



**LEA TJELLESEN**  
31 år og ansat i Sony,  
mor til Aria på knap 1  
år og kæreste med Ja-  
nus.

**START:** 61,7 kg  
**SLUT:** 56 kg.  
**VÆGTTAB:** 5,7 kg.

Lea har  
tabt 5,7 kg  
på 6 uger.

**HAR DU EN SUCCESHISTORIE** – og har  
du lyst til at fortælle den i bladet? Send  
os en mail på [minforandring@fitliving.dk](mailto:minforandring@fitliving.dk)

# Smal talje, tak!

Lea Tjellesen var træt af, at hun blev ved med at se gravid ud et år efter sin datters fødsel. Hun hyrede en personlig træner til at hjælpe sig med kosten og træningen – og tabte 5,7 kg på seks uger. Farvel mandler, cafe latte og avokado, hej flade mave!

Af Bettina Borg og Christina Bølling Foto Peter Nørby Location Fitness World, Lygten

**„HJÆLP, HVORFOR SKER DER IKKE NOGET?“** Da Lea Tjellesens datter Aria var et halvt år gammel, bestemte Lea sig for at gøre noget ved sin krop.

– Jeg så ud, som om der stadigvæk var et barn derinde. Selv om jeg spiste sundt og trænede to-tre gange om ugen, blev min mave ved med at være buddinggeagtig og slasket, fortæller Lea Tjellesen, 31, som også følte sig tappet for energi oven på datterens fødsel.

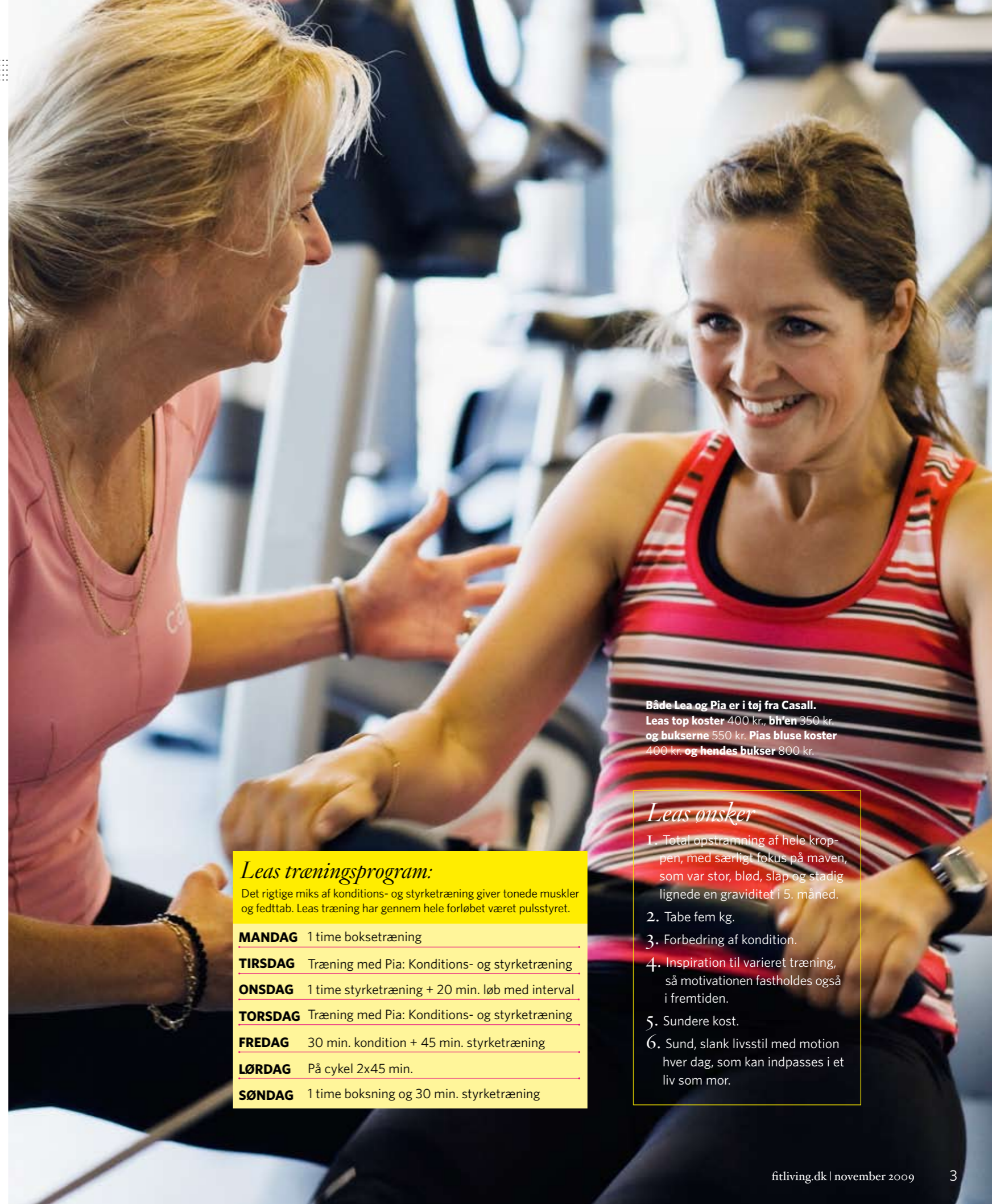
– Jeg var drænet og kunne ikke finde tilbage til min gamle krop. Jeg havde ingen kontakt til min muskulatur, slet ikke mavemusklerne. De var næsten forsvundet.

Leas frustration førte hende i armene på personlig træner Pia Rosted, som efter seks ugers benhård træning og en „dogme-kur“ helt uden sukker, søde sager og alkohol har tryllet Lea om til en glad og superenergisk mor.

– Jeg var spændt på, hvad Pia mon kunne finde på at bede mig om at ændre, fortæller Lea Tjellesen, som havde en lang ønskeliste parat til sin træner, første gang de mødtes: Maven skulle væk, hun ville tabe fem kilo, hun ville strammes op, og hun ville have en fornuftig træningsplan, der kunne passe ind i en travl hverdag som udearbejdende mor.

Allerede ved det første møde blev Leas lampefeber forvandlet til motivation. Pia Rosted startede med at lave en kropsscanning af Leas krop, som skulle vise, hvor god hendes form var, hvad hun vejede, og hvor stærk hun var.

– Jeg vidste jo godt, at jeg vejede for meget, så vægten kom ikke bag på mig. Men scanningen var til gengæld opmuntrende. Jeg blev meget positivt overrasket over min krops fysiske alder, der kun var 24 år. Det er for vildt! Testen viste fine resultater på trods af graviditet og barselsappetit, griner Lea Tjellesen.



Både Lea og Pia er i tøj fra Casall.  
Leas top koster 400 kr., bh'en 350 kr.  
og bukserne 550 kr. Pias bluse koster  
400 kr. og hendes bukser 800 kr.

## Leas ønsker

1. Total opstramning af hele kroppen, med særligt fokus på maven, som var stor, blød, slap og stadig lignede en graviditet i 5. måned.
2. Tabte fem kg.
3. Forbedring af kondition.
4. Inspiration til varieret træning, så motivationen fastholdes også i fremtiden.
5. Sundere kost.
6. Sund, slank livsstil med motion hver dag, som kan indpasses i et liv som mor.

## Leas træningsprogram:

Det rigtige miks af konditions- og styrketræning giver tonede muskler og fedttab. Leas træning har gennem hele forløbet været pulsstyret.

- MANDAG** 1 time boksetræning
- TIRSDAG** Træning med Pia: Konditions- og styrketræning
- ONSDAG** 1 time styrketræning + 20 min. løb med interval
- TORS DAG** Træning med Pia: Konditions- og styrketræning
- FREDAG** 30 min. kondition + 45 min. styrketræning
- LØRDAG** På cykel 2x45 min.
- SØNDAG** 1 time boksning og 30 min. styrketræning

**FRA SUKKER TIL FIBRE OG PROTEIN**

– Da jeg gik hjem efter det første møde med Pia, havde jeg en klar fornemmelse af, at mit mål om at blive strammet op og tabe mig på seks uger, var opnåeligt, siger Lea, der besluttede sig for at bruge Pia som sin „rygrad“ igennem hele forløbet.

Men der skulle knokles for sagen. Både i træningstøjet og ved spisebordet. Lea skulle især arbejde mentalt for at få styr på sin tendens til at spise for meget sukker og fedt.

Pia Rosteds nye kostplan betød blandt andet farvel til cola light, croissanter, is og kageorgier på jobbet, chokofanter, bearnaisesauce, smør på brødet, hjemmebag, marmelade, pålægschokolade, forårsruller, to håndfulde nødder og daglig slikspisning.

– De der små skåle på Leas arbejdsplads med gratis slik, som man kan gå og nippe af, var virkelig en fælde, siger Pia Rosted. I stedet anbefalede hun Lea en kost, som gav kroppen noget at arbejde med. Nul sukker, søde sager og alkohol.

– Seks måltider om dagen med masser af magert protein (vegetabilsk/animalsk) og grove grøntsager, lidt frugt og små portioner langsomme kulhydrater.

**TRÆNINGEN GI'R PLUDELIG POTE**

Pia Rosted får også fyret op under Leas træning, for selv om Lea allerede er i gang med at træne, virker det anderledes effektivt at have en personlig træner stående bag én hele tiden. Hvert eneste minut tæller.

– Jeg havde sommerfugle i maven, da vi skulle træne. Det viste sig at være nøjagtig lige så effektivt, som jeg havde forventet. Jeg kom lige ind ad døren, så var det på med pulsuret, og så var vi ellers i gang, og uha hvor fik jeg tæsk, griner Lea, der synes, det var rigtig godt for hende at blive presset ekstra.

– Jeg har altid været stædig og nægter at give op, så jeg tog bare imod. Men jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har været så træt og tæt på at kaste op! Det var fantastisk at blive presset til at yde de sidste 10 pct., der hvor jeg ellers ville have givet op.

I løbet af de seks ugers træningsforløb har Pia Rosted og Lea mødtes tre gange ugentlig. En gang om ugen i Pia Rosteds konsultation i Skodsborg for at teste og måle Leas fremgang og de andre to gange i Fitness World, Lygten, hvor de har styrketrænet og brugt konditionsmaskinerne. Bl.a. har Lea løbet intervaller med op til 13 km/t på løbebåndet.

– Det var vidunderligt at se hendes små ben løbe så hurtigt, siger Pia Rosted, der er pavestolt over Leas ihærdighed. Begge har lagt kræfter i, for at projektet skulle lykkes. Bl.a. ved at have ekstra tæt kontakt.

– Lea og jeg har hele vejen igennem holdt kontakt, bl.a. ved, at Lea hver morgen har sendt mig en mail med detaljeret beskrivelse af gårsdagens kost og træning. „Har kroppen haft overskud og energi i dag?“



„Dette forløb har fået mig til at indse, at det godt kan betale sig at søge professionel vejledning.“

*Leas resultater:*

	START	SLUT	FORSKEL
<b>OVER BRYST</b>	84	81	÷ 3
<b>BRYST</b>	87	83	÷ 4
<b>UNDER BRYST</b>	79	74	÷ 5
<b>TALJE</b>	78	71	→ <b>FARVEL FEDT!</b>
<b>NAVLE</b>	90	77	Lea Tjellesen har tabt imponerende 13 cm omkring navlen og 7 cm i taljen. Hendes fedtprocent er faldet med over 6 pct., og hun har tabt 5,7 kg.
<b>HOFTE</b>	100	93	
<b>LÅR</b>	59	53	
<b>OVERARM</b>	29	27	
<b>VÆGT</b>	61,7	56	
<b>FEDT%</b>	25,70	19,46	

Det betyder også, at vi de dage, hvor hverdagen har spændt ben for træningen, har kunnet finde på noget andet, siger Pia Rosted.

**EFTERSKRIFT: LEAS BROK**

I takt med at Lea tabte sig, undrede det hende, at hun blev ved med at have en markant firkantet bule på maven. Efter et besøg hos sin læge fik Lea konstateret brok, som hun har fået i graviditeten. Hun har haft brok i halvandet år uden at vide det. Brokken skal nu fjernes.

– Jeg kæmpede en brav kamp med de sidste graviditets- og efterfødselskilo. Men det hjalp ikke rigtigt, de seks måneder jeg prøvede selv. Med justeringer og coaching fra Pia og hård træning er jeg kommet så meget nærmere mit mål! Pia har gjort den store forskel, der var ingen vej udenom og ingen vattede undskyldning. Hun var min rygrad, siger Lea Tjellesen.



LEAS TRÆNINGSDAGBOG:

„Jeg er ikke faldet i én eneste gang på seks uger!“

**Uge 1** DET HAR VÆRET EN UDFORDRENDE UGE. Jeg har skullet sige nej til is, vandmelon og alt mulig andet, jeg godt kan lide. Men som ugen er gået, og min forståelse for maden og dens principper blev bedre, har det været nemmere at sige nej til de mange lækkerier. Træningen er gået godt. Min krop har været træt, den er jo ikke vant til at blive trænet hver dag. Er lidt stolt af mig selv!

**Uge 2** DET HAR IGEN VÆRET EN UDFORDRENDE UGE MED MANGE FRISTELSER. Det har været ekstremt svært at sige fra, men jeg er ikke faldet i én gang, og det er jeg stolt over. „Sukkermusen“ i min mave og hjerne bliver ved med at lokke, men jeg nægter. Hurra for stædighed. Det er mærkeligt, at folk nærmest bliver sure, når jeg takker nej til en is. Jeg havde til gengæld den største optur tidligt på ugen. Jeg skulle prøve et par bukser, der før sad MEGET stramt, men som nu sidder pænt. Det var en supermotiverende start på ugen!

**Uge 3** MIN TRÆNING OG MIT PRIVATLIV ER BEGYNDT AT HÆNGE SAMMEN. Til gengæld kommer sukkertrangen busende på de mest kritiske tider af døgnet. „Kom nu, bare en lille uskyldig chokofant...“, lokker mine tanker. Det tærer faktisk psykisk hele tiden at tænke på det, du ikke må få. Lørdag var jeg til kontrol hos Pia, og det var positivt: Jeg har tabt 26 cm på 3 uger og 2,4 kg fedt! Det giver altså alligevel mening at være stærk og sige nej, selv om kroppen skriger, og tankerne laver ballade. Indimellem har jeg svært ved at finde kræfter til at træne, men jeg har alligevel gjort det og været stolt efterfølgende.

**Uge 4** EN GOD UGE MED MASSER AF UDFORDRINGER. Tænk, at de ikke bliver færre, udfordringerne – nu har jeg efterhånden været i gang i fire uger, og jeg burde mene, at jeg efterhånden har godt styr på træning, kost, trang, lyst og behov. Jeg er jo gået fra sukkergris til kanin. Men sukkergrisen bliver konstant provokeret grundet den massive tæppebombning af kager, slik, sodavand, is, hjemmebagte boller. Min ultimative test til dato var en sommerhustur. En test jeg ikke dumpede på, juhu – men jeg havde mine indre kampe. Overalt var der lækker mad, kage og hyggeguf. Forhåbentlig er mit tanke- og handlingsmønster ved at ændre sig, så sukkergrisen snart er ude og kaninen inde.

**Uge 5** JEG ER TILBAGE I DE BUKSER, SOM JEG PASSEDE, FØR JEG BLEV GRAVID: Følelsen er fantastisk! Ugen har kun været ok. Jeg har været nede på energi. Har følt mig mentalt træt og fysisk tung i kroppen. Det har været svært at komme af sted til træning, men jeg har gjort det og har haft det fantastisk bagefter.

**Uge 6** JEG KAN IKKE FORSTÅ, AT UGERNE ER GÅET SÅ STÆRKT. Det kan være svært at få passet arbejde, indkøb, træning og masser af kvalitetstid med barn og kæreste ind på 24 timer. Men ikke desto mindre er det lykkedes, men det er kun fordi, Janus fra starten har bakket mig op! Denne uge har været rigtig god med masser af små succesoplevelser. God træning og ingen lyst til alle de usunde fristelser. Det er, som om min krop og psyke er blevet immun over for det. Jeg har ingen „trang“ eller lyst længere, og det er en kæmpe forandring.



**PIA OM LEAS RESULTATER**

„Jeg er henrykt! Lea har været ekstremt fokuseret hele vejen, og hun er ikke faldet i én eneste gang. Som træner er det imponerende at se på. Ikke alene har hun tabt over seks kg fedt, men jeg er supertilfreds med, at hun også har forbedret sin styrke og kondition så markant. Alle de ønsker, hun selv havde til forløbet om at tabe fedt på maven og få energien tilbage, er blevet indfriet.“, siger Pia Rosted om forløbet med Lea. **EKSPERTEN.** Pia von Rosted, 41, er indehaver af Skodsborg KOST & MOTION og specialbutikken Indoor-outdoor med motionsudstyr. Hun er ernæringskonsulent og uddannet personlig træner med speciale i løb, cykling, fitness, pilates, spinning og gruppetræning. Se [fun-run-bike.dk](http://fun-run-bike.dk) eller kontakt Pia på 22 27 08 29.

**RESULTAT:**  
-5,7 KG