

---

## Bok om og for fete kvinner

---

### BOKOMTALER

---

Motvektboka Fett nok er skrevet av kvinner, primært for kvinner, men kan selvfølgelig også leses av menn. Forfatterne sier selv at boken skal være en inspirerende ressurs og kosebok til støtte og oppmuntring for fete kvinner.



Budskapet i boken er at kvinner i alle aldre slanker seg, fordi de ikke føler at de er bra nok. Å være fet er foraktelig – den vellykkede person er den slanke. Forfatterne ønsker å bidra til selvinnsikt og bevisstgjøring omkring forhold til mat, spising, kropp og vekt, slik at leseren skal slutte å slanke seg, kaste badevekten og unne seg det gode liv. Forfatterne forherliger ikke fedme, men oppfordrer til aksept av at vi alle er forskjellige.

Merete Nesset Andersson og Lisbeth Nilsen er nådeløse i sin kritikk av slankeindustrien og beskriver med stor innlevelse de uheldige konsekvensene av de fleste slankeprogrammene. Boken er lagt opp med faktaopplysninger om fedme, som er ment å skulle gi selvinnsikt og motivasjon til å endre negative tanker om egen kropp. Flere kapitler omhandler forslag om endring av atferd i forhold til fysisk aktivitet, valg av klær og ikke minst hvordan forholde seg til mat.

Fett nok er en livsbejaende, gøy og sint bok som jeg tror mange kan ha glede av. Enkelte kapitler blir vel mye repetisjon over samme tema, men det er mulig at dette er et bevisst pedagogisk virkemiddel. Gjennomgangsfigurene i boken er Mette og Mathilde som er frodig og festlig tegnet av Anne Hvål.

---

JanetteKaggestad

Villa Sana

Modum Bads Nervesanatorium

---

---

Publisert: 10. april 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.