

Nadja har tabt 37 kilo

Nadja Christensen er personlig træner hos Fortius Fitness i Silkeborg, og hun har selv tabt 37 kilo med træningsformen

Af Sanne Helene Højbjerg
Journalist

32 år og 37 kilo lettere.

Det er et faktum for Nadja Christensen, der bor ved Kjellerup, og som er personlig træner hos Fortius Fitness i Silkeborg.

Kiloene har hun tabt på kun ti måneder sidste år, da hun begyndte af spise anderledes og træne hos Fortius Fitness i Ry. Og nu giver hun sin viden, motivation og glæde videre til de klienter, der kommer i centret i Silkeborg.

- Det er rart for folk, at vi som trænere selv ved, hvad vi snakker om. De fleste trænere hos os har en meget personlig historie, som flere af klienterne kan genkende sig selv i. Jeg har altid været en stor pige, og det var først, da Joan og Kasper flyttede til Ry, at jeg tog skridtet og ændrede mit liv, siger Nadja Christensen.

Hun er gift med Kasper Christensens bror, Martin Christensen. Også han var meget overvægtig, før han begyndte at træne i Fortius Fitness.

- Vi har simpelthen fået et helt ny liv begge to. Efter mine graviditeter havde jeg taget endnu mere på, og jeg var så ked af min krop. Og selvom jeg var meldt ind i et fitnesscenter, så anede jeg ikke rigtig, hvad jeg skulle.

Men så begyndte jeg hos Joan i Ry. I begyndelsen uden rigtigt at fortælle nogen om det, og hvis jeg kan ende med at smide 37 kilo, så kan alle altså, siger Nadja Christensen og fortsætter:

- Kostprincipperne er meget enkle, og man behøver ikke at tage en masse tupperwarebøtter med, hvis man skal ud at spise. Man kan også sagtens spise det samme som resten af familien.

Der faktisk mange, der slet ikke kan kende mig, da jeg ser helt anderledes ud nu, og jeg har endelig fået den krop, jeg har drømt om siden, jeg var barn. Og jeg er altså slet ikke motionstypen, så det er faktisk kommet bag på mig, at jeg er blevet så glad for træningsformen - måske fordi den bare virker, siger Nadja Christensen.



1/2: Nadja Christensen har altid været en »stor pige«, og der er rigtig mange, der slet ikke kan kende hende, da hun har tabt 37 kilo. Nu er hun tilfreds med sig selv og har endelig fået den krop, hun har drømt om.

Havde prøvet slankeure

Inden hendes imponerende væggtab har Nadja Christensen ellers prøvet diverse centre og slankeure i mange år - lige fra porrekuren, hvor man skal spise kogte porrer og drikke kogevandet bagefter til et væld af andre tilbud.

- Hver gang jeg læste om noget nyt, så tænkte jeg, at nu havde jeg da endelig fundet den rette kur. Men jeg opnåede bare en enorm elevatorvægt, og de få kilo, jeg tabte, kom altid på igen. At det så var så forholdsvis enkelt at tabe 37 kilo, da jeg endelig fik den rette vejledning, er jo helt fantastisk, siger hun.

Efter Nadja Christensens væggtab skiftede hun karriere og uddannede sig til personlig træner, og nu arbejder både hun og manden, Martin Christensen, i centeret i Silkeborg. Her har de typisk otte til ti forskellige klienter hver om ugen.

