

Ann Roos gick ned 76 kilo på nio månader

# Rekordbantare

18/4/1991

**Boxholms, och förmodligen Östergötlands, mesta bantare är Ann Roos på Södra Kvisslehult. Hon gick på nio månader ner från 144 kilo till 68.**

Om detta säger hon i dag:  
— Den gamla Ann är död och begravd! Nu lever jag ett helt annorlunda liv. Det är svårt för en som inte varit tjock att förstå hur skön känslan är att en vacker dag kunna gå in i en klädesaffär och köpa en helt vanlig storlek.

Det var när Ann Roos var 20 år hon beslutade sig: Nu lämnar jag det här livet och satsar på ett nytt!

— Det hände 2 april 1979. Mitt midjemått var 125 centimeter. Nu är det 79-80. Jag vägrade som sagt 144. Nu väger jag 68, så halva jag, och drygt det, har försvunnit. Jag köpte mina byxor per postorder. Måttet hette D 120. Nu handlar jag storlek 42, berättar Ann Roos.

## På egen hand

Det är alltså tolv år sedan hon beslutade sig för att gå ner i vikt. Om detta säger hon:

— Det finns bara ett sätt att göra, nämligen att själv fatta ett definitivt beslut. Ingen annan kan hjälpa dig.

Ann Roos har inte haft någons hjälp i rekordbantningen.

— Mig hade skolläkare och skolsköterska velat hjälpa genom att i tolvårsåldern lägga in mig på regionsjukhuset för bantning. Jag gick visserligen ner några kilon, men de var snabbt tillbaka.

— Jag hade hela mitt liv vägt alldeles för mycket när jag fattade det avgörande beslutet. I skolan hade jag klarat mig genom min tuffhet och aldrig blivit någon hackkyckling. Jag inte bara var bra i kulstötning i gymnastiken utan kunde till och med löpa häck och hoppa höjdhopp.

## "God husmanskost"

— Jag förnekade min förkärlek för färg, form och vackra kläder samtidigt som jag ibland klädde mig utmanande, bland annat i slokhatt.

— Jag var uppväxt på god husmanskost, gärna med mackor efter kvällsmaten. Jag älskade godis, kakor, bullar och tårta och hade ont både i knän samt korsrygg, berättar Ann.

2 april 1979 slutade hon



I dag kan Ann Roos se sig i spegeln utan att få komplex.

Foto: PETER JIGERSTRÖM

med fett, slopade sockret i kaffet och bokförde 400 kalorier om dagen samtidigt som hon började gå långa sträckor, ibland upp till ett par mil, med sina hundar.

## Invägning veckovis

De första veckorna gick hon ner fyra kilo med lätthet. Därefter blev "veckorans-

nen" tre kilo, så småningom två och slutligen ett och ett halvt kilo.

— Jag vägrade mig en gång i veckan hos distriktssköterskan i Boxholm. Vid 90 kände jag mig för första gången i mitt vuxna liv normal och jag började att handla kläder. Det kändes underbart, säger Ann Roos.

— Efter nio månader hade jag gått ner 78 kilo, det vill säga 55 procent av min vikt, och sedan dess har jag hållit mig på de här 66 kilona i vikt.

— Någonstans i bakhuvudet hade jag några år haft något som en bekant sagt om mig "Ann skulle vara riktigt snygg om hon inte vore så tjock". Mina skolkamrater

hade aldrig retat mig, bara skämtat om min vikt, men somliga vuxna hade varit direkt brutala i sina kommentarer.

## Viljans makt

Förr badade hon inte offentligt. I dag gör hon det utan att behöva skämmas. Det finns de som tror att hennes

rekordbantning skett via operation, tabletter, ja till och med genom att enbart äta apelsiner.

Sanningen kommer Ann Roos själv med:

— Man måste vilja helhjärtat. Och bestämma sig definitivt om man vill förändra sin tillvaro som tjockis till att bli normal!

ALLAN HALL



Ann Roos som 20-åring, innan hon inledde sin rekordbantning.



Ann Roos vägrade 144 kilo, midjemåttet var 125 centimeter. Kläderna måste hon köpa per postorder.