



Firar i glädje. I dag startar Sibyl Algotsson sitt pensionärliv på topp efter ett år av kamp mot många överviktskiln. "Som jag har kämpat", säger jubilaren.

Foto: Sofie Wiklund

Sibyl firar sitt nya liv

Efter ett års kamp tog hon kommandot över livet.

Nu lever Sibyl Algotsson sitt liv utan alkohol, nikotin och övervikt.

– Jag har gjort en helomvändning, säger dagens 65-årsjubilar.

Fakta

Sibyl Algotsson

Aktuell: fyller 65 år i dag

Bor: i Sundsvall sedan ungdomsåren

Född: i Åsele, Västerbotten

Familj: sonen Jörgen med familj samt dotter Lisette med hundar

Yrkesliv: tandsköterska sedan 16-årsåldern samt kassörska vid dåvarande Obs

Många års övervikt, nära 20 års nikotinberoende och flera år av för stor alkoholkonsumtion fick till slut Sibyl Algotssons kropp att säga stopp. Dåliga värden och ständig värk i kroppen fick henne till slut att lockas av en annons om hjälp till viktminskning.

Sibyl bestämde sig för att säga ja till en förändring i livet.

– Jag tänkte att nu måste jag prova och att det blev min sista chans, säger Sibyl som vägde 99 kilo när hon skrev in sig på det - lokala viktminskningsprogrammet.

Gick ner 30 kilo

– Jag hade en väldig värk i högra benet, hade svårt att röra mig och klarade inte av att städa själv. Nu kan jag gå och göra allt jag inte kunde innan, säger Sibyl som under åren har provat många olika metoder.

Genom personlig vägledning, gruppstöd, en sträng soppdiet och fysisk aktivitet, lyckades hon inom loppet av fyra månader med att minska nära en tredjedel av sin egen ursprungsvikt.

– Jag började den 11 april och gick ned 30 kilo fram till juli i fjol och jag ska fortsätta och gå ned ytterligare tio kilo, säger Sibyl som kämpade mot ett oerhört sötsug och tuggbehov under de tre första veckorna.

Farväl till alkohol

– När jag började så rensade jag kyl, frys och gav bort allt, säger Sibyl som under hela sommaren har promenat flera gånger i veckan.

Hon har nu funnit vägen tillbaka till sitt rätta "jag" och ser livet med nya ögon.

Redan den 29 augusti 2010, sju månader innan viktresans start, började en stor del av hennes livsomställning. Då tog Sibyl definitivt farväl av både rökning och alkohol.

– Det var nog mycket det också som gjorde att jag klarade programmet, säger Sibyl som under sin kamp har fått beröm och stöttning av sin son Jörgen och dotter Lisette. Hon har också fått flera fina "utmärkelser".

Den 29 augusti i fjol, efter ett år utan alkohol, tilldelades hon en bragdmedalj av sin dotter med orden "grattis till ditt nya jag". Då hade Sibyl dessutom redan förlorat 20 kilo.

I dag lägger hon all sin energi på god kost, promenader, yoga, zumba och träning på Xtravaganza, men njuter även av att umgås med sina barn och barnbarn.

”Som jag har kämpat”

- Jag har också alltid gillat inredning, jag älskar att spela kort och så gillar jag bowling och shopping, säger Sibyl som har fått en helt ny smak på livet.
- Det får man faktiskt. Jag ser allt på ett annat sätt. Jag gick in för det med kropp och själ och som jag har kämpat, säger hon. I dag firar hon sin första dag som pensionär, med hälsan i behåll i glädje över att ha nått sitt mål.
- Jag har köpt smörgåstårter för de som kommer, säger jubilarerna.



Lotta Lockne 060-66 35 45 lotta.lockne@dagbladet.se

Publicerad 2012-01-12
Dagbladet