

Det var på Mammabloggalan det hände. Bland alla mammabloggare som träffades och fick njuta av ett dygn med lyx, glitter & glamour var det just Åse Falkman Fredrikson som vann priset för den bästa hälso/träningsbloggen.



Mammabloggaren

ÅSE FALKMAN FREDRIKSON SKRIVER DEN BÄSTA HÄLSOBLOGGEN

Tanken och idén bakom den omtalade Mammabloggalan är att vanliga mammor bakom ketchupkladd och blöjbyten ska ha möjlighet att under ett dygn få den lyx som alla mammor så väl behöver. Och den 7 maj var det äntligen dags igen, under ett lyxigt dygn träffades alla mammabloggare på Radisson Blu Royal Park Hotel i Solna med utsikt över vackra Brunnsviken.

Här vankades det mammalyx på hög nivå med bloggmingel, föreläsningar, utställningsmässor med fotografer, frisörer och makupartister, prova-på-aktiviteter och förstklassig underhållning. Och goodiebags så klart.

ALLT FÖR FÖRÄLDRARS NYA TOPPBLOGGARE

En stor del av mammorna bloggar om inredning och inspiration men alla som vill får vara med och kan bli nominerade i olika kategorier. Och det var alltså i kategorin "Bästa hälso- och träningsbloggen" som Åse Falkman Fredrikson vann. Men inte nog med det, hon blev även vald till "Allt för föräldrars" nya toppbloggare. Så numera ligger hennes blogg med under tidningens medlemsblogg, vilket innebär ett nytt uppsving av läsare för henne.

– Att jag blev vald var lite otippat, det finns ju massor av mammor som bloggar i dag, berättar Åse Falkman Fredrikson. Många har hittat ett nytt sätt att umgås helt enkelt. Själva har jag träffat massor av fantastiska människor på nätet, bland annat min man. Man tillfredställer både behovet av att träffa andra och att få visa upp familjen.

PERSONLIG MEN INTE PRIVAT

– Men min blogg handlar inte om det, tillägger Åsa, man behöver inte dela med sig av personlig information om man inte vill. Idag är jag själv mer personlig än privat när jag skriver, det

allra viktigaste är att vara intresserad av sina läsare.

– Och som läsare är det viktigt att förstå att en blogg inte är hela sanningen. Som bloggare väljer man själv vad man vill lägga ut. Man måste förstå att det är vanliga, dödliga människor som ligger bakom orden, säger hon vidare.

– Numera bloggar jag förresten egentligen mest om hälsa. Träningsbiten har jag lämnat åt andra att blogga om. Men alla som försökt gå ner i vikt vet hur viktigt det är att få stöd från sina närstående. Men även om man har det stödet, räcker det ibland inte och då kan en blogg om hälsa bli ett komplement som stöttar, förklarar Åsa.

STÖTTAR VARANDRA

Men stödet är inte ensidigt, Åse Falkman Fredrikson motiveras minst lika mycket av sina läsare.

– Jag gick en gång i tiden ner hela tjuugo kilo med hjälp av Viktväktarna. Jag hade inga problem att gå ner i vikt, det var att hålla vikten som var det stora problemet. Jag jojobantade och pendlade mycket i vikt både mellan och under graviditeterna. När jag träffade min nuvarande man gick jag upp en del igen och då föddes idén om en blogg om hälsa och träning. Att skriva i en egen blogg gör att jag hela tiden måste tänka på mina läsare, sköta om min egen hälsa och inte göra dem besvikna genom att falla ur, förklarar Åsa.

56 KILO

– Och sedan jag startade bloggen "56 kilo", namnet ska ses som ett mått på min egen idealvikt, har jag också förstått att boven i dramat var min sockerkänslighet. Jag började intressera mig för lågkolhydratkost och sedan sista viktnedskningen, 2009, är jag stabil i min vikt. Jag har hittat mitt eget sätt att äta och

bloggen är numera mitt sätt att dela med mig av olika tips och recept, berättar Åsa.

Men här återfinns också ett arkiv över tidigare vikttabeller. Med hjälp av dessa kan man se att Åsa har haft svårare med viktnedskningen när hon haft en 5-6 kilo kvar till idealvikten.

– Ja, så här i efterhand är det intressant att se att jag ofta har följt samma mönster men idag är "56 kilo" snarare en livsstilsblogg om allt som skänker mig glädje, en hälsoblogg med vilken jag vill visa att det visst går att äta gourmetmat och njuta av livet, samtidigt som man kan både gå ner och hålla vikten. Min förhoppning är att jag ska kunna inspirera andra till ett sundare liv långt ifrån all traditionell lågkalorikost, säger Åse Falkman Fredrikson avslutningsvis. ■

TEXT & FOTO: LAZZE X EVENTHÉN/WWW.LAZZEX.COM

Man måste förstå att det är vanliga, dödliga människor som ligger bakom orden.