

MÅN
DAG

Tillsammans gick

Linda och Fanny Åkerblom började sitt smalare liv med tv-programmet "Pepp"



Våra vänner blir tjockare

De blir allt tyngre - och lever allt längre.

Nej, det handlar inte om människor, utan om hundar och katter som också kräver allt mer vård. Sveriges lantbruksuniversitet och Skara djursjukhus får nu stöd för att forska kring rehabilitering av opererade sällskapsdjur. Källa: SLU

2100

kvinnor ingick i studien som konstaterar att kopparspiral inte förvärrar mensmärta.

Källa: Göteborgs universitet

Någon att äta frukost med och gå till sängs med. Någon att ligga med, helt enkelt.

Amerikanska tv-stjärnan och hushållsgurur Martha Stewart, 72, om jakten på ny kärlek i Today show.



I morgon: Relation

Fanny vägrade 115 kilo och fick andnöd när hon läste saga för barnen.

Då övertalade storsyster Linda Åkerblom henne att följa en diet - i tv.

- Nu är vi piggare, gladare och bättre mammor, säger systererna Åkerblom som gått ned 39 kg.

I början av året mådde Fanny Åkerblom, 29, riktigt dåligt på grund av sin övervikt. Hennes storsyster Linda Åkerblom, 33, bestämde sig för att anmäla sig själv och systemen till Aftonbladets webb-tv-serie "Pepp". Något som Fanny till en början inte alls hade lust med.

- Jag var väldigt negativ till det i början. Jag mådde så dåligt att jag inte ens orkade bry mig längre, men Linda lyckades övertala mig, säger Fanny.

"Jag fick panik"

Linda berättar om frustrationen:

- Jag ringde till vänner och våra föräldrar och grät och undrade hur jag skulle få henne att ändra sig. Sedan ville jag även vara med för egen del för att komma i form. Jag mådde inte så bra efter min separation och då fanns Fanny där för mig. Nu ville jag finnas där för henne.

Att gå ner i vikt framför tv-kamerorna blev en utmaning.

- Jag började gå ner i vikt på egen hand när jag insåg att vågen skulle vara med i tv två veckor senare. Jag fick panik och slutade med alla sötsaker. Jag hade ångest för att alla nu skulle få reda på vad jag vägrade. Samtidigt visste jag att så här mycket skulle jag aldrig våga igen, säger Fanny.

Har testat allt

Första gången hon vägrade sig visade vågen 115, 6 kg. För Linda hamnade den på 89,2 kg.

- Jag har tidigare inte velat berätta för någon



Peppar varandra.



Jag började gå ner i vikt på egen hand när jag insåg att vågen skulle vara med i tv två veckor senare

vad jag väger. Det kändes som att hela första filmningen var som ett träningspass, jag var helt svettig efteråt. Det var riktigt jobbigt. När det publicerades satt jag med händerna för ansiktet för att jag skämdes så mycket, säger Linda.

De har tidigare provat olika metoder som Cambridge, GI, LCHF och Viktväktarna.

- Det har fungerat en period, men jag har alltid tappat det efter tre månader och gått upp det dubbla igen, säger Fanny.

Nolltolerans

I "Pepp" följde de Viktklubbs program.

- Först och främst började jag äta mindre portioner, det som fick plats på en assiett. Tidigare kunde jag stoppa i mig hur mycket som helst, det fanns inget stopp. Det var mycket vitt bröd och sådant

som gjorde att jag blev hungrig efter en timme igen. Nu är det mörkt bröd, ägg, lin- och solrosfrön. Jag äter mer sallad och mindre kolhydrater. Det blir tre mål om dagen och mellanmål, det är viktigt, säger Fanny.

Det är även nolltolerans mot alkohol och godis.

- Jag slutade festa och hoppade över efter worken. Det blev inget mer godis och läsk och jag började äta frukost. Det har jag inte gjort tidigare, säger Linda.

Fortsatt tappa vikt

Systererna började även räkna in träning som en del av deras nya vardag. Nu blir det promenader till jobbet och de går på styrke- och konditionspass några gånger i veckan.

Utmaningen har även hjälpt deras relation på traven.

- Innan hade vi inte en sådan kontakt som vi har nu. Nu kan det komma ett sms med "vad har du ätit i dag?" eller "jag är godisugen" och då svarar den andra "köp inget!". Det har verkligen peppat, när vi mår dåligt hör vi av oss till varandra, säger Fanny.

Sedan kamerorna stängdes av i början på mars har de fortsatt att gå ner i vikt och trivs bra med sina nya liv.

- Jag är piggare och gladare. Både jag och Fanny har blivit bättre mammor till våra barn nu när vi orkar leka och röja i parken, säger Linda.

Fanny fyller i:

- Förut skickade jag ut min sambo med barnen och jag orkade inte ens läsa saga för att jag fick andnöd. Nu tänker jag på vad jag stoppar i mig. Det är inte värt det.



Terese Allert
terese.allert@aftonbladet.se



Då: 89,2 kg
Nu: 79 kg **-10,2 kg**

Namn: Linda Åkerblom. Ålder: 33 år.
Bor: Järfälla, Stockholm. Familj: Son, 7.
Yrke: Credit controller.

Hobbit larmar när du ramlar

En robot som hämtar tofflorna, larmar grannen om du ramlar och påminner om att ta medicinen. Låter det som en science fiction-film? Tänk igen. Forskare vid Lunds tekniska högskola hoppas att en R2D2-liknande hemhjälp ska

finnas till uthyrning och försäljning till rimlig kostnad om bara fyra till sex år. Provanvändningen är i full gång i ett testlabb, där äldre får tycka till om vad roboten, som döpts till Hobbit, ska kunna hjälpa till med.



Piller ska minska bröstcancer

Kvinnor som har bröstcancer i släkten kan i framtiden få förebyggande medicin, för att slippa utveckla sjukdomen. Det menar en engelsk forskargrupp som har undersökt medicinska journaler från 83 000 kvinnor och kommit

fram till att hormonläkemedel kan minska risken för bröstcancer med 38 procent, enligt tidningen Daily Mail. Men än så länge finns också nackdelar med medicinerna, som ökad risk för blodproppar och livmodercancer.