

Slanker seg inn i bunaden

Mediene fokuserer ofte på bikinisesong og slanking. Men for svært mange norske kvinner er det viktigere å komme inn i bunaden til 17. mai. Og særlig i jubileumsåret for unionsoppløsningen.

- Mediene har en tendens til å fokusere på bikinien, og kroppen er jo mer synlig om sommeren, men det plagget som er viktigst for våre slankere er nok bunaden, forteller slanke-ekspert Jeanette Roede. Seks av ti norske kvinner har minst en bunad, ifølge Husfliden. Festdrakten koster fort 20 000 kroner, så de færreste kjøper ny når den blir trang. Mange henger den tilbake i skapet og sier til seg selv at "neste år vil den passe bedre..."

Fem år i skapet

- Jeg er veldig glad i bunaden min, men har ikke fått den på de siste fem årene. Jeg fikk den som gave av min svigermor, som selv hadde brukt den i mange år. Bunaden er 70 år, men like fin. Nå gleder jeg meg virkelig til å bruke den, forteller Nina Wang Mikkelsen fra Stange. Hun har gått ned fra 97 til 77 kilo siden oktober, og nå har hun god plass i Hedmarksbunaden sin. Hun bekrefter at bunaden var tema for flere på Grete Roede-kurset. For de fleste handlet det om å komme inn i bunaden, men en måtte faktisk få sydd inn sin. I løpet av ett Grete Roede-kurs kan kvinner forvente å gå ned mellom 5 og 7 kilo, og menn noe mer. Med et slikt vekttap vil mange oppleve at bunaden sitter bedre og blir lettere å puste i.

Viktig symbol

Det er knyttet mye symbolverdi til bunaden. I mange tilfeller er den gitt som gave – kanskje til konfirmasjon eller bryllup. Noen ganger er den gått i arv, og ofte kjenner man den som har sydd bunaden. Noen har gjort det selv. Dessuten sier bunaden noe om sin egen tilhørighet.

- For alle som ønsker å gå ned i vekt er det viktig å sette seg realistiske mål, enten det er å komme inn i bunaden, et visst antall kilo eller å komme i bedre form. Er målet å gå ned 5-7 kilo og komme inn i bunaden bør man starte før påske. Det betyr at du fortsatt kan komme inn i sommergarderoben dersom du starter nå. Slankekurer der man går raskt ned har en tendens til å gi kortvarige gleder. Det som virker, er å etablere sunne vaner du kan leve med, sier Jeanette Roede. Hun er opptatt av at man også skal ha rom for å kose seg med maten – ikke minst i glade maidager.

Mer informasjon, mai-oppskrifter og kostholdsråd:

Kontakt Jeanette Roede tlf 66 98 32 00 eller 412 23 906

FAKTA OM BUNAD

Tar man med alle de forskjellige variasjonene finnes det mer enn 200 forskjellige bunadstyper. Bunad- og folkedraktrådet regner med at det finnes omlag to millioner bunader rundt omkring i de tusen hjem her i landet. Ifølge Husfliden har seks av ti norske kvinner har i hvert fall én i skapet. Og mannfolka kommer etter. Både Morten Harket, Ari Behn, kronprins Haakon og Arne Hjeltnes knapper igjen sølvknapper og drar på ullstrømper rett som det er. Hvilken bunad som er den peneste – er det like mange meninger om som det finnes festdrakter. Og bunadsmoten varierer som moter flest. For noen år siden skulle alle ha beltestakk fra Telemark, som på slutten av 90-tallet populært ble kalt Oslo 3-bunaden. Raudtrøye-bunaden fra Øst-Telemark sto sterkt da Dagbladet kåret den peneste bunaden i 1998. Nordlandsbunaden er veldig populær i 2003, ifølge Bunad- og folkedraktrådet. Bunader varierer i pris etter alt ettersom type, hvilke materialer du velger, og krav du stiller til søm og justeringer. I de fleste tilfeller må du regne 15 000 – 20 000 kroner på bunaden. Sølv og sko kommer i tillegg. Kan du ta til takke med en brukt bunad, får du dette fra ca 8000 kroner.

Skal du ha skreddersydd bunad til 17. mai er du nok for sent ute. Du må påregne cirka åtte måneder før du får en bunad som er sydd etter dine mål, inkludert to prøvinger og justeringer, slik at bunaden sitter perfekt.

Bunaden oppstod på slutten av 1800-talet og tok over for folkedraktene. Nasjonalfølelsen strømte over det norske folk og behovet for en nasjonal identitet vokste. I denne perioden skulle man ta vare på all gammel og norsk tradisjon og bondekultur. Bunaden ble imidlertid også påvirket av utenlandske trender.

Fakta om Grete Roede AS

Grete Roede AS ble etablert i 1974 av Grete Roede. Selskapet tilbyr kurs i kosthold og livsstilsendring, med varig vektreduksjon som hovedmål. I fjor deltok omkring 46 000 personer på kurs over hele landet. Halvparten av disse fulgte grunnkurset "Ned i vekt 1", og andelen kvinner var på omkring 85 prosent, mens andelen menn var 15 prosent. Andelen menn er økende og det blir holdt egne "Kun for menn-kurs".

De 230 kurslederne har selv vært overvektige og har mestret sine vektproblemer. De har ikke ernæringsfaglig utdanning, men de har kjent vektproblemet på egen kropp og har derfor de beste forutsetninger for å gi god veiledning. Dette, sammen med tilgang på kunnskap og kompetanse gjennom vårt hovedkontor, gjør at 96 prosent av kursdeltakerne når sine mål.

I tillegg til våre kursledere som er selvstendig næringsdrivende, er det per i dag 23 faste ansatte fordelt på vårt hovedkontor på Hvalstad i Asker og våre 8 regionskontorer rundt i landet. Årets nyhet er at Grete Roede AS nå tilbyr "Ned i vekt-kurs" via Internett. I tillegg kan alle som følger ordinære kurs nå opprette sin egen nettside som automatisk regner kalorier og trimpoeng etter hvert som en legger inn aktiviteter og måltider.

Grete Roede har blitt tildelt Entreprenørprisen, Folkehelseprisen og blitt kåret til Årets forretningskvinne for å ha bygget opp Grete Roede AS. I dag er det Erik Roede og Rune Ludviksen som sammen med Jeanette Roede driver bedriften videre.

8 råd om sunt kosthold

Ingen matvarer er forbudt!

Men noen matvarer bør du spise sjeldnere og i mindre mengder enn andre matvarer

Spis grove brød- og kornvarer!

Da får du med deg mange nyttige næringsstoffer. Dessuten gir de en bedre metthetsfølelse.

Spis fisk flere ganger i uken!

Både mager og fet fisk, som pålegg og til middag.

Bruk renskåret kjøtt framfor farseprodukter!

Da unngår du mye av det usunne mettede fett.

Velg magre meieriprodukter!

Da får du kalsium men mindre mettet fett.

Frukt og grønt – 6 om dagen!

Det gir deg viktige næringsstoffer som beskytter mot kreft, hjerte- og karsykdommer.

Ta tran og multivitamin-mineraltilskudd daglig!

Tran gir deg vitamin D og det sunne omega-3-fettet.

Drikk vann!

Vann er den beste tørstedrikken!

Mer informasjon på www.greteroede.no