

Toptunet Casper høster tilråb

Mens Iben Hjejle mærker en bedre dagligdag, så får Casper kælte tilråb fra ældre kvinder, efter at han har tabt sig på sin bootcamp.

– Halleluja! Jeg har fået en meget uventet kompliment af en fremmed 50-årig kvinde. 'Du ser sgu godt ud'. Da hun siger det, er jeg kun iført shorts. Hvorfor jeg kun er iført shorts er en sag mellem mig, damen og Restaurant Umami i Store Kongensgade. Komplimenten er kulminationen af 12 ugers intens bootcamp. 12 uger uden kaffe, alkohol og sukker, skriver Casper på sin blog.

Her beretter han også, at træningen bestod af hård træning: Arm-bøjninger, dødløft, brystpres, løbebånd, detox og faste – samt masser af fiskeolietabletter.

– Jeg er gået tre buksestørrelser ned, min livvæde er syv centimeter mindre, og min brystkasse er vokset. Det hele værd? Måske. Jeg vågner frisk hver morgen, mit stress er væk, større overskud. Det hele værd? Ja, for fanden. Jeg har ikke haft det fysisk og psykisk bedre siden min studentertanslokation, skriver han lykkeligt.

Skide være med, at der stadig er noget, der flapper lidt

Casper og Iben har begge lagt de søde sager på hylden til fordel for et sundere liv.



En omlægning, der ikke var uden problemer for 'junkien' Iben.

– For mig var kostomlægningen afgjort det, som var det hårdeste. Og sværeste. Når man skærer alle ens stimulanser væk, så er det, man finder ud af, hvad der er ens junk – og for mig er det slik og sukker, siger hun til bladet, der samtidig kan vise billeder af fitness-baben Iben.

Kaffe-abstinenser

Op noget kunne tyde på, at der er røget spandevs af kaffe med i hendes og Caspers hus i Værløse. Lige præcis den stimulans gjorde nemlig meget ondt at lægge fra sig.

– Kaffen gjorde virkelig nas at komme af med. Jeg fik rysteture og koldsved, men efterhånden som forløbet skred frem, forsvandt abstinenserne også, siger skuespilleren til Flyaway.

Men da abstinenserne fortog sig, og øvelserne blev banket igennem, fik Iben det resultat, hun gik efter, da hun meldte sig til bootcamp'en.

– Jeg synes, at jeg ser ud på en måde nu, som svarer til det billede, jeg har af mig selv som en 38-årig kvinde, der har født et barn. Jeg gør mig ingen forestillinger om at ligne en på 25, men vil helst heller ikke ligne en på 45. Og så skide være med, at der stadig er noget, der flapper lidt. For livet har jo sat sig nogle spor, og det må man gerne kunne se, fastslår Hjejle.

kornet@eb.dk / Foto: Flyaway
James Thisted/All Over