



Camilla fikk hjelp til et nytt liv

To størrelser mindre på fire uker

Etter at Camilla Stensrud Jensen (21) fikk lille Jonathan, raste vekten i været. Hjelpen kom i form av en ny type muskelstimulator,

kombinert med gode kostholdsråd. Derfor er de nye buksene hennes to størrelser mindre enn de gamle mammabuksene.

HJEMMET-REPORTASJE



Tekst:
Lise Rossow



Foto: Bjørn
Inge Karlsen

Jonathan er seks måneder og mammas lille hjerteknuser. Men han er også årsa-

ken til noen av hennes problemer. For Camilla Stensrud Jensen måtte slutte å amme ham etter få uker, og da raste vekten i været og magen este ut igjen. Camilla orket ikke trimme, og hun trøstet seg i stedet med cola, hamburgere og pizza.

Både mamma Camilla og pappa Lasse Sjørdahl (21) er synlig stolte av den lille hjerteknuseren, han er akkurat så god som



◀ **ET SUNNERE LIV:** Camilla og Lasse har nettopp flyttet inn i ny leilighet med sønnen Jonathan, og bestemt seg for å ha et sunnere kosthold heretter.

en baby på et halvt år skal være. Men det å føde barn i ung alder og få kroppen tilbake i form igjen etterpå har ikke vært så enkelt, har Camilla fått erfare.

–Egentlig veldig urettferdig, sier hun og titter bort på Lasse. Ingenting å utsette på hans kropp. Han er dekorasjonsmaler og ishockeyspiller, jobber mye, trener mye og kan stort sett spise det han vil.

–Men det kan i hvert fall ikke jeg, det skjønner jeg nå, sier Camilla. –Jeg har også vært veldig aktiv, jeg spilte fotball i mange år. Det var ikke så ille da jeg var gravid heller. Jeg la på meg bare 12–13 kilo og var ganske fornøyd.

Etter fødselen raste kiloene av igjen med en gang, og jeg var kjempefornøyd. Helt til problemene begynte å melde seg. Jonathan ble syk, bare seks uker gammel fikk han høy feber og måte på sykehuset. Vi er jo ganske unge og uerfarne og ble kjemperedde. Så engstelig ble jeg at melken ble borte. Da fikk vi heldigvis også beskjed om at et ikke var hjernehinnebetennelse eller noe slikt som vi hadde fryktet, men bare en ganske uskyldig infeksjon. En utrolig lettelse, men melken var og ble borte, forteller Camilla.

Satt alene og trøstespiste

–Nå bare raste kiloene på igjen. Det hadde nok også noe å gjøre med at jeg syntes litt synd på

Dette har Camilla gjort

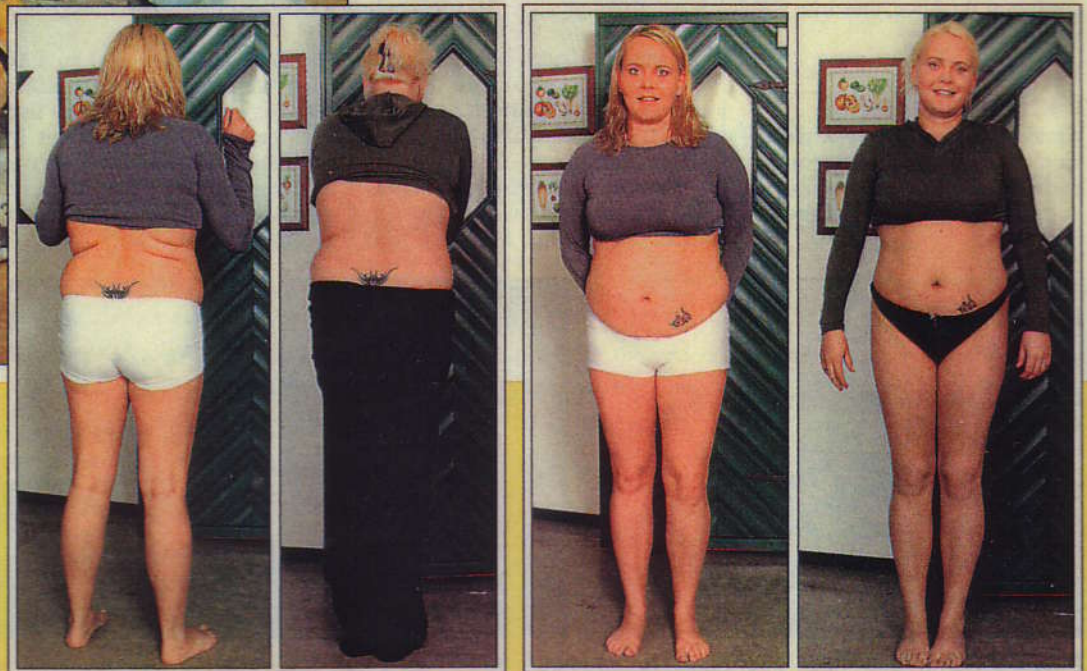
Camilla har fått behandling med Kestos muskelstimulator tre ganger i uken i fire uker. Dette er en ny type muskelstimulator som virker i dybden. I tillegg har hun fått behandling for strekkmerkene. Denne behandlingen koster kroner 350 pr. gang, eller 3000 kroner for 10 behandlinger.

I tillegg har Camilla fått kostholdsveiledning og råd om hvordan hun selv skal trimme for å komme seg i form. Cola er byttet ut med frukt-te, og pizza, snop og hamburgere har hun forsøkt å holde seg unna.

meg selv og trøstespiste. Jeg var kommet i en helt ny og uvant situasjon. Satt her alene med en liten baby, mens Lasse var ute og trente eller på jobb. Klart det er lett å synes synd på seg selv og bare ringe etter en pizza eller hamburger og så ta seg en cola eller to.

Det verste var at jeg ikke klarte å trene, for jeg hadde fremdeles vondt på grunn av bekkenløsning. Og på den måten ble jeg ikke kvitt alt det løse skinn på magen heller. Strekkmerkene var forferdelig stygge og huden løs og fleskete. Jeg hadde tatt en tatovering langt nede på magen. Den var blitt dobbelt så stor og helt lys i fargen fordi skinn var blitt strukket så mye. Tror du jeg følte meg lekker? sier Camilla.

–Men nå er du på vei til å bli den samme flotte jenta som før igjen, sier Lasse fornøyd, og forteller: –Jeg hadde vært bortreist på jobb et par uker, og



► **FØR OG ETTER:** – Dette er slett ikke moro, hva kommer vel bestemor til å si når jeg viser frem alt flesket mitt i bladet? utbrøt Camilla da vi tok førbildene av henne. Nå kan både bestemor og alle andre se at det verste er borte. På ryggen er to store valker forsvunnet, og på forsiden er både mage og strekkmerker adskillig mindre synlige.

Fikk hjelp til å bli fastere i fasongen



I MASKINEN: – Det ser merkelig ut å bli stropet fast på denne måten, og det er en underlig følelse når maskinen begynner å arbeide. Men på meg har det virket aldeles utmerket, sier Camilla fornøyd.

da jeg kom hjem igjen hadde Camilla sannelig skrumpet inn og blitt tynnere. Selv om det ikke var så mange kilo som var borte, var det stor forskjell på fasongen. Nå er det jeg som må skjerpe meg og ikke ta med meg cola og snop hjem etter trening. Jeg synes det er flott at du vil fortsette å slanke deg, og da skal jeg gjøre hva jeg kan for ikke å friste. Jeg liker faktisk sunn mat også jeg, sier han smilende.

Vanskelig å komme i gang

Årsaken til Camillas vektreduksjon var en kombinasjon av endring i kosthold, trening og en såkalt elektrisk muskelstimulator.

– Det var en rar følelse da behandlingen startet. Musklene i magen, som jeg nesten hadde glemt at jeg hadde, begynte å trekke seg sammen på grunn av de elektriske impulsene. Jeg ble behandlet med et program som er beregnet på kvinner som har født. Selv om det var en stund siden fødselen, var mitt største problem magen. Dette programmet virket veldig bra for meg. I tillegg fikk jeg ultralyd-behandling for å minske strekkmerkene. Etter behandlingen var jeg litt mørbanket og støl i musklene. De kjentes ut som om jeg hadde trent skikkelig, forteller Camilla.

Fra Margunn Hodne hos Bio Medicus instituttet, hvor Camilla fikk behandling, fikk hun klar

beskjed om at det ikke nyttet å tro at maskinene alene skulle behandle henne. Her måtte det egeninnsats til, uten cola og pizza, for å oppnå resultater.

– I tillegg drakk jeg mye vann og frukt-te uten sukker. Trimming var også viktig. Jeg gikk lange turer i oppoverbakke med barnevogn. Det var god mosjon.

Rask virkning ga motivasjon

Tre behandlinger i uken i fire uker har allerede gitt resultater. Før- og etterbildene lyver ikke. Her er det blitt strammet inn adskillig. Målebåndet viser også at det er forskjell. Rundt midjen var målet 99 centimeter, mens det nå er nede i bare 85.

– Det beste av alt er at strekkmerkene er blitt mindre synlige og jeg er blitt fastere i fisken igjen. Bare se på tatoveringerne mine, den er blitt mørkeblå igjen. Jeg trodde den var ødelagt for alltid.

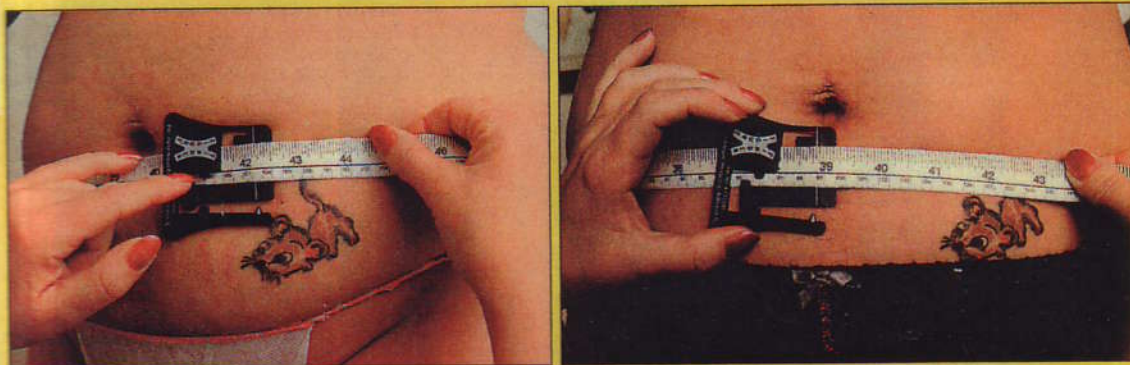
Noe av det viktigste for meg med denne behandlingen har vært at den virket fort og ga resultater, slik at jeg kunne se og kjenne forskjell selv. Det er flott motivasjon, og for meg var det akkurat det som skulle til for å jeg skulle bli inspirert til å fortsette, sier Camilla.

Nå står en skikkelig slanke kvinne for tur. Camilla drømmer om å komme ned i 60 kilo igjen og dit er det fortsatt et godt stykke.

– Men nå er jeg jo kvitt de verste flesket. Helt til nå har jeg måttet bruke mammabukse eller bukser i størrelse 44. Der kan tro det var en deilig følelse å gå og kjøpe seg et par bukser i størrelse 40, som passet akkurat!

Jeg har bestemt meg for at nå må jeg bare fortsette. Derfor er jeg i gang på et helsestudio. Dessuten vil jeg forsøke å holde meg til et sunt kosthold. Det er spennende å lære seg mer om ernæring og om hva som er sunt og bra å spise, sier Camilla Stensrud Jensen.

lise.rossow@hm-media.no



MÅLEBÅND: Målebåndet lyver ikke. Her var det først 107 og så 99 cm.