
VÆGTTAB MED NOSSER

**WMIN
WMIN**

MARTIN BAGER WULFF

.....

VÆGTTAB

MED

NOSSE

LIVSSTILSKOGEBOG



FORLAGET PROPORTION

VÆGTTAB MED NOSSER

Copyright © Martin Bager Wulff og Forlaget Proportion

1. udgave 1. oplag

Bogen er sat med Baskerville og Impossible

og trykt hos Toptryk

Omslagsdesign: Christian Troels Tvernø Guldager

Illustrationer og rammer: Katrine Elise Aamann Andersen

Grafik og omslag: Claus M. Lohman

Fotos: fotomanden.com og Emil Fribo Nygård

ISBN: 978-87-996407-9-9

Printed in Denmark 2015

Alle rettigheder forbeholdes.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse
af denne bog eller dele heraf er forbudt
uden forlagets skriftlige tilladelse i følge gældende
dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte
uddrag til brug i anmeldelser.

www.forlagetproportion.dk

FORLAGET PROPORTION * NÆSBYHOVEDVEJ 12 * 5270 ODENSE N

'NOSSER'

er lig med

VILJESTYRKE



Piger kan sagtens have nosser,
mens mænd sagtens kan mangle!

**INDHOLDSFORTEGNELSER
FINDES BAGERST I BOGEN
PÅ SIDERNE 167-175.**

Dedikeret til:

Josefine Arresøe Bartram.

†

Og med håbet om, at jeg kan give bare lidt af den hjælp, jeg har fået gennem årene, tilbage til mine tunge tosser fra Tarup:

K, Sette, Jonas,
Mads, Brumme, 'Kenni',
'Frede', 'Bang' og 'Hansen'

†

Jeg anbefaler kostvejleder Miriam Azoulay Koldt
til udregning af nødvendigt kalorieindtag.

Stor respekt til boghandler, Jette Sønderbek,
for engagement og passion for sit fag.

†

En stor tak til forfatterne

Claus M. Lohman
og
Lene Kaaberbøl

for at give mig inspirationen og skubbet til at skrive denne bog.

Tak, Claus Holm,
for at være en evig inspiration i køkkenet,
din dejlige tykke tosse!



Den 2. oktober 2014.



**FVANSK
FYNSK**

FORORD

Et forord skal altid være gennemtænkt og velskrevet - men denne gang vil jeg gøre, som Martin selv gør i denne bog:

Vægttab Med Nosser

- Bare skrive lige fra posen. Lige fra hjertet og dunken.

At tabe sig, at være tyk, at føle sig lidt udenfor, tja det er vel de fleste der vil erkende dette - men her har vi med en ung mand at gøre, der skriver en bog om, hvad der virker for ham; det har jeg respekt for.

Har verden brug for endnu en bog at slanke sig? Det kan man have forskellige holdninger til.

Men her er der taget fat om nosserne - den med de fede jakkesæt til de tynde, kender jeg godt. Det starter en indre spillefilm - det gør faktisk meget af det, der bliver skrevet lige fra tosseråd til fakta.

Jeg kan godt li' ægthed og nærvær - ingen bullshit. Lige på og hårdt.

At tabe sig må aldrig være en straf. At leve skal være en nydelse. Du bestemmer selv hvor længe - næsten.

Men som kok er det vigtigt at nyde maden. At den er smagt til hver gang. At skaberen af måltidet får et tak for mad.

Mad og smag er alt - smag på alt og alt smager på dig.

Men husk respekten for hinanden og for smagen. Når man gerne vil spise mindre - så skal det smage af mere.

Skal man have linser og kikærter til at danse i maven, sjælen og hjer-



FYNSK

FORORD

nen, så skal de saftsuseme være frække, ellers når de aldrig ind.

Så skab en ret med duft. Skønhed. Masser af knæk. Vi skal spise af lyst. Aldrig af tvang.

Jeg har været kok i 26 år og på forskellige niveauer, men én ting er sikkert. Det ene udelukker aldrig det andet!

Falder du i – så nyd det dog. Slap af og op på hesten igen, så starter vi der. Aldrig forfra.

Du kan ikke gøre noget ved i morgen og intet ved i går. Det er nuet der er vigtigt, så lev det og kys det nu det satans liv.

Vi er alle smukke mennesker uanset fedtprocent.

Holm siger:

Forelsk dig i sæsonen. Lad magien fra gryden forføre dig. Elsk dig selv. Det er ægte kærlighed.

Af hjerte er du kommet.

Af hjerne skal du blive.

Af smagen skal du bestå.

Citat Claus Julius Holm – 2015.



PROLOGOS

Du har nu taget et utroligt stort skridt ved at købe denne bog. Det viser, at du er motiveret til at komme i gang med dit vægttab.

Sådan indledes næsten alle bøger om vægttab, men nu skal du høre en hemmelighed:

Det er en friturestegt løgn!

Du har nu taget et meget lille skridt ved at købe denne bog, da du højst sandsynligt håber på et mirakel, der straks får dine mange ekstra kilogram til at rasle af dig og gøre dig sund.

Men nej!

Det mirakel kan jeg desværre ikke give dig.

I stedet kan jeg fortælle, hvad jeg har gjort for at tabe 60 kilogram på 11 måneder. Ja, det lyder ikke værst, hva'? 60 kilogram! Men det bliver endnu bedre, for jeg tør faktisk æde min gamle kaloriefattige hat på, at du kan gøre mig kunststykket efter men bare på kortere tid!

Denne bog indeholder ikke kun opskrifter på mad, der kan laves hurtigt, og på festmåltider og snacks. Den er også - og frem for alt - en guide til at ændre din tankegang, så vægttab bliver den nemmeste del af dit liv, hvor den sværeste del bliver, om du har råd til at købe nyt tøj i mindre størrelser to gange om måneden.



**KICK OFF-
TANKEN**

”Er du sindssyg, hvor er der mange fede jakkesæt til tynde mennesker!”



KICK OFF-

TEORIEN

Alle har en kick off-tanke!

Nogen vil gerne være lækre. Andre vil gerne kunne løbe et maratonløb. Andre igen vil gerne kunne gennemføre en uddannelse. Og så er der dem, der bare gerne vil tabe sig!

Alle, har vi det til fælles, at vi står overfor at skulle yde en indsats. Og her er det så, at kick off-tanken kommer ind i billedet.

Det er den tanke, der skal give dig styrke og udholdenhed i din kamp for at nå dit opsatte mål. Og du må aldrig give slip på den.

Aldrig!

For kick off-tanken er den, der sparker dig i gang og giver dig styrke, når modet er ved at svigte, og den, der er forskellen på, om du opnår succes eller fiasko.

Sæt tanken på din 'målskive', som du vil lære om senere i denne bog.

Skriv din kick off-tanke her:



LIDT OM

MIG

FØR

EFTER



128,6 KILOGRAM



80,1 KILOGRAM

Startvægt: 140,2 KILOGRAM

14



LIDT OM

MIG

Mit navn er Martin Bager Wulff, og jeg har været fed lige så længe, jeg kan huske!

Jeg har altid spist for meget, altid spist forkert og altid spist for mange gange på en dag. Jeg har drukket mange øl og spist meget junkfood, men jeg har også nydt meget god rødvin og gourmetmad. Jeg har spist for mange chips og for meget chokolade.

I realiteten er jeg vel bare helt almindelig.

En dag traf jeg bare en beslutning. Om at sige stop. Jeg er nemlig præcis lige som dig. Og inden længe, vil du også være som jeg. Dog med den forskel, at du vil have nået dit vægttabsmål meget hurtigere, end jeg nåede mit.



Martin Bager Wulff

13. marts 2015.

15

DE TRE

SMÅ BOLIGER

En historie om de tre små grise i deres tre fine huse, hvor 'den store tykke ulv', der i dette tilfælde er en metafor for tendensen til fed mad, vil puste og pruste, til dit hus falder sammen.

STRÅHUSET



Et hus af strå er fantastisk. Specielt på de dage, hvor solen skinner, hvor den lette brise køler, og hvor du omgives af et hav af dufte.

Men det er bestemt ikke en bolig, jeg vil anbefale dig at bo i hele året rundt. Og husk, at dette er det tætteste, du lader ulven komme til dig.

TRÆHUSET



Huset af træ er derimod en fin bolig at bo i hele året, og hvis du opholder dig så længe som muligt i dette hus, er der ikke langt til dit mål. Huset af træ er også det bedste at fortælle om, når du ønsker at indlemme omgangs-

SMÅ BOLIGER

kredsen i din beslutning, både fordi stråhuset lyder for nemt, og fordi stenhuset, modsat, kan virke så tilpas skræmmende, at du ikke vil få nok støtte på din vej, og derfor vil få sværere ved at nå dine opstillede mål.

STENHUSET



Huset af mursten er det sejeste af de tre huse, og kun ganske få mennesker kan opholde sig der ret længe af gangen. Men jo længere, du kan blive i det hus, jo hurtigere er du også i mål.

Grunden til, jeg fortæller dig om de tre huse, er, at de fleste af mine opskrifter, både dem med mad, men også dem med træning og generelle overvejelser, hver især har tre udgaver:

Den helt seje 'mursten-version', 'træhusets' gode mellemløsning samt den nemmeste og mest overkommelige udgave, 'stråhuset', der med sine få, men gode, grundprincipper stadig er langt sundere end den, som ulven tilbyder.



TEORI-

TEORIEN

Teoriene i denne bog er ment som guidelines og er en virkelig god og sjov hjælp til at gøre vejen til dit opstillede mål både lettere og mere spændende.

Det er, som nævnt, også kun teorier, hvilket vil sige, at ingen har bevist, at de virker, bortset fra mig og de få andre, der har fulgt min kur, mens jeg skrev bogen.

Teoriene er også skrevet, så du kan ændre lidt i dem eller bøje dem, så de passer bedre ind i din hverdag, eller du kan skrive nogle helt nye.

Skriv dine egne teorier her:

