



Camilla Rova med sina barn Simon och Ida.  
Foto: Susanne Baldefors

## "Jag fick släppa taget och inse att jag inte är någon superkvinna"

"Jag har själv varit en storrökande soffpotatis och gjort den resan. Jag vet vad det innebär att förändra och utveckla mina tankar, känslor beteenden. Jag kan än idag minnas den stolthet och segersötma jag upplevde av att nå mina mål, kan jag så kan ALLA andra!"

Så beskriver Camilla Rova sin resa - läs mer om hur tvåbarnsmamman bestämde sig för att förändra sitt liv.

### *Fakta*

#### **Camilla Rova**

**Ålder:** 39

**Bor:** Göteborg

**Gör:** egen företagare, jobbar med utbildning, föreläsning och coachning inom hälsa, matglädje, personlig utveckling och hälsofrämjande ledarskap.

**Familj:** Två barn Ida 15, och Simon 13.

Mat har alltid varit min passion, under hela mitt liv och i alla dess former: att laga, äta, dofta, smaka och njuta av. Mitt stora matintresse satte sig runt magen på mig redan som liten flicka och kroppshyddan blev inte direkt mindre av att jag utbildade mig till kock och jobbade professionellt med mat.

Jag har alltid varit rund, (läs tjock), utan kondition, med extremt låg självkänsla, lite spexig och kaxig och väldigt elaka tankar om mig själv.

### **Vad fick dig att ändra ditt liv?**

Året var 1997, jag var 22 år och jobbade som kock med långa stressiga dagar och hade en livsstil där sunda vanor och regelbundenhet var obefintlig. Jag blev gravid med mitt första barn och med lilla knyttet i famnen 3 månader gammal satt jag i köket och såg mammor leka med sina barn och göra kullerbyttor i gräset. Jag hade ju ingen ork... och min rädsla att föra över mina matvanor, livsstil och ovanor på mitt barn gjorde att jag där och då på riktigt bestämde mig för att göra en förändring.

### **Hur klarade du av den stora förändringen?**

För mig innebar det en stor förändring att bryta mina invanda mönster, det krävdes tydliga mål, disciplin och en stor portion flexibilitet och humor för att behålla motivationen. Det var en stor omställning att gå från restaurangbranschen och den mat jag alltid hade lagat - till att leva med en sund och hälsosam kost. Min stora utmaning blev att locka mig själv till sunda vanor. Hur ska jag få den här favoritgrytan att bli ännu godare än det mer osunda originalet? Det tog sin tid såklart men jag lyckades och blev 35 kilo lättare. Jag utvecklade min inre styrka och en mer positiv attityd till mig själv. Det var absolut ingen dans på rosor och många utmaningar och gupp fanns på den vägen.

Min egna resa har drivit mig till att söka svar på vad det är som driver oss och vad det är som skapar framgång, utveckling och förändring hos människan. Att gå från kock till kostrådgivare kändes som ett naturligt steg, men maten vi väljer att äta är ju bara ett av alla de verktyg och framgångsnycklar som krävs för att göra bestående livsstilsförändringar. Därav de kognitiva utbildningar jag sökt mig till som NLP master med inriktning mental träning, stress- och friskvårdsterapeut och coach enligt ICF riktlinjer.

### **Hur har det varit att kombinera ditt intresse för mat med mammalivet?**

I början var det enkelt, så länge jag var mammaledig och kunde gå hemma och laga mat och fixa. Jag var noga med att erbjuda barnen flera olika smaker, konsistenser, färger och temperaturer för att jag ville att de skulle få med sig ett brett spektra av matupplevelser. Ingen av barnen har någonsin matvägrat, däremot har det varit värre att fortsätta få dem av dem att äta grönsaker runt 7 års ålder. När sonen var mindre var det precis som att han kände på sig att "vägra grönsaker är det bästa sättet att trotsa mamma" samtidigt som han lycklig kunde komma och säga "nu mamma har jag vuxit för nu tycker jag om paprika"

### **När bestämde du dig för att starta ditt egna företag?**

Runt 2007 separerade vi och barnen bodde hos mig varannan vecka, i den vevan startade jag även eget och fick utmaningar med att få ihop pusslet med barn, hämta, lämna, eget företag, extra jobb, hem, vänner, träning.. Jag tror att de flesta känner igen sig i den stressen! Det gjorde att jag fick släppa taget och inse att jag inte är någon superkvinna. Det är ju faktiskt inte hela världen om de får mamma scans nångång. Om vi kan hålla 80% bra mat och råvaror så finns det med gott samvete utrymme för 20% mindre bra val.

Under den tiden coachade jag många kvinnor i samma situation, som inte fick ihop sitt livspussel, ville gå ner i vikt och förbättra sin och sina barns hälsa. Det var här idén till onlineprogrammet [Familjehälsan](#) föddes. Tänk att det är så många som upplever samma stress och press. Familjehälsan tar upp hälsa ur ett helhetsperspektiv och den stora grejen är att hela

familjen tittar på filmerna och gör uppgifterna tillsammans för att skapa inspiration, kunskap, glädje och gemenskap i att förbättra just familjens hälsa. Jag har samlat på mig mycket erfarenhet av alla kunder jag mött och även av att själv vara mamma såklart.

Det var under tiden som jag spelade in tvprogrammet Min Stora Lata Familj för TV3 som jag fick energi till att förverkliga mina idéer och att skapa mitt onlineprogram.

### **Hur skulle du beskriva din passion för mat?**

Det som verkligen berör mig är hur vi skapat vår matkultur och vad vi förknippar till mat. Vi belönar oss med mat, tröstar med mat, umgås med mat och slappnar av med mat. Det heter lilllördag, fredagsmys, lördagsgodis, film popcorn, fikarast, syjunta, herrmiddag,, ja kärt barn har många namn. Mat är gott, det ska vara trevligt och det är också en gemensam aktivitet att göra tillsammans. Vad jag menar är att vi behöver bli mer medvetna om vilka matvanor vi skapar och vilka kopplingar som görs. Är det maten/snackset som gör den mysiga känslan till fredagsmyset eller är det gemenskapen där vi ger varandra tid att umgås, kramas och bara vara i ett avslappnat tillstånd?

Jag har haft många duster med min kära familj som så många andra lever i föreställningen att "det är ju ändå lördag" "klart barnen ska få äta, det är ju kalas" "ta en portion till, det är så lite kvar" jag vill så gärna få dem att förstå vad jag menar men det är så djupt rotat i generationer tillbaka. Värst av allt är ju att jag fortfarande kommer på mig själv med att tänka och agera i samma banor. Det tar tid att bryta mönster och invanda beteenden

### **Vilket är ditt bästa boosttips?**

Mitt bästa boosttips är att skapa tid och utrymme för att skratta mer tillsammans, det ger mer till sammanhållning, gemenskap och harmoni än något annat du kan äta eller göra.



Malin Jilkén [malin@mammaboosten.se](mailto:malin@mammaboosten.se)