

## **Anmeldelser af Tab og Vind med samme krop**

af Dorthe Stangholm

Skønlitterær bog på 129 sider. Jan Patrick Skaarup skriver i sin indledning at bogen netop ikke er en fagbog, da den ikke er videnskabelig underbygget. Til gengæld er stilen ærlig og meget konfronterende, og får dig til at tænke anderledes.

Bogen er udgivet i 2017 via Skaarups forlag. Bogen er letlæst. Velskrevet og nem at forstå. Sproget er legende, humoristisk og meget ærlig.

Den består af en indledning, en personlig historie om en slankekur, hvorefter den slutter af med to kapitler omkring fakta og gode råd med inspiration fra nettet. Kapitel 12 omhandler kost, mens kapitel 13 er en form for leksikon over fx vitaminer, kalorier samt andre tematiske ord, som i kapitlet bliver afmystificeret.

### **Indhold**

Denne bog er en helt anderledes måde, at gå ind i temaet på. En personlig og livsbekræftende måde, hvor intet er overladt til tilfældighederne eller skjules bag tabuer. Her er Jan Patrick Skaarup ikke bange for at tale om deller, om fedt der svulmer omkring maven, om dovenskab og manglende lyst til bevægelse. Netop derfor lægger du heller ikke bogen fra dig før du er helt færdig. Hvad er det, der gør, at Jan Patrick Skaarup kommer i mål med at smide så mange kilo?

### **Udgangspunktet for bogen**

Bogen tager udgangspunkt i Jans eget liv, hvor han til sin 60-års fødselsdag bliver foreviget på et billede. Dette billede bliver Jans wake-up call, for han genkender umiddelbart ikke sig selv, da han ser billedet.

” Noget, der undrede mig, var, at mine nærmeste intet havde ytret, intet sagt, ikke opfordret mig til at ændre kurs eller pirket til mig med slet skjulte hints om min tiltagende vægt, mit voksende volume.”

Og det har Jan, da fuldstændig ret i. Hvorfor hjælper vi ikke vores nærmeste, vores bedste ven eller veninde, når vi ser, at de igennem årene blot tager flere og flere kilo på? Læs bogen og bliv klogere på, hvad det er der driver os eller demotivere os, hvordan det kan gøres.

Bogen; ”Tab og vind med samme krop” er et humoristisk indslag der måske netop giver dig det, der skal til at tage fat på en livsstilsændring.

### **Min anbefaling**

Jeg anbefaler klart denne helt anderledes og meget humoristiske lille bog om et tema, som betyder meget for mange. Det er ganske forfriskende at læse en humoristisk skønlitterær bog om at slanke sig.

En bog, der realistisk tager fat på et emne, der fylder i medierne, ugebladene og ikke mindst i folks bevidsthed både i og udenfor januar måned.