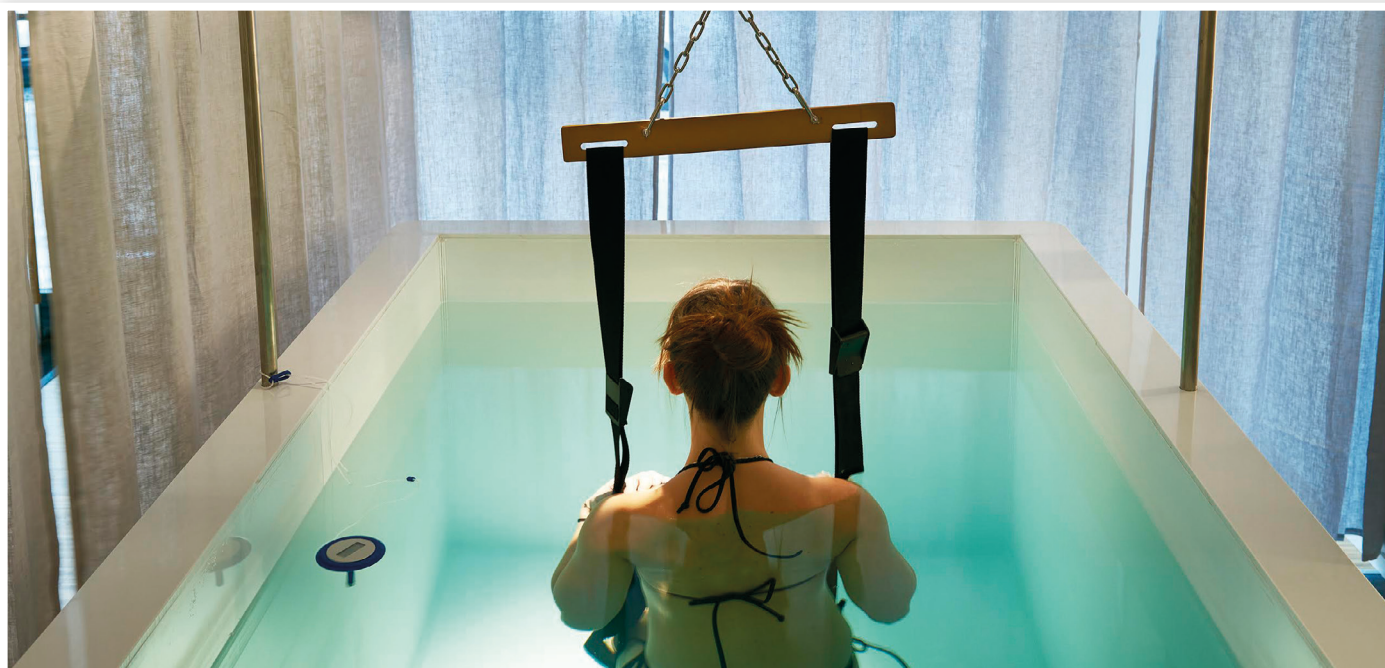




NU SLIPPER JAG STRESSA ÖVER BIKINISÄSONGEN!

"liiiiiih, idag ska jag göra en fettmätning!" smsar jag till en kompis och får snabbt tillbaka "liiiiiiih!" Hon delar oavkortat min fasa inför att få se sanningen i vitögat. Vet inte vad det är med oss tjejer och fett men vi har i alla fall en tendens att bli tämligen upprörda över vår vikt och fettet på våra kroppar. Som om fettet skulle tala om huruvida vi är bra människor eller inte.

Metoden jag ska få testa är nygammal och så kallad undervattensvägning eller den finare varianten hydrostatisk vägning. **Fett flyter och genom att gå ner i en balja med vatten och sätta sig i någon slags gunga med en våg kopplad till sig går det helt enkelt att ta reda på fettprocenten.** Det är tydligen den absolut mest korrekta metod som finns. Lite läskigt är det allt att blåsa ut all luft i lungorna och sedan dyka ner med huvudet under vattnet. Det känns helt fel och det tar flera gånger innan jag får kläm på det. Tur att jag inte brydde mig om att fixa håret innan! Efter tio minuter kliver jag upp ur baljan, sätter

på mig torra kläder och sätter mig i soffan och väntar spant på mitt testresultat. Eller domen snarare. Jag ger mig själv en inombords näsknäpp. "Du är idealisk med dina 22 procent!" Jag. Idealisk! Vilken grej! **Jag blir alldeles glad och tänker att jag inte behöver träna mer nu och kan gå hem och äta godis.** Kanske inte riktigt rätt reaktion.

Under promenaden hem börjar jag fundera på det där med kroppsideal. Finns det ens ett kroppsideal idag 2015? Ett ideal går knappast att säga, snarare flera stycken, eller hur? Ja, tjejer är smala i tidningar och i sociala medier, men de är också vältränade, atletiska, kurviga, raka, har små bröst och så vidare. Det är ganska enkelt att skylla på sjuka normer i samhället, att tidningar är dumma som retuscherar bilder eller att H&M borde ta mer ansvar och inte ha så smala modeller. Givetvis ligger det en sanning i det, men jag tycker mig ändå förnimma en förändring därute gällande kvinnoidealet. Det är stora rumpor, starka tjejer med

muskler, kurviga kroppar och hashtaggar som Thickfit. **Jag vågar nog till och med säga att pinnsmåla size zero-kroppar med diverse utstickande kotor inte alls är lika hett längre.** Inte ens det där "thighgapet" mellan låren är ens särskilt eftersträvt. Tvärtom. Senast idag såg jag en bild på Instagram på en tjej som stolt visade upp sitt icke "thighgap". Synd att det inte går att trycka like flera gånger. **Och alla rumpbilder som florerar där ledordet verkar vara ju större desto bättre, är inte det väldigt befriande så säg?** Nu är verkligen en tid då alla kroppsideal är välkomna och de sjuka normerna mer går åt det sunda hållet. Det har aldrig varit så inne som nu att se hälsosam ut.

Tur att jag gjorde den där fettmätningen. Nu slipper jag stressa över bikinisäsongen utan kan lugnt svassa runt på stranden med mitt icke "thighgap" och känna mig extremt idealisk och hälsosam. Vill du också känna dig idealisk? Kika in på www.fettflyt.se ■



FRIDA A. WERANDER

arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaoch-fitness.se.