



På elva månader gick 18-åriga Rickard Johansson ned 34 kilo. En vikt- och klädföra från extra large till small. – I dag kan jag njuta av livet på ett helt annat sätt.

TEXT OCH FOTO JOAKIM NORDLUND



Efter att den här bilden togs gick Rickard upp tio kilo till. När han nådde sig 100 kilo bestämde han sig för att börja banta.



I dag blir det kanske en 90 grams hamburgare till lunch i stället för en dubbelburgare med två 150-grams hamburgare.



Rickard gillar skytte och jakt. Naturen blev åter tillgänglig efter viktminskningen eftersom örken kom tillbaka.

Rickard, 18, har fått ett helt nytt liv

"Jag bantade bort 34 kilo"

"Jag har mycket mer energi till allt och upplever det som att jag blivit gladare"

Rickard Johansson i Marjörv i Norrbotnen har ett problem. Men i dag är det ett angenämt problem. När han visar legitimationen är det många som misstror honom och han synas från topp till tå. Han har bantat bort 34 kilo på elva månader och ser ut som en helt annan kille nu. – Jag kan inte använda id-kortet men det tar jag så gärna. Att vara lättare har på många sätt gett mig ett nytt liv, säger Rickard Johansson.

Han hävdar att han fått ett lyft – på alla plan. Rickard Johansson är en mycket duktig jaktkytt som är på gränsen att kvala in till landslaget. I dag finns en helt annan ork åt träna. – Jag har så mycket mer energi till allt och jag upplever det också som att jag blivit gladare, säger han.

Chockad av övervikt
I somras var Rickard borta på en tävling och han berättar hur han stod och packade in ammunition som skulle tas med. När väskan var full var det nätt och jämnt att han orkade bära den.

Han hittade en väg och för skole skull lyfte han upp väskan och till sin förvåning insåg han att den vägde bra precis så mycket som han själv förlorat i vikt. – Väskan var så tung att jag fick ta i allt vad jag kunde för att lyfta den med en arm. Det var oförläpligt att jag gått och varit runt på precis så mycket. Inte konstigt att jag nådde som jag gjorde, säger Rickard.

På elva månader gick han från 98 kilo till 64 kilo och i dag mår han mycket bättre. Men var kärleken till naturen och jakten som drev honom. När han inte fotografierar skoter- eller motocross-tävlingar ser han till att tillbringa så mycket tid som möjligt i jaktstogen eller på skjutbanan.

Orkade inte med sin hobby
Tidigare orkade han knappt med att jaga. Och nu snackar vi inte om en 50-åring utan om en kille som inte ens hade fyllt 18 år.

– Jag kände mig som en gamling. "Jag kände mig som en gamling. Fasen, jag orkade ingenting"

Fasen, jag orkade ju ingenting. När jag kom hem köpte jag läsk och chips och sedan låg jag hemma och kollade på film. Rickard var inne i en del cirklar. Men väckarklockan ringde när han ställde sig på vägen och han insåg att han var på väg mot 100 kilo. Då bestämde han sig för att göra något åt situationen.

– Jag tänkte "det här går bara inte". Nu blir aldrig... Han ändrade mat- och motionsvanor helt och sedan gick han en match mot sin egen vikt. När allt var över stod han högst upp på prispallen. Men vägen dit var en kamp – han fick kämpa mot att följa minsta motståndets lag och stanna full på grillen och beställa ett jumbokrovmål. I stället började han gå timplånga promenader när han kom hem från skolan. Och i stället för tre hamburgare blev det bara en.

– Det var väldigt svårt men det gäller bara att bestämma sig. Tidigare backade jag och tog mer mat både en och två gånger, berättar Rickard Johansson.

Svårt att ändra vanor
En av de stora utmaningarna var att ändra matvanor. Rickard skar ned på i stort allt socker och bytte ut det mesta som är onyttigt. Han som tidigare hatat att gå på kioskbutiker började nu kika i skafferiövers. Fast egentligen hade han inget val eftersom han nu tvungits byta ut hela garderoben. Han har gått från extra large till med tillräckligt bra. – På så sätt blev det dyrt, säger han.

Bland motocrossåkarna är han ett känt namn och det var en och annan som klädde sig i skallen när han kom fram och började prata. De kände helt enkelt inte igen honom.

– Det var ju lite komiskt. Fast jag känner själv att jag har blivit förändrad. Jag är ju samma person men ändå inte. Jag har blivit gladare och är mer motiverad att göra saker. Det känns inte lika motigt, säger Rickard Johansson.

– Örken är en helt annan. Tidigare pallade jag bara med att vara ute och gå i skogen en kilometer men nu springer jag över tre kilometer utan problem.

Den enda som gråter över Rickards förändrade kostnader är traktens alla gästök.

Rickards sju bantningstips

1 Motion.
Jag gick 45–60 minuter varje dag efter skolan. Jag provade även att gå på morgonen men tyckte inte att det blev någon skillnad.

2 Frukosten.
Tidigare är jag i stort sett aldrig frukostat. Nu äter jag nyttigt men var ändå till att jag blev rejält mätt.

3 Portionerna.
Man väjer ju krockpen vid mycket mat. Det går att väja om krockpen mot mera normala portioner. Nu äter jag nog bara en tvärsnitt jämfört med tidigare.

4 Socker.
Jag är så mycket onödig socker. Det tar jag skurit ned på rejält. Jag mår mycket bättre av det.

5 Tjurksallikheten.
Bestäm dig och var envis när du ser chippas eller korvkocker. Har du sagt till dig själv att inte äta chips så ska du inte enskilt låta bli.

6 Pankhugnen.
Ovennampas inte av din hunger. Ligg stogert före och ha tveget mat åt dina om du blir pankhugnen.

7 Ansåktligheten.
Se det långsiktigt. Sätt upp mål som du kan uppnå. Ta en dag i taget. Föreslå att tänka positivt.

