



– I begyndelse gik jeg som en zombie, når Margrethe (th.) og jeg trænede sammen, siger Linda.



– Du har god grund til at være stolt, Linda, siger Margrethe.

U-Turn torsdag på DR1

Jeg er stolt af mig selv i dag

– Det har været hårdt, men jeg gjorde gerne det hele igen, siger Linda Bak om sin kamp for at komme medicin og overflødige kilo til livs i tv-programmet U-Turn. Mød hende her til en snak om træningen, der har ændret hendes liv.

„Nu skal du høre, hvad min tossede læge sagde...“

Linda Bak smågrinede, da hun fortalte sin chef, at en diabeteslæge på Gentofte Hospital havde foreslået hende at deltage i tv-programmet U-Turn, hvor mennesker med et højt medicinforbrug skulle forsøge at nedsætte det ved at ændre livsstil.

Det skulle ske under ledelse af sundhedscoachen Chris



MacDonald – for rullende tv-kameraer.

– Min chef grinede ikke. Tværtimod syntes hun, at jeg skulle sige ja. Og hun lovede at bakke mig op, siger 52-årige Linda, der arbejder i en SFO i Gentofte.

Med et dagligt indtag af medicin mod både hjerte-karproblemer, for højt blodtryk, for højt kolesteroltal samt forstadie til type 2 diabetes var Linda godt klar over, at hun burde gøre noget.

Hun havde også tabt 5 kilo, men nålen på badevægten standsede alligevel først ved 105.

– I flere år havde jeg gemt mig i noget løst tøj – og lukket øjnene for, at der blev lagt en pille mere på, og så en til, siger Linda.

– Chris ringer stadig og spørger, om jeg har husket at spise min broccoli, siger Linda.

det 23 etager høje hotel Bella Sky på Amager.

Seks dage om ugen var der træning.

– Og Chris var som en Duracell-kanin. „Kom nu, Linda. Kom nu. Du kan godt“. Han blev bare ved.

Linda lægger ikke skjul på, at hun tit ønskede, at Chris ville „gå væk“. Alligevel blev hun som regel ved.

– Så låste min lænd. Så følte jeg ikke, at jeg kunne mere. Jeg peb, og jeg havde ondt, og det hele var nogle gange „øv“, siger Linda.

En dag, da hun havde ladet sig presse ekstra hårdt på trapperne i Bella Sky, udbrød hun: „Nu gider jeg ikke mere“.

Chris bad Linda sætte sig ned, så ville han komme med en god overraskelse til hende.

– Jeg havde set på et skilt, at der var Wellness i hotellets kælder. Jeg var sikker på, at jeg skulle derned, og tænkte „fedt“. Der var ikke det sted i kroppen, jeg ikke havde ondt, så jeg syntes virkelig, jeg havde fortjent en belønning, siger Linda.

– Du blev så skuffet, da du så, at overraskelsen var mig.

Ordene kommer fra Margrethe Terranova, der er med til snakken i dag med Linda. Margrethe er kendt fra tv-udsendelsen „By på Skrump“, hvor hun for åben skærm og med Chris som coach tabte 20 kilo og kom af med næsten hele sit medicinforbrug. Hun skulle nu være mentor for Linda.

De to kvinder griner over Lindas skuffelse.

– I dag ville jeg bestemt ikke ha' undværet træningen med dig, Margrethe. Du er så dejligt positiv, siger Linda.

Samstemmende fortæller de, hvordan de stiltiende indgik en aftale



Kom nu!

Og tjept skulle det gå, da Chris satte Linda og de syv andre deltagere i gang med træningen. Der skulle knokles i et motionscenter. Så var det ud at gå på Amager Fælled. For ikke at tale om de dage, hvor turen gik op og ned ad trapperne i

Linda er nået langt

Chris MacDonald fortæller, at Linda fik mere medicin og var fysisk dårligere stillet end resten af gruppen, da U-Turn projektet startede.

– Hun var derfor i store dele af det „det svageste led“, når vi trænede. Men hun blev bedre til at fokusere på sig selv og sin egen fremgang. Det har ikke været let, men hun er markant stærkere i dag, og jeg er meget stolt af hende, siger Chris, der understreger, at Linda er nået langt både fysisk og mentalt, men at rejsen ikke er slut endnu.

– Linda er i dag en gladere kvinde med mere kvalitet i sit liv end før. Hvis hun ønsker at bevare det nye liv, skal hun huske at fastholde den gode kurs. Det håber jeg, at hun gør, og jeg vil støtte hende på den rejse, siger han.

om, at Margrethe kom med opmuntrende snak, når de kilometer efter kilometer gik sammen på Amager Fælled, mens Linda ikke behøvede at svare.

Helt færdig

– Jeg gik som en zombie og havde ikke kræfter til at svare andet end øhmm og arhh, siger hun.

– Kan du huske, da du skulle op ad den lille bakke derude? spørger Margrethe.

– Den så ud som et kæmpebjerg for mig, husker Linda.

– Men du kom op. Flere gange, siger Margrethe, mens Linda fortæller, hvordan hun kastede sig på sofaen, når hun kom hjem.

– Jeg var så træt, at jeg ikke engang havde kræfter til at være stolt, siger hun.

Det var de andre på holdet, der først lagde mærke til, at Linda havde tabt sig. Træningen begyndte at give resultat.

– Vægtmæssigt havde jeg selv den største sejrsmoment, da jeg kunne gå ned i størrelse 42 i tøj. Før i tiden prøvede jeg aldrig tøj, når jeg købte det. Nu gik jeg ind og begyndte med at prøve de store størrelser – men måtte gå flere numre ned, inden vi ramte den rigtige. Det var totalt fedt, husker Linda.

Et andet stort øjeblik var, da diabeteslægen sagde, at hun kunne lægge den sidste blodtrykspille.

– „Hvad siger du?“ spurgte jeg. Jeg skulle lige synke det. Og så bredte der sig ellers en glædesfølelse i mig. Det var lykkedes! siger Linda.

Selv om optagelserne til programmet for længst er slut, bliver der holdt øje med hende.

– Chris ringer jævnligt og spørger, om jeg har husket at spise min broccoli, siger Linda med et stort smil.

– Jeg er ikke gået alt det her igenem for at ødelægge det hele igen. Det har kostet blod, sved og tårer at gennemføre. Men jeg er stolt af, at jeg har gjort det, slutter hun.



I dag går Linda let og ubesværet op ad bakkerne ved Charlottenlund Fort tæt ved hendes hjem. Og det er ingen sag at smække benet op til en udstrækning.



Sådan så Linda ud, da optagelserne til U-Turn gik i gang. Foto: Deceye Aps



Af Lise Petersen petersen.lise@gmail.com Foto: Søren Jansby og DR