ønsket om at ramme den samme vægt, men vigtigst af alt; at få et normalt forhold til mad igen.

De mange år i boksportsporten og dette forløb havde resulteret i et alt for stort og negativt fokus på kosten. Majbritt fik langsomt kickstartet min krop ved at "lære den" at spise kulhydrater, når de skal bruges til træning og ved at gøre kål til fast inventar ved stort set alle mine måltider.

Majbritt spurgte ved opstarten udførligt til mine træningsrutiner på ugens forskellige dage samt mine foretrukne fødevarer og sammensatte derudfra en kost nøje tilrettelagt til mig og den mængde energi, som min krop havde brug for. Hun lærte mig samtidig betydningen af sammensætningen af fedt, kulhydrat og protein samt hvordan det bl.a. påvirker energiniveauet og mæthedfølelsen.

Først var jeg i chok over mængden af mad og kalorier, jeg fik præsenteret i kosten, da jeg var vant til at "sulte" min krop, men langsomt accepterede jeg det mentalt og hele mit energiniveau vendte. Jeg fik både mentalt og fysisk meget mere overskud på hhv. arbejde og til træning, min nattesøvn blev forbedret og jeg følte mig mæt.

Vi har talt meget om nydelse, og Majbritt har fået mig til at reflektere over, hvad nydelse er for mig. Jeg føler nu, at jeg gennem mine snakke og mit madkursus med Majbritt, har redskaberne til at kunne sammensætte spændende, lækre og nærende retter, jonglere med små mellemmåltider, der hjælper med at holde mit blodsukker stabilt og vigtigst af alt, så har jeg igen lært at nyde min mad.

Majbritt har hjulpet mig til at forstå og leve efter, at fødevarer ikke kan deles op i "forbudte" og "tilladte", men at balancen imellem dem er vigtig. Nu kan jeg uden dårlige samvittigheder spise og nyde chokolade dagligt, sige ja tak til kage ved fødselsdage og med overskud deltage ved sociale arrangementer. Jeg er dybt taknemmelig for Majbritts hjælp, som har coachet mig til et bedre og mere energifyldt liv, hvor jeg performer på topniveau.

Josefines oplevelser..... hele teksten.

For tre år siden begyndte jeg at have ondt i maven. Jeg var kommet hjem fra en længere rejse i blandt andet Polynesien, men synes ikke andet havde ændret sig i mit liv. Jeg begyndte at blive oppustet, få vekslende afføring, luft og ondt i maven. Jeg kunne ikke se nogen sammenhæng imellem hvornår jeg fik symptomerne, men det var virkelig ubehageligt og begyndte at påvirke min hverdag. Jeg tog til lægen, der hurtigt konkluderede at det lød som en fødevarerintolerance. Lægen tog blodprøver for laktose- og glutenintolerance – begge kom tilbage normale. Efterfølgende understregede en kikkertundersøgelse at min tarm heller ikke så irriteret ud. Jeg begyndte at lytte til min krop og forsøge at finde sammenhæng imellem hvornår mine symptomer opstod. Jeg kunne konkludere, at det var noget jeg spiste, der irriterede mig. Jeg begyndte hos en naturterapeut, som kunne fortælle at det med stor sandsynlighed var mælkeprotein, der irriterede min mave. Altså ikke laktose, som lægen kan teste, men selve mælkeproteinet. For lidt over et år siden stoppede jeg med at spise mælkeprodukter og kan klart mærke en forskel. I noget tid dæmpede mine symptomer sig, men de forsvandt ikke. Jeg accepterede det fordi jeg jo trods alt havde det bedre. Hvis jeg en gang imellem alligevel fik spist noget med mælkeprotein i var symptomerne helt ens. Cirka seks timer efter jeg har indtaget mælkeprotein begynder jeg at blive oppustet. I de fleste tilfælde ligner jeg en gravid. Min mave er rund og helt hård. Inde i min mave har ubehag i form af en boblende fornemmelse. Det er som om det er luftbobler, der popper som hvis man stak en ballon med en nål. Det fortsætter gerne i et par timer. Ofte bliver følelsen suppleret af kvalme og luft i maven. Min afføring bliver meget varierende. Det eneste der hjælper er min varmpude og søvn. Ofte kan jeg mærke ubehag i kroppen i 48 timer. Jeg bliver helt vildt træt og det er som om min krop bruger alt dens energi på at komme på toppen igen. Jeg kan stå op kl. 7 og kl. 10 være klar til at tage en lur. Det er meget unormalt for mig, men det er som om min krop ikke ved hvad den skal gøre.

Efter et lille års tid hos naturterapeuten og et par måneders stilstand besluttede jeg mig for at kontakte Alice hos Frk. Skrump. Hun er et meget inspirerende menneske og ved rigtig meget om irriterede tarme. Jeg forklarede Alice om mine symptomer og hun introducerede mig til Low Fodmap Diet. Det kræver omstillings parathed at begynde at tjekke alle fødevarer man spiser. Det er tidskrævende og virker til tider nytteløst, men det er jo ikke uden grund. Alice satte mig på en skånekost bestående af ris, kylling og plantebaseret smør. Det skulle jeg spise i tre dage for at se hvordan min mave reagerede. Det lyder hårdt og det var det også. Ris og kylling kl. 7 om morgenen er bestemt ikke min første prioritet, men det hjalp. Jeg fik ro i maven. Vi besluttede sammen, at jeg skulle begynde et Fodmap test forløb, som skulle give mig en indikation af hvilke fødevarer kategorier jeg måske var intolerant over for. Perioden bestod af 50 dage hvor jeg startede med at neutralisere min mave og så efterfølgende testede 10 fødevarer kategorier ved at reintroducere dem i min kost. Jeg viste det ikke ville blive sjovt, men det hele værd i sidste ende. Jeg startede med en skånekost bestående kun af ris, kylling og plantebaseret smør i fem dage. Så introducerede jeg skåne grønsager i yderligere syv dage. Nu var min mave helt rolig og jeg havde ikke haft symptomer i flere dage, så jeg begyndte mine tests. Jeg vidste aldrig om jeg ville reagere på det jeg spiste, men jeg fortsatte og hverdag spiste jeg en base af skåne grønt, ris og kylling. Det er var ikke sjovt. Det ekskluderer dig fra sociale arrangementer, som man enten må melde fra til eller selv medbringe en madpakke. Alle spørg ind til hvorfor du spiser ris og kylling når der er en lækker kantine 5 meter væk. Det er ikke sjovt. Det er hårdt og anstrengende konstant at blive spurgt ind til sin mad, men det er så meget det værd. Spiser man 'forkert' eller ude af planen bare en dag skal man igen give sin mave helt ro ved, at tage tre dage på kun ris, kylling og plantebaseret smør. Det er tre dage ekstra i sidste ende. Hvis man tænker: 'Et lille æble gør vel ikke så meget, nu har jeg fulgt planen hele dagen' så tænk om igen. Det kan jo være lige præcis det ene æble, der tricker at din tarm bliver irriteret igen eller måske er det det ene æble i kombination med det stykke rugbrød du tester, der irriterer din mave og pludselig ved du ikke om det er rugbrødet eller æblet du reagerer på – og så skal du teste begge dele en gang til. De 50 dage var ekstremt lange, men det blev en vane og jeg lykkeligt for jeg gjorde det. Nej, det passer aldrig ind i kalenderen og der er altid en fødselsdag der kommer i vejen, men så kan man altid komme med og så finder man

aldrig ud af hvad det er ens mave ikke er glad for. Det er ikke en ok forudsætning for mig. Jeg behøver ikke, at gå rundt med en oppustet mave, kvalme og ondt i maven halvdelen af ugens dage, hvis jeg kan gøre noget ved det. Jeg tror på, at man skal vende det til en udfordring, som man kun kan få noget positivt ud af. Selv hvis man finder ud af man ikke kan tåle 9 ud af 10 af fødevarerne er man tættere på ikke at have ondt i maven dagligt. Nu ved man, at man kan ekskludere de fødevarer fra sin kost. Man har intet at tabe på at prøve!

Josefine, 24 år. 2019