
“Vi bantar inte!...Vi bygger fysik.”

En diskursanalys av *Den stora hälsoresan*

2021-01-07

Lunds universitet

MKVK04 HT2020

Institutionen för kommunikation och medier

Medie – och kommunikationsvetenskap

Sammanfattning

Den här studien undersöker programmet *Den stora hälsoresan* som har sänts på Kanal 5 och Dplay 2020. I programmet får sex välkända svenska offentliga personer ta del av ett tränings- och kostprogram vid namn *16 weeks of hell* som är grundat av tränaren Tony Andersson. Studien använder sig av en diskursanalys genom Rosalind Gills (2007) sjustegs-process för att undersöka vilka diskurser och normer kring träning, hälsa, genus och disciplin som konstrueras i programmet.

Syftet med studien är att analysera konstruerandet av den normativa kroppen och definitionen av hälsa i *Den stora hälsoresan* för att kunna urskilja eventuella samband till de rådande normerna på en samhällelig nivå. För att belysa de olika diskurserna som konstrueras kring genus, självkontroll, kropp, vikt och den övergripande inställningen till kost och träning grundar sig studien i seriens alla åtta avsnitt.

Resultaten av studien visar på att det finns anledning till att tro att *Den stora hälsoresan* och dess format på flera sätt är problematiskt. Programmets ständiga nekande till att det är bantning som ligger i fokus kan skicka fel budskap till publiken. Ledaren Tony Andersson och hans kontinuerliga disciplinering övertygar även deltagarna till att tror att de enbart bygger fysik och inte bantar, samt att det är hälsosamt att lura sina kroppar om att de mår bra, fastän de aktivt tillåter sig själva att nå självsvältstillståndet *ketos*. Studien synliggör även hur kvinnor och män porträtteras och behandlas olika i programmet. De manliga deltagarna framställs med stereotypiska manliga karaktärsdrag som baseras i styrka medan kvinnorna framställs som mer emotionella. Studien drar slutsatsen att programmet faller sig problematiskt då deltagarna, som inte heller lider av någon grav övervikt eller fetma till skillnad från liknande programformat, inte deltar i en hälsoresa utan istället i en resa mot en slags kroppslig ytterlighet.

Nyckelord: Genus, disciplinering, självkontroll, normer, kroppsuppfattning, diskursanalys, träning & hälsa, maskulinitet, femininitet

Författare: Hedda Törntorp & Mia Spetz

Handledare: Tobias Linné

Innehållsförteckning

1. Den stora hälsoresan	3
1.1 Syfte och frågeställningar	4
2. Tidigare forskning	4
2.1 ”Bantning” som reality-TV	4
2.1.1 Hälsa och träning.....	5
3. Teori	5
3.1 Diskurs – en specifik kunskap om världen	6
3.2 Reality-TV som format	6
3.3 Sociokulturella normer om ”smalhet”	7
3.3.1 Normen enligt Foucault	7
3.3.2 Psykisk ohälsa i strävan efter normen	8
3.3.3 ”Thin Privilege” och fetma som ett aktivt val	9
3.4 Genus	9
3.4.1 Kroppsuppfattning hos kvinnor	9
3.4.2 Fysisk styrka - en manligt betingad egenskap	9
4. Metod	10
4.1 Urval och avgränsning	10
4.2 Diskursanalys genom Gills justegs-process som val av metod	11
4.2.1 Skapandet av forskningsfrågor	11
4.2.2 Att vara skeptisk	12
5. Analys av det empiriska materialet	13
5.1 Ett kontroversiellt upplägg	14
5.2 Starka män och den starka kvinnan	16
5.2.1 Att bidra till en isär-hållning mellan könen	18
5.3 Att vara bunden till normen	20
5.3.1 Anderssons inflytande som expert	22
5.3.2 Normalisering av ketos	24
5.3.3 Att sträva mot normen	26
5.4 Att producera och bidra till ”smalhetsnormen”	30
5.4.1 Skildringen av dieten som normativt	32
5.4.2 ”Jag kommer fortsätta”	35
6. Slutsats: att bidra till en förvrängd kroppsuppfattning	36
7. Referenser	39
8. Bilagor – en narrativ sammanfattning	41

1. Den stora hälsoresan

Perspektivet på övervikt och fetma i dagens samhälle gör sig ständigt påmint och förmedlas dagligen i olika mediala forum, vilket påverkar möjligheten för alla individer att skapa sig en meningsfull tillvaro. Trots att fetma inte bör skildras negativt i massmedia, och att individer lidande av fetma inte ska diskrimineras i sin vardag, sker det ändå konstant i samtid i vårt samhälle. Författarna Karsay och Schmuck (2017:1ff) har bedrivit studier kring hur exponering av viktminskningsprogram och deras implicita och explicita porträtteringar av överviktiga personer påverkar individen. Västerländska samhällen stigmatiserar enligt Karsay och Schmuck (2017:1ff) övervikt och fetma, och överviktiga personer i alla åldrar blir således diskriminerade i olika situationer på daglig basis. Stigmatiseringen och fobier för övervikt skapas till en stor del i massmedia, detta i sin tur producerar den ”smalhetsnorm” som är rådande i dagens samhälle. Forskningen synliggör hur olika genrer inom media producerar och förstärker sociala stigmat kring övervikt, detta genom att porträttera överviktiga som lata utan viljestyrka. Denna porträttering sker specifikt i programformat som *The Biggest Loser*, *Secret Eaters* och *Extreme Weight Loss*. Enligt författarna Karsay och Schmuck (2017:1ff) definieras dessa tv-program genom deras överviktiga deltagare och deras individuella intensiva kamp mot en slankare kropp. Formaten skildrar och formar, nästintill uteslutet en negativ stereotypisk bild av överviktiga personer som bidrar till sociala stigmat som fettfobi.

I denna uppsats studeras *Den stora hälsoresan - från soffpropp till superkropp*, en serie om åtta avsnitt som sänds på Kanal 5 och Dplay där vi får följa sex offentliga individers resa mot programmets version av en ”superkropp.” Serien och dess format grundar sig på det kontroversiella kost- och träningsprogrammet vid namn ”16 weeks of hell.” Träningsupplägget består av en lågkolhydratskost kombinerad med högintensiv träning (Dplay 2020). Programmet har både ifrågasatts och kritiserats i media av olika aktörer. En av dessa kritiker är Johan Rheborg som är en komiker och skådespelare, men även kollega till vissa av deltagarna i programmet. I ett inlägg på sin Instagram fördömer han *Den stora hälsoresan*, då Rheborg menar att programmet uppmanar till självsvält: ”... Förebilder hetsas att tokbanta och överträna av några oklara män som hittat ’balans, fokus och mental styrka i livet’ genom överdriven träning och sjuklig kostkontroll. Jag ser bara självsvält här....” (Rheborg 2020).

Konstruerandet av det ”smala” idealet i massmedia kan resultera i att fler individer får en förvrängd kroppsbild och sämre självförtroende, vilket i sin tur kan leda till ett generellt missnöje med sig själv. Om dessa kroppsrelaterade bekymmer är allvarliga nog kan det trigga

beteenden som strävar efter att förändra ens fysik för att minska missnöjet. I extrema fall kan det här missnöjet bidra till rubbade kostmönster, eller tendenser till depression (Borzekowski & Bayer 2005:290ff). Med hänvisning till Borzekowski & Bayer studier på hur individer påverkas av liknande konstruktioner och Karsay & Schmuck tidigare forskning på både porträttering av fetma i massmedia, samt medias påverkan på individen, gör att *Den stora hälsoseresan* ter sig väsentlig att studera (Mazzeo 2007:391f).

Genom att försöka synliggöra hur programmet rättfärdigar deltagarnas viktnedgång, intensiva träningsupplägg och restriktiva kost, kan studien bidra med nya perspektiv. Vi undersöker hur de kroppsliga idealen konstrueras i serien och den normativa synen kroppen, både genom ett historiskt perspektiv men även genom ett genusperspektiv för att synliggöra de rådande diskurser om maskulinitet och femininitet som återfinns i serien. Detta gör vi genom att studera vilket budskap programmet och deltagarna kan tolkas förmedla till publiken. Den funktion reality-tv som programformat har i sammanhanget och produktionens makt över ljud, filmatisering och redigering tas även i beaktning samt vilket perspektiv på disciplin och skapandet av självkontroll som skildras i serien.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att analysera konstruerandet av hälsa och den normativa kroppen i *Den stora hälsoseresan*. Detta genom att vi studerar porträtteringarna av deltagarna och perspektivet på hälsa i *Den stora hälsoseresan* och hur dessa produceras och skapas i olika scener. För att således kunna synliggöra vilka diskurser som konstrueras kring genus, självkontroll, kropp, vikt och den övergripande inställningen till kost och träning. Våra frågeställningar är följande:

- Vilka diskurser kring hälsa och träning konstrueras i serien?
- Vilka diskurser konstrueras kring den manliga och kvinnliga kroppen?
- Vilka diskurser kring disciplinering och självkontroll konstrueras i serien?

2. Tidigare forskning

2.1 ”Bantning” som Reality-Tv

Bourn m.fl. har utfört studier som belyser vilken effekt ett reality-tv program om bantning har på individens kroppsuppfattning, humör och matkonsumtion. Resultaten av studien visade på att kvinnor som inte anses falla inom normen uppvisade ett sämre humör och kroppsuppfattning efter att de sett ett bantningsprogram (2015:350ff). Samtidigt menar Yoo (2013:294) att de individer som har större bekymmer med sin kroppsuppfattning är den grupp som tittar på flera

avsnitt av *Biggest Loser*, och att specifikt programmet *Biggest Loser* skapar en tydlig stigmatisering av överviktiga personer. Den generella uppfattningen om kroppskontroll kan också påverkas i den mån att vikt upplevs som ett personligt ansvar. Uppfattningen om att övervikt alltid är ett val stärker sociala stigma kring övervikt som finns i samhället och skapar "anti-fat" – attityder (Yoo 2013:294). Dessa program bygger till en stor del på uppfattningen att deltagarna valt att bli överviktiga och Felkins (2019:181) menar att individer med övervikt allt som oftast i medieformat, skildras som sämre individer som anses förtjänta av bestraffningar. Monson m.fl. tillägger även att firandet av den viktnedgång som sker i dessa program, stärker den allmänna synen av feta kroppar som en psykologisk dysfunktion (2015:524f). Det inflytande sociala medier har på individen i dagens samhälle är även värt att ta i beaktning. Detta eftersom sociala medier är konstant närvarande i individens liv och Perloff (2014:363) belyser i sin artikel effekten sociala medier har på unga kvinnors kroppsuppfattning. Författaren menar att det är främst unga kvinnor som påverkas negativt av de ideal om kost, hälsa och träning som förmedlas via sociala medier vilket kan resultera i en felaktig eller skev kroppsbild (Perloff 2014:372f).

2.1.1 Hälsa och träning

Lupton diskuterar i sin artikel *The imperative of health: public health and the regulated body* hur träning i samtid kan tolkas som en folkrörelse. Lupton (1995:143f) menar att genom uppfattningen av hälsa som synonymt med träning, vilket har blivit en standarduppfattning, är det vanligt förekommande att man inte kan anses som hälsosam utan att träna. Perspektivet på välmående som synonymt med självkontroll är även det vanligt förekommande. Coffey (2016:7) belyser i sin bok begreppet *healthism* där personlig hälsa är av högsta intresse. Hälsa ses som en bedrift och som en definition av välmående, men framförallt som en form av självkontroll. En individs hälsa är således beroende av de val som görs för att förverkliga sig själva. Coffey vidareutvecklar: "*In this domain of consumption, "individuals will want to be healthy; experts will instruct them on how to be so, and entrepreneurs will exploit and enhance this market for health."* Skapandet av "hälsa" är därför också en del av en kommersiell marknad där olika aktörer kan berika sig på att vägleda personer till att bli sitt bästa, hälsosamma jag.

3. Teori

Detta avsnitt kommer att handla om de teorier vi har valt att använda oss av i den övergripande analysen. Valet av de olika teorierna förklaras genomgående i avsnittet. Det grundläggande perspektivet denna studie bygger på är Gillian Roses perspektiv på diskurs.

3.1 Diskurs - en specifik kunskap om världen

Gillian Rose beskriver i boken *Visual Methodologies, An Introduction to Researching with Visual Materials* (2016) att begreppet diskurs refererar till specifika regler och påståenden om världen som påverkar hur individer tänker och agerar i deras vardagsliv (2016:187f). Rose menar att en diskurs kan förklaras som en form av ”kunskap” om världen som formar hur individer handlar, uppfattar sig själva, samhället och världen generellt. Rose beskriver diskursen på följande sätt; *‘a particular form of language with its own rules and conventions and the institutions within which the discourse is produced and circulated’* (Rose 2016:187f). För att förtydliga sin tes lyfter Rose (2016:187f) den medicinska diskursen som ett typexempel. Rose (ibid) menar att denna form av diskurs: den ”medicinska diskursen,” innehar ett specifikt språk och skapar således ett specifikt sätt att uttrycka sig på, samt ett eget sätt att tala om medicin (det medicinska språket). Genom detta språk och genom den kunskap som återfinns i den ”medicinska diskursen” utvecklas säregna regler, ett unikt sätt att tala och det bildas specifika institutioner. Inom dessa institutioner som diskursen upptar skapas även diverse sociala utrymmen. Rose (2016:187f) menar att diskurser även producerar subjekt. I fallet med den ”medicinska diskursen” produceras subjekt som läkare, sjuksköterskor och patienter. Institutionerna som *Den stora hälsoskan* kan tolkas tillhöra är institutionerna kring reality-tv (produktionsbolag och producenter) men mer bestämt: självuppfyllande reality-tv som grundar sig i individens förändringar både fysiskt och psykiskt – således program vars narrativ innefattar att huvudpersonerna skall förändras till det som programmet i sig skildrar som ”bättre.” Vilket kan innefatta förändringar rent utseendemässigt men även beteendemässiga förändringar som exempelvis att skapa en bättre ekonomi i *Lyxfällan*.

3.2 Reality-tv som format

Hill diskuterar reality-tv som koncept i sina böcker *Reality TV* (2014) och *Media Experiences: Engaging with Drama and Reality Television* (2019). Enligt Hill (2014:1f) porträtterar ofta reality-tv aktuella händelser och menar att producenterna, deltagarna och publiken bakom en reality-serie tillsammans skapar kulturella upplevelser, händelser och trender (Hill 2014:7f). Enligt Hill har dock den ”riktiga verkligheten” i reality-tv länge varit omdiskuterad (2019:138f). Detta eftersom det inte är enkelt att producera autenticitet, då många individer i samtid vuxit upp med olika typer av reality-program, och har därför utvecklat en generell kritik gentemot det dem inte tycker uppfyller kraven för att anses autentiska (2019:138f). Detta på grund av den övergripande makten produktionen innehar för hur deltagare och scener porträtteras samt vinklas och skildras genom redigering, ljud och klippning. Bakgrundsmusik

kan därav anses ha stor betydelse i Tv-format. Donnelly belyser i boken "*The Spectre of Sound: Music in Film and Television*" (2005) musikens funktion i film och tv och undersöker hur musiken har utvecklats genom åren. Donnelly menar att det är viktigt att studera hur musiken fungerar i tv och film, och hur den kan anses fungera som exempelvis en ethos-effekt (2005:2). Det finns dock en skillnad i hur musik används i tv och hur den används i film, menar Donnelly (2005:110ff). Musik i tv-program adderar en känsla av auktoritet och skapar en känsla av kvalitet. Detta till skillnad från musik som används i filmer som präglas mer av tillfälliga dramatiska ögonblick. Generellt sett ger majoriteten av musiken i Tv en mindre emotionell effekt än den som finns i filmer. Donnelly menar att skillnaden mellan Tv och film uppstår eftersom Tv konsumeras på ett vardagligt sätt där den uppmärksammas periodisk. Publiken har även en tendens att lyssna mer på det som sänds på Tv:n än att faktiskt titta. Detta eftersom ljud drar till sig mer uppmärksamhet i Tv-format vilket leder till att publiken, i många fall, lyssnar mer intensivt än de tittar (Donnelly 2005:110-111ff).

3.3 Sociokulturella normer om "smalhet"

I det här avsnittet förklaras sociokulturella normer genom Foucaults teorier om normer samt begrepp som är väsentliga i vår studie, exempelvis begreppet "thin privilege."

3.3.1 Normen enligt Foucault

Reality-tv och således massmedia i sin helhet kan i många fall anses producera och spegla de rådande normerna existerande i samhället. Foucault lyfter i boken *Discipline and Punish* det faktum att normen kan anses vara den "nya lagen" i det moderna samhället (1975:188ff). Vad som anses vara normativt i samhället, i detta fall vad som anses och skildras som en normativ kropp i media (makronivå) påverkar och influerar på individnivå (mikronivå). Detta menar Foucault (ibid) kan leda till en ökad form av självdisciplinering och självkontroll hos individen genom dennes strävan efter att tillhöra normen. Påtryckningar från samhället om normativa idealbilder anses vara mer effektivt i de fall där det som skildras som normativt, kan anses vara eftersträvansvärt – i detta fall kan det tolkas vara att vara vältränad till sin ytterlighet, med en minimal procent kroppsfett. Detta kan tolkas vara den norm som ligger till grund för programmet, men även tolkas vara ett tillstånd som för många anses "värt att sträva efter." Det skapas, genom exempelvis konstruerandet av "idealkroppen" i media en press som tillsynes kan anses osynlig, ner på individnivå om vad som bör tolkas som normativt. Isär-hållningen av de yttre (samhällets påtryckningar) och de inre faktorerna (individen) blir i dessa lägen svåra att

urskilja. Detta till följd av de individuella uppfattningarna; hur olika individer uppfattar de yttre och de inre faktorerna, vilket skiljer sig från individ till individ (Foucault 1975:252ff).

3.3.2 Psykisk ohälsa i strävan efter normen

I strävan efter att uppnå samtidens norm, med hänvisning till Foucaults perspektiv på normer som den nya lagen i det moderna samhället (1975:186ff) använder, i vissa fall unga kvinnor sig av en form av ytterlig träning, kaloriräkning och kronisk bantning i strävan efter den normativa "smala" kroppen. Trots denna form av ytterlighet uppnår de inte kvalifikationerna för att anses ha en ätstörning. De tolkas inte lida av de underliggande psykologiska faktorerna som krävs för att diagnostiseras för en ätstörning (eating disorder). De anses således inte ha rätt psykologiska profil för en ätstörning, utan beteendena klassas som ytterligheter under andra titlar som "imitativ anorexia" (efterliknande av anorexia) och "viktupptagning" är två exempel (Hesse-Biber et al 2006:211f). Författaren (ibid) väljer dock att kalla dessa underkategorier som ett kulturellt inbäddade/framkallande av beteende, och menar att detta beteende är inbäddat i kvinnornas liv. Beteendemönstren som tolkas härröra från det socioekonomiska och sociokulturella planet. "Vikthets" och besatthet av mat är enligt Hesse- Biber et al (2006:211) ett allmänt accepterat tillvägagångssätt i samhället för individer att handskas med sin vikt och kroppsfrågor. Detta anses således som normativt – ett normativt beteende som accepteras (produceras) av samhället och även av massmedia. Detta tituleras av Hesse- Biber et al (2006:211) som *Disordered eating* (rubbade ätmönster). Enligt psykoterapeuten Cappon (Mennell 1991:125ff) som är specialiserad på ätstörningar är aptit enbart ett psykologiskt tillstånd. För att förtydliga: äta är något en individ gör medan aptit är något som individen känner. Stephen Mennell (1991:126ff) menar således att detta tillstånd är reglerbart och kan påverkas av en individs inställning. Länken mellan hunger och aptit kallas för "appestat" och kan regleras. En individs "appestat" påverkas och regleras av yttre och inre faktorer vilket kan bidra till antingen ett för lågt eller för högt intag. Detta kan i sin tur resultera i antingen övervikt eller undervikt och även i diverse ätstörningar. Underliggande faktorer som kan bidra till detta är enligt Mennell (1991:125ff) olika psykologiska relationer samt sociala påfrestningar. En balanserad relation mellan hunger, aptit och kroppsuppfattning innebär följaktligen enligt Cappon (Mennell 1973:45f) en stabil och välfungerande självdisciplin.

3.3.3 "Thin privilege" och fetma som ett aktivt val

Perspektivet på övervikt som ett aktivt val gjort av individen är enligt Stoll (2019:423f) vanligt förekommande. Med hänvisning till Cappons (Mennell 1973:45f) tes ovan (ex; aptit som

reglerbart) ser vi således allt som oftast på övervikt som ett resultat av ett val. Detta är anledningen till att fetma inte tolkas som en social orättvisa av den stora massan. Smalhet blev en markör för social status i USA redan under 1910- och 1920-talet då antifeta-attityder utvecklades (2019:423f). Stoll menar att fetma har kommit att ses som ett aktivt dåligt val på grund av vissa myter som etablerats och som är obestridda i samhället. Att USA är i mitten av en fetmaepidemi är en av dessa myter. Resultat från studier gjorda i början av 2000-talet visade att personer lidande av fetma associerades med viljelösa, otyglade, oproduktiva och glupska karaktärsdrag. "Thin privilege" kan då förklaras genom den generella uppfattningen att de personer som platsar inom det smala idealet är mer värda i samhället, vilket bidrar till en högre social status (2019:423f).

3.4 Genus

3.4.1 Kroppsuppfattning hos kvinnor

Författarna Ross och Levy (2006:72ff) lyfter även den inverkan som media har på individen och specifikt på hur kvinnor uppfattar sina kroppar. De menar att media lär kvinnor att bli missnöjda med sina kroppar. Familjerelationer och partnerskap anses också vara avgörande i utveckling av ätstörningar. Media och personliga relationer skapar enligt författarna ett farligt mönster. Hesse- Biber et al (2006:210) menar att det västerländska samhället skapar en dikotomi mellan sinne och kropp. Kvinnor associeras till följd av detta till kroppen, och männen till sinnet. Detta antas ske på grund utav kvinnans reproduktiva funktion. Hesse- Biber et al (2006:210) menar att en kvinnas självkänsla, till följd av denna konstruktion, grundas i hennes generella attraktionskraft för det manliga könet. I denna ekvation anses vikten spela en stor roll för om en kvinna skall uppfattas som fysiskt attraktiv. I genomförda studier, som är gjorda för att belysa de fysiska attribut som antas eftersträvasvärda, var vikt en nyckelfaktor. Hesse- Biber et al (2006:211) menar att utifrån detta perspektiv, anses ätstörningar som anorexia och bulimi vara ett resultat av den ojämlikhet som är rådande i samhället mellan män och kvinnor.

3.4.2 Fysisk styrka – en manligt betingad egenskap

De manliga deltagarna i serien, och skildringarna av dessa studeras utifrån perspektivet på maskulinitet som en diskurs (Milestone & Meyer 2012:19f). Författarna Milestone och Meyer (2013:109f) menar att det inte bör utgå från att det enbart finns en uteslutande form av maskulinitet i det moderna västerländska samhället. Författarna menar att maskulinitet i sig har genomgått stora förändringar sedan 1960-talet, och att det i samtid finns tre maskulina huvuddiskurser. Författarna beskriver i boken *Gender in popular culture* (2013) dessa huvuddiskurser av maskulinitet och benämner dem som; the old man, the new man och the new

lad. Gauntlett (2008:22ff) menar att specifikt män, men även kvinnor, är i samtid tvungna att nyansera sig själva och utvecklas ifrån den traditionella bilden av män och kvinnor, då de inte längre passar in i dessa traditionella roller. Båda måste hitta nya moderna och användbara sätt att se på sig själv och andra. Gill (2007:210f) beskriver "the new lad" som en reaktion på de karaktärsdrag som kopplades samman med "the new man." Författarna (Milestone & Meyer 2013:110ff) menar att diskursernas ursprung kan härledas till olika tidsepoker och har uppstått under olika historiska perioder. Diskursernas tillkomst skiljer sig således markant åt, trots detta fortsätter de i samtid att samexistera med varandra. Den traditionella mannen (the old man) refererar enligt Milestone och Meyers (2012:110-111ff) till de beteenden och värderingar som traditionellt uppfattats som typiskt manligt betingat. Egenskaperna som traditionellt uppfattats som manligt betingat tolkas vara instiftat i mäns biologi och tillfaller mannen vid födseln. Följaktligen bör "the old man", "the new man" och "the new lad" alla uppfattas som ett perspektiv på verkligheten och skapandet utav en "verklighet". Ett perspektiv som bidrar till möjligheten att utföra diverse analyser. Detta blir således ett specifikt verktyg för att analysera skildringar av mannen i olika medietexter.

4. Metod

Analysen är grundad i en kvalitativ metod. När man söker svar på frågor som *hur* och *varför* är en kvalitativ metod fördelaktig, då den strävar efter svar på djupare frågor. En kvantitativ metod kan inte alltid med hjälp av mätningar eller statistik besvara dessa frågor på liknande sätt (Ekström i Larsson, 2010:57–58). En kvalitativ metod kan undersöka frågor på ett djupare plan och lämnar utrymme för flera tolkningar och för ytterligare forskning.

4.1 Urval & avgränsning

Vi valde just det här programmet eftersom det släpptes tidigare i år och har därefter uppmärksammats i sociala medier. Det faktum att programmet är svenskt väckte också vårt intresse då ingen av oss tidigare hade sett en svensk serie grundat på denna typ av format. Gällande valet av vårt empiriska material beslutade vi att det var lämpligt att analysera hela serien, alla åtta avsnitt, för att skapa en så nyanserad analys som möjligt. Varje avsnitt är ca 45 minuter långa. Att enbart välja ut specifika avsnitt hade varit problematiskt då programmet skildrar en dramaturgisk resa för deltagarna, en resa med ett tydligt slutresultat som mål. Analysen är strukturerad efter de inriktningar vi valt, vilka dessa är framgång av vårt teoriavsnitt. Att studera materialet genom ett genusperspektiv är avgörande för att få fram helheten kring de skildringar av deltagarna som konstrueras i programmet. Den historiska aspekten gällande kroppsideal, stigmatisering och normer gör det möjligt att studera serien från ett

samhällsperspektiv. Vi valde även att kombinera detta med en närmare undersökning av de skildringar kring disciplinering och skapandet av självkontroll som konstrueras, samt studera den roll realityformatet tolkas inneha i serien. Dessa inriktningar har sedan lagt grunden för analysen.

4.2 Diskursanalys genom Gills sjustegs-process som val av metod

Rosalind Gill beskriver i boken "*Qualitative Researching with Text, Image and Sound, A Practical Handbook for Social Research*" diskursanalys som ett samlat namn på en mängd möjliga tillvägagångssätt att nyttja vid studier av texter. Denna form av metod har utvecklats genom olika teoretiska traditioner och discipliner (Gill 2007:172ff). Diskursanalys kan således inte beskrivas eller tolkas som en enda form av analysteknik, utan innefattar ett urval av olika tillvägagångssätt att använda sig av vid vetenskapliga studier. Gill (2007:172ff) förtydligar dock perspektivet på språk som alla diskursanalys/metoder delar. Vilket är att språket inte enbart skall betraktas som ett neutraliserat sätt att beskriva världen på.

4.2.1 Skapandet av forskningsfrågor

(1) Att formulera studiens forskningsfrågor utgör steg nummer ett i Gills (2007:177ff) diskursanalys och författaren betonar vikten forskningsfrågorna innehar. Detta eftersom forskningsfrågorna utgör grunden för analysen och ska ställas till det empiriska materialet. Hur analytikerna skall tänka vid skapandet av forskningsfrågorna förklaras genom att förtydliga att diskursanalytiker inte betraktar texten som medel för att urskilja en verklighet som de antar ligger bakom språket, utan intresserar/fokuserar istället på texten i sig. Gill (2007:177f) använder sig av en liknelse för att tydliggöra detta perspektiv: vid analys av en diskussion, där alla individer som deltar i diskussionen är vegetarianer, skulle en diskursanalytiker inte fokusera på att upptäcka eller synliggöra varför de inblandade slutade äta fisk och kött, utan istället fokusera på hur beslutet motiveras av individerna. De fokuserar även på hur vegetarianerna bemöter kritik som grundar sig i beslutet, samt hur de skapar sig en positiv självbild. Detta perspektiv appliceras på studien genom att fokuset inte ligger på varför deltagarna har börjat träna, utan istället på hur de motiverar sitt beslut att ställa upp i programmet och således ta del av det specifika kost och träningsupplägget som råder, men även hur de kontinuerligt motiverar detta beslut till publiken. Samt hur deltagarna genomgående tacklar kritiken de får bemöta och hur de upplever kritiken. Hur skapandet av deltagarnas självbild utvecklas under programmet studeras också. Studiens syfte är skrivet och utformat på makronivå (på en samhällelig nivå) med en förhoppning att kunna synliggöra mönster och

rådande normer på mikronivå genom det empiriska materialet. (2) Valet av den medietext som skall analyseras är det andra steget. Vi hade som utgångspunkt att studera representationer och konstruerandet av diskurser kring idealkroppen och hälsa i massmedia. Forskningsfrågorna skapades således utefter dessa mål. Först efter detta valdes *Den stora hälsoreisan* som det empiriska materialet. (3) Transkribering av text är Gills tredje steg (2007:177f) och handlar om texten som skall analyseras. Om texten inte redan finns åtkomlig för allmänheten är det ett krav att den transkriberas. Transkriberingen ska vara detaljerad och inte enbart ”sammanfatta” och utelämna vissa detaljer som inte anses vara relevanta. I denna studie är *Den stora hälsoreisan* tillgänglig för allmänheten. Då transkribering i vårt fall inte är nödvändigt har en narrativ sammanfattning gjorts och bifogats i dokumentet. Detta för att det skall vara tillgängligt och tämligen okomplicerat att få en överblick av programmets upplägg och utförande. Den narrativa sammanfattningen är en del av studiens processarbete, men biläggs alltså även som bilaga för att de som tar del av denna studie enkelt skall kunna lokalisera de scener vi har använt oss av i analysen.

4.2.2 Att vara skeptisk

(4) Att läsa och tolka texten ”*skeptiskt*” är det fjärde steget. Detta steg innefattar precis som det låter att inneha en skeptisk läsning, att således läsa och tolka den valda texten genom en skeptisk lins. Gill (2007:178ff) belyser vikten av att vara ’skeptisk’ till det uppenbara och till de beteendena eller uttryck som i de flesta fall tas för givet och således försöka se bortom det som verkar naturligt och vanligt förekommande. Detta i hopp om att kunna urskilja diskursens struktur, funktioner och organisation. För att göra detta krävs en analytisk mentalitet och skepsisanda. Dessa färdigheter skapas genom att analytikern har ett ständigt ifrågasättande till innehållet. Av denna anledning ställer vi genomgående under den analytiska processen, med hänvisning till detta perspektiv, kontinuerligt följande frågor: *Varför läser vi detta på just detta sätt? Vilka är Funktionerna som producerar denna läsning? Hur är det organiserat för att skapa en övertygelse?* (Gill (2007:179f). (5) Att koda och synliggöra mönster i det empiriska materialet genom exempelvis skapandet av inriktningar och teman är nästa steg. Gill (2007:179f) menar att detta enbart är möjligt först efter det empiriska materialet studerats noggrant, i vårt fall skapades våra teman efter vår noggranna undersökning av seriens alla avsnitt.

(6) Att sedan analysera och forma hypoteser utifrån funna mönster är det sjätte steget och innebär således att det är dags att analysera det empiriska materialet. I vårt fall studerar vi serien

och för att ha möjlighet att skapa preliminära hypoteser. Analytikerns uppgift är att identifiera den problematik som synliggörs och presentera lösningen. Exempel på detta kan således vara att problematiken infattar: ”*de manliga deltagarna skildras som fysiskt starkare än kvinnorna i programmet.*” Lösningen: ”*Vilket kan tillskrivas diskursen om den traditionella mannen. Skildringarna av mannen är således att tolka som traditionellt betingad.*” Utöver detta är det enligt Gill (2007:180ff) avgörande att diskursanalytiker är mottagliga och lyhörda för det som inte sägs – och belyser vikten av att lyssna och tolka tystnaden. (7) Att påvisa analysens trovärdighet är det sista steget. För att göra detta krävs en översikt av de tidigare studier som gjorts ämnet och det fält som är rådande. I detta fall gäller det tidigare studier om konstruerandet av diskurser i medieformat. Närmare bestämt vilka diskurser om hälsa och utseende som konstrueras i liknande programformat. Det krävs således kunskap kring de studier som tidigare gjorts på liknande eller samma område. Det kan handla om både bekräftande, och om möjligt motbevisande studier vars fynd synliggör andra mönster än de som belyses i den egna analysen. Detta innebär rent praktiskt ett tillvägagångssätt som grundas på en noggrann undersökning av den tidigare forskning som gjorts på ämnet. Detta för att genomgående jämföra de tidigare studierna med fynd som återfinns i det egna empiriska materialet. Genom att använda sig av detta tillvägagångssätt och perspektiv på den egna analysen kan det övergripande sambandet objektivt studeras (Gill 2007:187ff). Denna studie har därav fördjupat sig grundligt i den tidigare forskning på det rådande området. I studien används således ett stort axplock av vetenskapliga studier och artiklar.

5. Analys av det empiriska materialet

Studiens analys av det empiriska materialet är uppdelat i fyra olika kapitel. I alla kapitel återfinns våra teoretiska inriktningar i olika mängd, detta då avsnitten innehåller olika infallsvinklar och teman. Det första kapitlet *Ett kontroversiellt upplägg* innehåller en sammanfattning av programmets utförande rent praktiskt och en övergripande analys av programmets skildring av träning och hälsa. Kapitlet innehåller även teser om hur konstruerandet av hälsa i programmet kan tolkas påverka individen. *Starka män och den starka kvinnan* är det andra kapitlet. Genusperspektivet är huvudtemat i detta kapitel och appliceras på utvalda scener. Det tredje kapitlet är *Att vara bunden till normen*. Kapitlets huvudtema är programmets syn på kost och skapandet av självkontroll samt programmets perspektiv på aptit, hunger och rådande normer. *Att producera och bidra till "smalhetsnormen"* är det sista kapitlet i denna analys och vars huvudtema är hur vikt konstrueras i programmet och således även konstruerandet av sociala stigman kring övervikt.

5.1 Ett kontroversiellt upplägg

I introt som inleder varje avsnitt i *Den stora hälsoreisan* (Dplay, 2020) beskrivs programmet som extremt i sitt upplägg, där: ”stenhård styrke-och motionsträning och strikt kost uppnår makalösa resultat.” Uttrycket ”Jakten på superkroppen” används också för att beskriva programmets målbild. Träningsupplägget består av en lågkolhydratskost kombinerad med högintensiv träning som är uppstyrd av grundaren och den auktoritära ledargestalten Tony Andersson. Under några veckor utövas även fasta i form av en ketos, under denna period intensifieras även träningen. Träningsprogrammet pågår under sexton veckor (Dplay 2020).

Redan genom programmets titel, *Den stora hälsoreisan*, fastställs hälsa som det övergripande temat. I introt beskrivs det hur viktigt träning i samtid är: “*Träning och hälsa är vår tids stora folkrörelser. Många drömmer om en stark kropp och ett välmående liv, och det finns lika många träningsmetoder som misslyckade försök att komma igång*” (Dplay 2020:1). Det programmet förutsätter redan i introt och genom titeln är att hälsa och träning är synonyma med varandra, hälsa innebär implicit att man ska träna. Luptons skriver i artikeln “*The imperative of health: public health and the regulated body*” (1995) att hälsa och träning har blivit synonyma med varandra över tid, och att träningsaktiviteter representerar individers försök till att hitta sina “sanna jag.” Det kan också ses som ett försök till att hitta sitt hälsosamma jag och som ett sätt att ta kontroll över sin egen kropp (1995:69f). Träning har därav för många blivit ett sätt att återta en slags kontroll när livet runt omkring en präglas av kaotiska element. Att få styr på sin kropp och hälsa kan då innebära en känsla av kontroll och stabilitet i vardagen. Skildringarna kring programmets övergripande syfte tolkas dock som tvetydiga i sin representation. Detta eftersom deltagarna tydligt beskriver och genomgående uppvisar fysiska förändringar som indikerar på en stor viktnedgång, medan ledaren Andersson kontinuerligt i serien hävdar att det inte är bantning de sysslar med, utan att de enbart bygger fysik (Dplay 2020). Den bild som programmet vill förmedla tolkas därav som inkonsekvent.

Ross och Levy belyser i boken ”*The Matrix of Eating Disorder Vulnerability: Oral History and the Link between Personal and Social Problems*” riskerna med ett överdrivet bantande kan skapa långvariga psykiska skador hos individer, men kan även leda till allvarliga fysiska konsekvenser (2006:72ff). Det faktum att serien kontinuerligt förnekas handla om viktnedgång/bantning i kombination med Anderssons uttalanden om att programmet enbart handlar om att “bygga fysik”, kan sända ut ett felaktigt budskap till programmets publik. Att bygga fysik kan tolkas som hälsosammare i sitt utförande än “bantning” och viktnedgång och

publikens perspektiv på hälsa kan således påverkas. Detta kan förklaras genom Hills begrepp "embedded engagement" (inbyggt engagemang). Engagemanget i detta sammanhang innefattar en långvarig relation med ett visst program där individer skapar ett inbyggt engagemang och särskilda rutiner kring ett specifikt tv-program. I fallet med *Den stora hälsoreisan* kan detta ske genom att publiken utvecklar ett mer aktivt medvetande kring hälsa och träning, och därav tar del av det träningsperspektiv som representeras i serien. Publiken blir således genom Hills (2019:296ff) perspektiv på medieinnehåll investerade och seriens innehåll blir därför "förankrad" och invävd i publikens vardagsliv. Borzekowski och Bayer menar att ideal om den "smala" kroppen i media kan bidra till en förvrängd kroppsbild, vilket i sin tur kan ge konsekvenser som ett försämrat självförtroende och rubbade kostmönster (2005:290ff).

Detta ter sig extra relevant i just fallet med *Den stora hälsoreisan* då programformatet skiljer sig åt från exempelvis *Biggest loser*. Deltagarna har i detta fall möjligheten att fortsätta representera bilden av hälsa och träning som skildras långt efter att programmet är slut eftersom Sjödin, Melin, Öfvergård, Möller och Nûjen redan är offentliga individer med etablerade plattformar. Vilket oftast inte är fallet i liknande programformat. Skulle deltagarna således välja att bibehålla samma kost/- och träningsmönster och fortsätta sända ut liknande budskap på sina egna plattformar till sin egen "följarskara" på en daglig basis, kan det specifika perspektivet på hälsa och träning som skildras i programmet fortsatt bli representerat. Vilket i sin tur kan bidra till att fler individer i samhället upplever vikt och hälsa som synonyma med varandra. Detta till en stor del på grund utav att ytterligheter som exempelvis bantning, kaloriräkning och den generella strävan att gå ner i vikt, genomgående skildras i programmet som "hälsosamt". Det som ter sig bekymmersamt med just *Den stora hälsoreisan* är även att seriens deltagare utmärker sig från deltagarna från liknande programformat, detta då programmets deltagare alla är offentliga personer som inte lider av fetma, utan det handlar istället om deltagare med tämligen normativa kroppar. De lider således inte av samma uppenbara övervikt som deltagare i liknande programformat som går att urskilja rent visuellt. Programmet kan således tolkas skapa en form av ytterlighet. En ny typ av ytterlighet till träning och hälsa. Borzekowski och Bayers studier påvisar att enbart 7% av alla kvinnor som återfinns i Tv-format är överviktiga. Överviktiga är således underrepresenterade i Tv-format, vilket gör att det kan tolkas vara än mer skadligt när individer med normativa kroppar ogenerat och tydligt uttrycker deras önskan att förändra deras fysik, minskar matintaget och således "rasar" i vikt på bästa sändningstid.

5.2 Starka män och den starka kvinnan

I programmet deltar totalt sex offentliga individer med en majoritet av manliga deltagare. De manliga deltagarna i träningsprogrammet är Özz Nûjen, Måns Möller, Anders Öfvergård samt Martin Melin. De två kvinnliga deltagarna är programledaren Agneta Sjödin och författaren Martina Haag (Dplay, 2020). Det förekommer tydliga skillnader i skildringarna av de olika deltagarna, både från genusperspektivet manligt/kvinnligt men likväl från perspektivet kvinnligt/kvinnligt. Framst skiljer sig representationen utav Haag i kontrast till de andra (Dplay, 2020). Enligt författarna Milestone och Meyer i boken *"Gender and popular culture"* (2012:109ff) anses män från diskursen om traditionell maskulinitet (the old man) besitta egenskaper som logiskt tänkande och fysisk styrka i större utsträckning än kvinnor. Kvinnor anses vara männens kontrast, och således vara betydligt känsligare i sin natur och fysiskt svagare. Scener, situationer och dramatiseringar som kan anses bekräfta denna bild återfinns i det empiriska materialet denna studie tagit del av. I programmet synliggörs dock även ett nyanserat perspektiv på feminint samt maskulint betonade egenskaper genom de olika representationer som återfinns i avsnitten. Detta gäller till stor del porträtteringen av Agneta Sjödin som den "starka kvinnan" innehavandes egenskaper som kan anses maskulint betonade enligt Milestone & Meyer (2012:110ff). Skildringen av Sjödin som "den starka kvinnan" sker dock till stor del på bekostnad av Martina Haag, som genomgående porträtteras uttrycka de egenskaper som kan tolkas konstruera en bild av kvinnan som mannens kontrast, både gällande den fysiska styrkan samt att vara mer känslostyrd. En representation och särskiljning som enligt Milestone och Meyers (2012:109ff) är vanligt förekommande i populärkultur.

I avsnitt tre (Dplay, 2020) tränar de två kvinnliga deltagarna Martina Haag och Agneta Sjödin ett pass tillsammans. I denna scen skiljer sig representationen av kvinnorna sig åt, och deras egenskaper definieras och grundar sig i en form av isär-hållning och dikotomi dem emellan. Haag benämner Sjödin som en "amazon" då hon uppfattar Sjärdins axlar som stora och Haag antyder således till en stark fysik. Sjärdin får redan i början av detta avsnitt uppmärksamhet för hennes fysik, men då av Sjärdins tränare i sällskap av Tony Andersson, tränaren beskriver Sjärdins spända biceps genom att säga *"Du är ju grym!"*. Andersson nämner inte fysiken per se, men säger ändock när Sjärdin spänner sin biceps att *"Den ska vi inte ta ifrån dig"*. Redan tidigt i detta avsnitt blir Sjärdin uppmärksammas som fysiskt stark (Dplay 2020:3). En representation som Milestone och Meyers (2012:110ff) menar oftast konstrueras som en maskulint betingad egenskap.

Scenen där Haag och Sjödin tränar ihop fortsätter på samma tema. Haag pratar genom hela passet medan Sjödin filmatiseras som oerhört engagerad i sina övningar, samtidigt visas en intervju med Sjödin; *"Hon pratar mycket Martina, Hon är ju så social, så för henne är den sociala biten viktigt. Jag är ju lite mer så att jag vill gå själv till gymmet, helst. Jag vill bara bränna av allting väldigt effektivt." "Vi är ju väldigt kontraster där."* (Dplay 2020:3). Genom detta uttalande och via representationerna i träningspasset, framställs inte Haag som engagerad, ett faktum som gör att Sjärdins engagemang förstärks. Porträtteringen av Haags brist på engagemang och Sjärdins tydligt närvarande engagemang, förstärks genom skildringen av dem båda två som motpoler. Bakgrundsmusiken som används när Haag tränar kan även tolkas som en ytterligare förstärkelse av denna porträttering. Detta påverkar, om än manipulerar (tänligen) omedvetet publikens upplevelse och tolkning av situationen. I detta fall förstärks den relativt humoristiska och oseriösa bilden utav Haag i diverse träningsammanshang (Donnelly 2005:2ff). Detta sker enligt John Ellis (Donnelly 2005:111ff) eftersom ljud drar till sig mer uppmärksamhet i Tv-format, specifikt i dramatiserade serier, än en bild och menar således att publiken allt som oftast lyssnar mer intensivt än de tittar. Associationen av den komiska musiken med Haags röst kan således tolkas leda till specifika slutsatser och fördomar kring Haag som person och Haags attityd till träning och hälsa. Det som utmärker sig i det empiriska materialet är just skildringen av Sjödin som en "stark" kvinna, vilket förstärks genom representationen och jämförelsen med Haag som en "svag" kvinna. Gauntlett (2008:22ff) menar att specifikt män, men även kvinnor, är i samtid tvungna att nyansera sig själva och utvecklas ifrån den traditionella bilden av män och kvinnor, då de inte längre passar in i dessa traditionella roller. Båda måste hitta nya moderna och användbara sätt att se på sig själv och andra. Porträtteringen av Sjödin kan därav anses som ett konstruerande av ett nyanserat perspektiv på kvinnlig fysik, även om Haag framställs genom traditionella egenskaper som anses vara feminint betingade – kan denna representation av en "stark" kvinna på bekostnad av en "svag" kvinna anses som ett försök till en nyanserad bild av feminint och maskulint betingade karaktärsegenskaper. Det kan också tolkas som ett försök att distansera sig från de mer traditionella karaktärsdrag av feminint/maskulint som återfinns i massmedia.

Tony Andersson är grundaren av träningsprogrammet och även den som skall styra gruppen. Anderssons mimik är i viss mån intetsägande i sitt uttryck genomgående under programmet, med vissa undantag, exempelvis när han tränar med Martin Melin i avsnitt fyra (Dplay, 2020). Centralt i ett feminint betingat beteende enligt Milestone och Meyer (2012:109ff) är att anses vara känslolunden och uttrycksfull, Andersson kan således anses porträttera motsatsen. De

manliga deltagarna och skildringarna av dessa studeras utifrån perspektivet på maskulinitet som en diskurs (Milestone & Meyer 2012:19f). Skildringen av Andersson anses falla inom ramen för diskursen om "the old man" enligt författarnas definition av denna. "The old man" är den diskurs som enligt Milestone och Meyers (2012:110ff) refererar till de beteenden och värderingar som traditionellt uppfattats som typiskt manligt betingat (Milestone & Meyer 2012:110-111ff). Perspektivet på maskulinitet har på senare tid utvecklats. Detta har således, skapat diskurserna "the new lad" och "the new man" som en utveckling från "the old man". Båda innehar ett mer nyanserat perspektiv på manlighet. Porträtteringen och framställningen av Andersson tillskrivs diskursen om den traditionella mannen genomgående i serien. Andersson skildras regelbundet som påläst och kunnig med en stark fysisk förmåga. Den fysiska styrkan uppvisas genom Anderssons kroppsspråk och via de fysiskt krävande övningar som Andersson introducerar deltagarna för. Dessa specifika egenskaper anses alla tillfalla diskursen om den traditionella mannen. Framställningen av Andersson som rationell och logiskt tänkande ter sig även genomgående närvarande i skildringen av ledaren, i en stor del på bekostnad av Martina Haag. Halvvägs igenom träningsprogrammet vägrar Haag att fortsätta dela med sig av sin vikt då hon inte vill vara en del av det Haag väljer att kalla för "vikthets" och vill ha dispens angående vägning av sin kropp. Detta resulterar i att Haag inte får slutföra programmet. Andersson förklarar det på följande sätt: *"Det går inte Martina, då ger du mig helt omöjlig uppgift när det gäller för mig att justera din kost"* samt *"Du väljer att tolka det på fel håll."* Genom filmatiseringen kan Andersson skildras som tydlig och logisk i sitt resonemang om varför vikten i detta fall är väsentlig, till en stor del på bekostnad av Haags mer känslomässiga argument (Dplay 2020:4). Porträtteringen av Andersson kan även tolkas konstruera diskursen om den traditionella mannen genom Anderssons brist på uttrycksfull mimik och den övergripande bristen på känslouttryck (Milestone & Meyer 2012:110ff).

5.2.1 Att bidra till en isär-hållning mellan könen

När Andersson har förklarat att Haag inte längre är med i programmet och vad detta beror på till resten av deltagarna, berättar Öfvergård i en intervju om vad han tror är anledningen till Haags avhopp är: *"Jag kan förstå Martina med att inte vilja göra någon kroppshets. Jag har också varit supertydlig med att jag inte heller har någon kroppshets. Men det är ingen kroppshets. Det handlar inte om att hon inte vill rapportera in vad hon väger. Det handlar om att hon har hittat en anledning för att inte fortsätta, för hon pallar inte."* Denna intervju sker i en form av en "behind the scenes" intervju där deltagarna genomgående i serien uttrycker sina känslor kring träningsprogrammet, ett fördelaktigt upplägg när producenter vill konstruera

autenticitet och anses trovärdig hos publiken (Hill 2019:276ff). Haag har således inte någon chans att motsäga fördomen som Öfvergård har om hennes avhopp. Haag kan återigen i detta fall ses konstruera diskursen om kvinnan som mannens kontrast i populärkultur, både gällande den fysiska styrkan samt att vara mer känslostyrd och inte lika viljestark (Milestone & Meyers 2012:109ff). Ett faktum som förstärks av produktionens val att låta Öfvergård som manlig deltagare uttrycka sig om situationen. Den fortgående isär hållningen och dikotomin mellan de manliga och kvinnliga deltagarna synliggörs i detta fall genom produktionens hantering av Haags avhopp, samt genom den övergripande porträtteringen av Haag (Dplay 2020:5).

Denna skildring av de kvinnliga deltagarna fortsätter även efter Haags avhopp. Detta genom att Sjödin framställs på ett liknande sätt. Efter Haags avhopp är det första gången i programmet som Sjödin porträtteras som svag och känslig, vilket sker minuterna efter att Haag lämnat programmet. Haag förstärkte bilden av Sjödin som stark i de tidigare avsnitten vilket till följd av Haags avhopp inte längre är möjligt (Dplay 2020:5). Med Sjödin som den enda kvinnliga deltagaren kvar förändras skildringen av hennes styrka omgående och Sjödin porträtteras nu som ännu svagare än Haag. Detta eftersom Haag aldrig grät eller hade någon form av sammanbrott: *”Jag märker att jag blir påverkad. Jag känner mig sorgsen för världen” ... ”Jag går runt och känner mig deprimerad och sorgsen. Jag kan börja gråta nu. För att jag tycker det är så jobbigt” Allting känns så konstigt. Vad fan håller vi på med? Det är mer det”* Sjödin uttrycker sina känslor när hela gruppen är samlad och börjar gråta (Dplay 2020:5).

De andra deltagarnas svar på Sjärdins uttalande om att vara ledsen över det som händer i världen vad avser rådande pandemi, får publiken inte ta del av. Det framgår inte att de andra deltagarna uttrycker någon form av emotionellt stöd, inte heller från ledaren Andersson. Vi får enbart ta del av Sjärdins känslomässiga sammanbrott som en enmansshow. Det sker ingen bekräftelse av Sjärdins känslor och den nedstämdhet hon uttrycker uppmärksammas inte. Avsnittet fortgår som om att Sjärdins känslomässiga uttalande aldrig skett (Dplay 2020:5). De manliga deltagarna kan i detta fall inte anses skildras på ett nyanserat sätt, utan erhåller genom deras tystnad och genom produktionens redigering ett förhållningssätt till känslor som kan anses tillfalla diskursen om den traditionella mannen. Produktionen kan således genom redigering och filmatisering ha framställt denna skildring av maskulint och feminint. Detta genom att tydligt i denna scen skildra Sjödin som emotionell och männen som Sjärdins kontrast, således återhållsamma med att uttrycka sina känslor, en återhållsamhet som skapas genom deras tystnad. Om tystnaden är autentisk eller filmatiserad kan vi som publik inte avgöra (Milestone & Meyer 2012:109ff). Isär-hållningen mellan kvinnliga respektive manliga egenskaper och konstruerandet av

diskursen om den traditionella mannen, synliggörs även när Sjödin förklarar för Andersson hur hon upplever bröstövningarna som deltagarna har blivit tilldelade. Sjödin tycker att övningarna känns lite ”grabbigt” och menar att det måste vara lite skillnad på kille och tjej. Sjödin uttrycker sig på följande sätt: *”Mest killar som gör dem här 16 weeks of hell.”* Genom Sjäodins uttalande kan diskursen om mannen som den fysiskt starka tolkas konstrueras. Vilket implicit leder till att vissa typer av övningar anses, som Sjödin uttrycker det, vara “grabbiga” och maskulint betingade. Andersson håller inte med om den uppfattningen och menar att det är sociala regler som säger så (Dplay 2020). Andersson menar dock att det är mestadels män som genomför 16 weeks of hell-programmet och att det därför kan upplevas som ett mansdominerat program (Milestone & Meyer 2012:109ff).

Liknande särskiljning mellan kvinnlig och manlig fysik exponeras även i scenen när Nûjen och Öfvergård i avsnitt sex diskuterar hur mycket de har gått ner i vikt. Nûjen har gått ner 14 kg och Öfvergård har gått ner 18 kg. De båda uttrycker att de är imponerade, och förundras över varandras resultat. De gör sedan en jämförelse med Sjäodins resultat och säger att hon knappt har gått ner i vikt. Som Gauntlett belyser förväntas kvinnor vara smalare än män: *”images are still of very thin women as desirable body shapes. There is still an association that beautiful women are thin. For men there is still more of a range of images”* (2008:87f). Att Sjäodin, vid den här tidpunkten inte har gått ner i vikt utan istället har lagt på sig muskler väcker uppmärksamhet. Tolkningen görs att Nûjen och Möller inte förväntade sig att Sjäodin som kvinna skulle nå resultat som förväntades att nås av de manliga deltagarna, de responderar på resultatet genom att uttrycka sig på följande sätt: *“Det behöver inte vara en bantningsresa”* (Dplay, 2020).

5.3 Att vara bunden till normen

Den generella uppfattningen av att kost/- och träningsupplägget i *Den stora hälsoseresan* bör anses som “hälsosamt” delade inte deltagarna med Andersson i de första avsnitten. Denna uppfattning växte successivt fram under programmets gång. I början av programmet uttrycker deltagarna istället vid ett flertal tillfällen att de har svårt att ta till sig träningsupplägget och ifrågasätter huruvida det verkligen är hälsosamt eller inte (Dplay 2020:1–2). Ett ifrågasättande som relativt snabbt tynar bort och ersätts med ett “socialt jämförande.” Deltagarna börjar istället (tämigen) ihärdigt att jämföra sig själva med både Andersson och med varandra. Exempel på detta är hur Nûjen beskriver att han upplever sig själv jämfört med de andra deltagarna. Nûjens dåliga självförtroende kan i denna scen tolkas lysa igenom: *”Jag ser mig som den svagaste*

länken bland dem här, det gör jag men jag har också kanske mest utvecklingspotential om jag skärper till mig” (Dplay 2020:1–2). Även Öfvergård uttrycker i samma avsnitt en frustration över att han inte kan utföra övningarna på samma sätt som Andersson: *”Vad händer om man inte klarar det här då? Vad ska jag göra då? Ska jag liksom ligga här och känna mig förnedrad och lura mig själv och trycka i att jag har gjort det?”* Gauntlett (2008:86f) belyser det faktum att män förväntas tillbringa mycket tid i gymmet och bygga vältränade kroppar. När Nûjen och Öfvergård, i exemplen ovan, upplever att de inte lever upp till dessa förväntningar uppstår det en inre konflikt där de kan tolkas förbarma sig över att de inte lever upp till samma maskulina drag som Andersson uppvisar i träningen. Porträtteringen av deltagarna i dessa exempel kan tolkas tillfalla diskursen om den traditionella mannen. I denna traditionella maskulina diskurs anses fysiskt styrka vara maskulint betingat och således en egenskap som bör tillskrivas och ägas av det manliga könet (Milestone & Meyer, 2012:110-111ff).

Bourn (2015:351f) belyser hur ett socialt jämförande med andra påverkar individer och menar att människor har naturlig instinkt att utvärdera sin egen kunskap och egenskaper, för att sedan jämföra sig med andra. ”Upward social comparison” uppstår när individer jämför sig med andra som är överlägsna dem själva inom ett visst område. I *Den stora hälsoresan* blir det tydligt att deltagarna jämför sig med Andersson, som deltagarna kan tolkas uppleva som överlägsen dem själva inom områden som fysik, disciplin (självkontroll) och träning. Vid ett tillfälle i avsnitt ett när Andersson visar Öfvergård specifika övningar tar han av sig tröjan, då Andersson menar att det är ett måste för att Öfvergård ska kunna se hur han spänner musklerna. Öfvergård säger: *”Jag skulle vilja ha muskler men Tony han drivs ju av att visa. Han kan ju inte stå där och visa en övning som inte är jobbigt för honom, utan att ta av sig tröjan för att stå i linne. Det är ju någonting som kommer fram när han gör det.”* Öfvergård uttrycker en önskan om att bli som Andersson samtidigt som det kan urskiljas en viss irritation och avundsjuka (Dplay 2020). Deltagarna jämför sig även genomgående med varandra. Exempel på detta är när Nûjen och Möller tränar tillsammans i avsnitt två, dessa två deltagare har en väldigt nära relation då de även jobbar tillsammans. Nûjen menar att han inte trodde att Möller skulle vara starkare än honom och att detta är något han tycker är jobbigt att se på gymmet. Nûjen uttrycker sig följande: *”Du står där och håller i en rosa punkula och tycker att du är manlig.”* Nûjen menar att han upplever en större press och känner återigen sig som den svagaste av deltagarna. Möller är dock medveten om detta och reflekterar: *”Jag försöker smita undan så han är viktigare än vad han tror. Jag måste ge honom lite pepp, lite självförtroende. Jag måste bara få honom att hålla i. Antingen så klarar vi båda det här eller ingen, det kommer inte vara så att en lägger av*

och en kör på. Vi gör allt ihop som ett gift par” (Dplay 2020). Det blir tydligt i programmet att det finns vissa specifika förväntningar på de manliga deltagarna, förväntningar som innefattar att de ska träna hårt och vara starka. Detta synliggörs också i avsnitt fyra när Öfvergård och Möller tränar tillsammans. Öfvergård menar att när två “grabbar” träffas för att träna, viker sig ingen och det blir mycket ”bra pepp” (Dplay 2020). En jargong som kan anses konstruera diskursen om mannen som tävlingsinriktad och fysisk stark med tydliga referenser till diskursen om den traditionella mannen (Milestone & Meyer, 2012:110-111ff).

5.3.1 Anderssons inflytande som expert

Andersson etablerar sin roll som hälsoexpert tidigt i programmet. Redan i avsnitt två uppstår det en diskussion om kosten och Andersson tolkas som väldigt bestämd i sin åsikt genom att uttrycka sig på följande sätt: *”Jag bestämmer vad ni äter, hur mycket ni äter och när ni äter. Det går inte att missförstå det. Under 16 veckor bestämmer jag, det är bara att omfamna, gilla läget och köra*” (Dplay 2020). Anderssons auktoritet kan liknas med auktoriteter som återfinns i liknande program. Monson m.fl. har genomfört en kritisk diskursanalys av *’The Biggest Loser Australia.’* De menar att programmet använder sig av tekniska och specialist-baserade diskurser som utförs av så kallade experter, tränare, dietister och läkare, för att ge intrycket av att vara en trovärdig källa av information. Deltagarnas liv styrs därefter i detalj av dessa experter (2016:527f). Andersson blir på ett liknande sätt porträtterad som en expert och upplevs som extremt närvarande i deltagarnas liv. Andersson bestämmer som han själv uttrycker det: *“det mesta av vad deltagarna gör”* (Dplay 2020:2). Det som kan tolkas problematiskt i detta upplägg är om Andersson rent kunskapsmässigt kan anses inneha kriterierna för att uppfylla alla dessa roller. Att kunskapsmässigt både parera roller som dietist, tränare och läkare samtidigt kräver en stor kunskapsbredd. Vilken professionell utbildning eller kunskap Andersson besitter för att säkert kunna råda varje individuell deltagare om hur de ska gå tillväga under programmet, exempelvis för att undgå att gå ner för mycket i vikt, framgår inte. Andersson är dessutom ensam i sin auktoritet då han skildras som ensam expert närvarande i programmet. Om Andersson kan anses vara rätt person att bestämma huruvida deltagarna bör betraktas som välmående eller inte kan följaktligen ifrågasättas. Deltagarna kritiserar Anderssons kost vid ett flertal tillfällen, ofta med glimten i ögat. Möller raljerar kring kosten i avsnitt ett: *”Det är ingen frukost? Då kan jag också starta ett träningsprogram, det är ju skitlätt. Ingen får kaka- ni kommer gå ner i vikt. Här är fakturan. Det här är ju en sekt, det förstår man ju. Man har ju inga vänner när man lever så här*” (Dplay 2020). Möller menar att programmet är extremt i sitt format och att det är tidskrävande till den nivån att han inte har särskilt mycket tid över till

annat. Deltagarnas uppfattning kring kost/- och träningsupplägget tolkas således successivt ha formats av Andersson. Detta genom hans åsikter kring skapandet av självkontroll och genom de tydliga regler som genomsyrar hela programmet. Det Andersson kräver med sitt program är regelbundna uppdateringar om framsteg, humör och vikt. Deltagarna träffar inte Andersson varje dag och de tränar inte med honom särskilt ofta, men han finns ändå med i bakgrunden som en konstant närvarande auktoritet som deltagarna inte bör svika eller ifrågasätta. Andersson skildras således genomgående i programmet som en auktoritär ledarfigur vars råd deltagarna bör följa. En scen från avsnitt tre kan tolkas synliggöra Anderssons inflytande på deltagarna, då Sjödin uttrycker hur hon påverkas av den strikta kosten som Andersson vill att de följer. Sjödin beskriver en längtan efter någonting sött och upplever att hon har börjat undvika vissa sociala situationer och tillställningar då det blir för jobbigt. Detta kan tolkas som ett exempel på en lyckad disciplinering av Andersson. Att Sjödin undviker vissa sociala tillställningar och frestelser kan även tolkas bero på Sjödins övergripande självdisciplin och skapandet av självkontroll. Detta sker dock på bekostnad av hennes sociala umgänge. Sjödins undvikande av sociala situationer där mat står i centrum kan relateras till begreppet *Disordered eating* (ett "rubbat" kost/tränings mönster) eftersom det är ett beteende som i många fall kopplas samman med ett ätstört beteende (Hesse- Biber m.fl. 2006:211).

I samma avsnitt erkänner Måns Möller att han har fuskat och ätit korvstroganoff. Denna information väljer Möller att dela med sig av till Andersson via mejl. Svaret Möller får tillbaka är mycket strikt och tillrättavisande i tonen, och kan tolkas som en utskällning. Anderssons svar lyder: *"Bröt ihop och åt korv stroganoff??? Det är givetvis inte okej, du sabbar din deff ordentligt! Dessutom är det oerhört slarvigt att få en justering av kostschemat i torsdags men inte ta del av det, den justeringen är viktig för dig!!!!Korv stroganoff...ajajaj...Dessa misstag måste undvikas i fortsättningen och du ringer mig givetvis nästa gång du är på väg att göra något liknande, du väntar inte tills efteråt!"* (Dplay, 2020:3). Det som synliggörs i detta mejl är att alla deltagarna förväntas, utan undantag, följa alla riktlinjer programmet och Andersson ger dem. I de fall de misslyckas, som i exemplet ovan ett, skildras "misslyckandet" som ett aktivt val som grundar sig i en form av bristande självkontroll. De vet även att alla avvikelser från det strikta schemat som de följer kan Andersson få reda på, dessutom dokumenteras deras resa konstant med ett kamerateam närvarande. Anderssons auktoritet blir särskilt framträdande genom diskussionen som Andersson och Haag har kring Haags ovilja att genomföra programmet på Anderssons sätt (Dplay 2020:4). Haag reflekterar över situationen hon befinner sig i innan hennes avhopp och hur osämjan mellan henne och Andersson kommer att uppfattas

av publiken: *”Man kan klippa ihop det som att jag är en unge som inte lyssnar på pappa. Eller så kan man klippa ihop det som att jag är en person som brukar ta ansvar för vad som kommer i rutan och vad jag skickar ut för budskap liksom.”* Hon liknar auktoriteten med föräldrars auktoritet gentemot sina barn. Anderssons auktoritet skapas genom skildringen av Andersson som kunnig. Att Andersson tillskrivs och tolkas som kunnig grundar sig i det faktumet att han är “16 weeks of hell’s” grundare. Anderssons roll är således att med sin expertis hjälpa deltagarna att handla på specifika sätt och ta val som han anser är hälsosamma val. Lupton diskuterar uppgiften den auktoritära figuren har i hälsofrågor och uttrycker sig följande: *“The role of health professionals is to ‘nurture’ health promotion by helping people to develop ‘personal skills’ to make ‘healthy choices’ by providing information and education, thus ‘enabling’ people to ‘exercise more control over their own health and over their environments’”* (1995:58f). Den roll som en auktoritär hälsoexpert som Andersson har i programmet, skall via Luptons tes, hjälpa deltagarna utöva mer kontroll över sin egen hälsa.

5.3.2 Normalisering av “ketos”

Deltagarnas kost består av noll kolhydrater, mycket protein och grönsaker. I avsnitt två introduceras termen *ketos* och Andersson förklarar termen på följande sätt: *“ett tillstånd där kroppen accepterar att det inte finns några kolhydrater att använda som energi och bildar något som kallas ketoner. Kroppen använder då fett som bränsle istället för kolhydrater”* (Dplay 2020). Andersson glorifierar detta tillstånd, som även kan tolkas som självsvält, genom att säga att det är “jättehärligt” och att man mår “hur bra som helst”. Andersson menar också att det är upp till varje deltagare att själv avgöra huruvida det blir jobbigt eller inte: *“Om man inte jobbar emot det och bara låter det vara så är det inte så jobbigt utan det är dem som väljer att tolka det som jobbigt som har det tuffast”* (Dplay 2020:2). Påståendet att kroppen enkelt “accepterar” att den får övergå till reservenergi på det sätt som Andersson uttrycker det kan ifrågasättas, då det snarare kan tolkas handla om att deltagarna tvingar in sina kroppar i ett tillstånd som de inte är vana vid. Termen hälsa blir i det här fallet svårt att definiera. Enligt Lupton beskriver WHO hälsa som ett tillstånd av fullständig fysisk, mental och socialt välmående, och inte bara som en frånvaro av sjukdom eller svaghet (1995:69f). Den relation till mat och kropp, samt normaliseringen av termen *ketos* som skildras genom Anderssons uttalande synliggör genom Hesse- Biber m.fl (2006:211) begrepp *disordered eating* ett “rubbat” ät- och beteendemönster. Som Coffey (2016:7f) belyser betraktas hälsa av många som en bedrift och som en form av personligt ansvar och självkontroll. I det här fallet kan man

därmed säga att Andersson ser på *ketos* som en form av självkontroll som deltagarna måste klara av för att kunna förverkliga den bild av hälsa som framställs i programmet.

Sjödin berättar vid ett flertal tillfällen hur förvirrad och konstig hon blir av ”*ketosen*,” och att ”hon känner inte igen sig själv”. Sjödin uttrycker sig på följande sätt: ”*Kroppen längtar efter fett, kolhydrater och socker*” samt ”*Hjärnan är lite konstig, tappar saker, säger fel*” och Sjödin menar att hon fysiskt och psykiskt är helt slut: ”*Ibland vill jag bara dra täcket över huvudet och gråta, jag har haft ett par sådana tillfällen där jag har gråtit för jag är så slut*” (Dplay, 2020:2). Sjödins reflektioner ger uttryck för ett tydligt exempel på hur kroppen, genom att delta i programmet, genomgår en tuff förändring både fysiskt men också psykiskt. Detta på grund utav de påfrestningar som programmet medför. Denna form av uttalande som deltagarna genomgående uttrycker, i detta fall Sjödin, gör att programmets budskap och den form av hälsa som representeras kan ifrågasättas. Det skapas en ”vikthets” i programmet som utvecklas genom varje avsnitt och deltagarna blir alltmer fokuserade på vad de äter. Som Hesse-Biber m.fl. skriver är vikthets och besatthet av mat ett accepterat och normativt tillvägagångssätt för personer att hantera sina vikt- och kroppsfrågor (2006:211). Den uppfattning kring hälsa och kost som Andersson förmedlar till deltagarna kan tolkas, som tidigare beskrivet, falla inom ramen för begreppet *disordered eating*. Ett beteende som enligt Hesse-Biber m.fl. (2006:211) uppmuntras genom restriktiv och strikt kost. Strikt kost och intensiv träning är ständigt i centrum i *Den stora hälsosresan*. Att överträna är även ett vanligt symptom på ett ätstört beteende, där målet är att uppnå den ”smala” normativa kroppen (Hesse-Biber m.fl. 2006:211).

Både Måns Möller och Öfvergård diskuterar i programmet om kommentarer de nyligen har fått bemöta, kommentar om att de uppfattas som undernärda. Öfvergård säger att han inte vill tappa fler kilon utan vill istället bygga muskler då han inte vill bli för liten och se undernärd ut. ”*Det får inte bli så att man inte ser välmående ut, jag gör ju det här för att jag vill må bättre. Ska jag komma ner på 70 kg eller nåt? Det vägde jag liksom när jag var 14, det går ju inte*” (Dplay 2020:6). Möller säger att han har gått ner 11 kilo och är skeptisk till att ha deff-period i fem veckor. Ingen har sagt till honom att han ser bra ut, alla frågar istället om han har blivit sjuk. Samtidigt berättar Möller att han har tävlat med Nüjen om att undvika äta extra protein med syfte att gå ner i vikt, men att vikthetsen är över och att det är dags att tänka på vad kroppen behöver: ”*Vikt är ju ett mått som är ganska dumt att ha.*” I denna sekvens uttrycker Möller att han upplever en ”vikthets” och att han måste börja tänka på vad kroppen behöver. Detta antyder till att Möller personligen upplever att deltagarna tar del av/bidrar till en viss typ av ”vikthets”

och att de således via detta, försummat sina kroppars behov. Ett tillvägagångssätt som kan tolkas vara motsatsen till hälsa. Möller säger samtidigt att vikt är ett "dumt" mått att ha, dock har Andersson en ständig kontroll över deltagarnas vikt och Möller menar att han vill tävla med Nùjen om vem som kan gå ner mest i vikt. Anderssons ständiga argument genomgående i serien är orden: "*Vi bantar inte, vi bygger fysik!*" (Dplay 2020). Detta kan, som tidigare beskrivet, tolkas som motsägelsefullt när det deltagarna själva uttrycker att de upplever en "vikthets" samtidigt som publiken ständigt får ta del av deras viktnedgång. Deltagarna skildras som hängivna att gå ner i vikt genomgående i serien med en ständig uppmuntran från Andersson att se en lägre siffra på vågen varje gång det är dags för vägning. Vilket gör att det kan tolkas än mer motsägelsefullt att programmet inte skulle inneha ett viktfokus. Synliggörandet av dessa mönster gör att programmets huvudfokus i denna studie antas vara, trots Anderssons nekande, viktnedgång.

5.3.3 Att sträva mot normen

I ett flertal scener kan deltagarnas strävan mot den "norm" som konstrueras i serien synliggöras genom deras kontrollerande av sin egen hunger. Detta genom att de i (nästan) varje avsnitt beskriver hur hungriga de är samt hur de upplever sin och resten av deltagarnas nya fysik. Deltagarna och skildringarna av dem fortsätter således att normalisera den form av ytterlig självkontroll som tidigare beskrivits. Ett tydligt exempel på detta är när Möller beskriver de andra deltagarna (sig själv inkluderad) som "benrangel" i positiv anda. I denna scen förklarar Möller den förväntan han har på sin slutvikt och på resten av deltagarnas generella resultat. Möller ser även fram emot att prata om livet efter programmet och hur de ska peppa sig själva att fortsätta i samma anda (Dplay 2020:8). Det som kan betraktas konstrueras i denna scen är perspektivet på att vara "smal" i alla former, oberoende till vilket pris, är att anses som gynnsamt och bör strävas efter. Detta trots att det i vissa fall innefattar risken för undervikt.

Nùjen beskriver i en "behind the scenes" intervju sina känslor angående den sista tiden i programmet (Hill 2019:276ff); "*Jag hatar den här sista deffen. Den är bortom jobbig. Det är ingen jävla magi som han (Andersson) snackar om*" *Jag hatade när han sa: Fem sista veckor! Det är magiska veckor! Nej! Finns inget magiskt med det här* (Dplay 2020:7). Deltagarna, i detta fall Nùjen, kan tolkas ha förlikat sig med Anderssons uppfattning om fetma och strävar således genom motgångar efter den "smala" normativa kroppen och perspektivet på självkontroll. Deltagarna blir därav mindre benägna att påverkas av Anderssons övervakning eller eventuella bestraffningar i de fall de inte uppfyller kraven som ställs, exempelvis: via

social stigman som fettfobi (Karsay & Schmuck 2017:1-2ff). De har således förlikat sig med deras egna och Anderssons kamp om att uppfylla den ”smalhetsnorm” som konstrueras i serien trots motgångar. Ett utseende som skildras som fördelaktigt på bekostnad av samhället/medias porträttering av de överviktiga som lata och utan stark vilja (Karsay & Schmuck 2017:3ff). Detta synliggörs genom uttalanden som; *”Jag är jätteglad efter mina deffveckor, att jag klarade av det. Jag var nog inte så bra som medmänniska, tror jag. Det var nog bra för jag skapade en bättre karaktär.”* Uttalandet görs av Nûjen och grundar sig på hur Nûjen uppfattade sig själv innan programstart och innan viktnedgången (Dplay 2020:7). Hur Nûjen uppfattar sig själv kan anses bekräfta Stolls (2019:423ff) tes om det kritiska perspektivet på fetma. Stoll (2019:423ff) menar att individer lidande av fetma alltid hamnat längst ner i den sociala hierarkin och belyser att diskriminering av överviktiga alltså råder i samtid och bör därav tolkas som en social orättvisa. Hur Nûjen beskriver sig själv innan viktnedgång synliggör en nedvärderande syn på i detta fall han själv innan minskning av vikt, midjemått och fettprocent – detta kan således tolkas berätta något om samtidens syn på övervikt. En diskurs som genom uttalandet ovan, kan anses konstrueras genom Roses (2016:187ff) perspektiv på diskurs är diskursen om det ”smala” som det normativa och hälsosamma.

Det övergripande perspektivet på kroppen som ligget till grund för serien, synliggörs även genom dessa uttalanden, som genomgående återfinns i det empiriska materialet, och kan betraktas styrka Cappons (Mennell 1973:45f) tämligen kontroversiella perspektiv på aptit som ett val. Ett val som i sin tur påverkas av individens självkontroll. Detta perspektiv på aptit som ett val ligger till grund för Cappons (Mennell 1973:45f) slutsats om att individer med rubbade ätmönster och diverse ätstörningar är ”omogna” och Cappon (ibid) menar således att ätstörningar grundar sig i en ”omogenhet” och individer med ätstörningar enbart bör anses som omogna. Eftersom deltagarna i många avseenden kan anses konstruera och tillhöra diskursen om ett ”smalt-ideal”, både rent visuellt genom deras kroppsbyggnad men även genom deras mål med programmet, görs slutsatsen att serien implicit kan tolkas vara än mer problematisk än liknande programformat. De problematiska i formatet förstärks i ljuset av tidigare studier som påvisar att de individer som till största del påverkas av liknande konstruktioner och skildringar (ex; Biggest loser, Secret eaters) är barn och ungdomar (Karsay & Schmuck 2017:17-18ff). Deltagarna i liknande program kan dock betraktas sträva mot en form av ”normalvikt” i en större bemärkelse, och kan således ursäktas genom dess strävan mot det ”sunda”. I fallet med *Den stora hälsoresan* skapas en strävan mot en ytterlighet, en ytterlighet som kan tolkas balansera på en snäv linje mellan sunt och osunt. Nûjen tar i en scen fram en liten förpackning

av vad som tolkas vara nötter, då innehållet är knapert är det svårt att urskilja exakt vad det är. Nûjen ursäktar sig själv på mötet han befinner sig i och säger att han måste äta detta. Nûjen menar att det är livsviktigt, men att han dock bara får ta hundra gram; *”Jag är bara trött, jag är bara hungrig, jag kan inte tänka! Men jag känner att jag blir starkare. På riktigt. Det är en skön känsla, men det är fruktansvärt jobbig och tråkigt”* (Dplay 2020:7).

För att förtydliga tolkningen av detta uttalande kan en liknelse av en individs ”appetstat” appliceras – en individs ”appetstat” kan förklaras som en form av reglering av aptit. Denna kan enligt Mennell (1991:126ff) påverkas (tämligen skadligt) och regleras av yttre och inre faktorer, vilket kan anses som en bidragande faktor till både undervikt och övervikt. I fallet med Nûjen kan det genom uttalandet som beskrivits ovan, urskiljas en övergripande acceptans av att se bortom sin hunger. Detta förstärks genom skildringen av Nûjen på gymmet. Nûjen tränar intensivt och uttrycker sig på följande sätt; *”Jag är spyfärdig. Jag vet inte om de är av hunger”* Nûjen lyfter i denna sekvens vikter och är märkbart påverkad. *”Men jag är snart klar, snart klar. Min kropp är också snart klar. Vad är det för jävla idiot som bara kör på?”* Nûjen menar dock att han kommer fortsätta trots att kroppen säger ifrån, för det har han gjort hitintills. *”Till punkt och pricka”* (Dplay 2020:7).

Det som skiljer *Den stora hälsosans* reglering av deltagarnas ”appetstat” (Mennell 1991:126ff) från liknande programformat, är att regleringen inte handlar om att landa på någon form av ”normalnivå” enligt kroppsliga behov såsom i *Biggest loser* eller *Secret eaters*. I *Den stora hälsosans* handlar regleringen om att konstant balansera på gränsen mellan ”för lite näring” och normalläge. Detta genom att till en stor del ligga på ett underskott och låta kroppen gå in i tillstånd som *ketos*. Ett tillstånd som innefattar en kroppslig acceptans att det inte finns näring att tillgodogöra sig, vilket sker samtidigt som deltagarna pressas genom ett intensivt träningsupplägg. Det kan tolkas vara mer sannolikt att individer som påverkas negativt av *Den stora hälsosans*, vilket enligt Borzekowski och Bayer (2005:296f) allt som oftast innefattar tonårstjejer, kan bli mer benägna att handla på sätt som bidrar till undervikt än övervikt. Detta då programserien inte kan anses sträva efter en ”normalvikt” (baserat på mått som BMI) på samma sätt som liknande program, utan strävar istället efter en form av ytterlighet: att individuellt uppnå minsta minimala vikt samtidigt som de skall bibehålla porträtteringen och skildringen av dem som ”hälsosamma”. Enligt Ross och Levy (2006:75ff) grundar sig ätstörningar i många fall i individens önskan att ha kontroll. Ätstörningarna anses således utvecklats genom individens vilja att inneha kontroll över och på sin kropp. Vilket kan utveckla

en form av destruktiv självkontroll som bortser från mänskliga behov. Programmet skildrar genomgående att inneha en extrem självkontroll som eftersträvansvärt och således som ett positivt karaktärsdrag. En sekvens som synliggör denna form av ytterlig självkontroll är scenen då Nùjen är i gymmet. Nùjen fortsätter trots alla smärtor det bringar honom fysiskt och kämpar således mot sin egen kropp (Dplay 2020:7)

Nùjen kan i fallet med gymmet även genom Foucaults (1975:186ff) perspektiv anses ”bunden” samt på ett personligt plan relatera till den rådande normen som konstrueras i programmet. I detta fall normen om, och strävan efter, ”smalhet”. Genom att relatera till normen tolkas Nùjen mindre benägen att påverkas av yttre faktorer såsom olika ”maktutövares” övervakning (ex; den samhällseliga pressen). I detta fall kan Andersson och programmet tolkas vara de yttre faktorerna. Tolkningen som görs av detta scenario är att det istället skapas ett infinnande av acceptans, som kan liknas vid en ”självklarhet” som skapats av både yttre och inre faktorer. Detta bidrar till att Nùjen väljer att fortsätta träna trots smärtor, det blir således en självklarhet för Nùjen att fortsätta, en självklarhet som kryper ner till individnivå trots uttalanden som dessa; *”Jag gillar inte deffperioderna. Jag känner att jag blir irriterad. Jag är inte mig själv. Jag blir tröttare, i huvudet också. Jag behöver bröd, jag behöver pasta, jag behöver ris, jag behöver potatis. Jag behöver stärkelse, för fan.”* (Dplay 2020:7). Maktutövandet förflyttas från de yttre faktorerna ner på mikronivå och är beroende av individens, i detta fall Nùjens, reglering av disciplin och hans skapande av en självkontroll. Denna form av självdisciplin har större sannolikhet att öka om det Nùjen strävar efter, som i detta fall kan antas vara en vältränad och ”smal” kropp är att anses som eftersträvansvärd. Vad som anses eftersträvansvärt regleras till en stor del av samhället, i en form av osynliga påverkan på individen (Foucault 1975:188ff).

Liknande skildringar återfinns i berättandet av Sjödin resa i programmet. Sjödin ska vid ett tillfälle laga dagens första måltid med hopp om att hon blir lite klarare i huvudet efteråt. Detta då deltagarna genom hela programförloppet fastar fram tills lunch (Dplay 2020:8). Sjödin ber produktionen att ha tålamod med henne och berättar samtidigt att hon har en strategi för att klara sig igenom de sista veckorna. Strategin innefattar att Sjödin *”tar hand om sig själv”* genom skapandet av ordning och reda i vardagen. Sjödin menar att hon blivit mer inriktad och mer målfokuserad. När Sjödin beskriver inriktad tar hon händerna upp framför ansiktet och gör en handrörelse framåt som kan förklaras som någon form av ”tunnelseende”. Sjödin fortsätter med en liknelse av en resa som hon gjorde i Västindien där hon blev bjuden på en larv *“en stor fet larv”*. Sjödin berättar att hon bestämde sig för att tänka *“det här är protein, det är nyttigt”* och

hon menar att rätt sätt att tänka är att *“Det är bra för min kropp”*. Sjödin insinuerar att med denna inställning *“då går det”* och antyder således med larvliknelsen att allt är möjligt med rätt inställning. Sjödin kan genom denna scen också tolkas bunden till normen och således den ”smalhets”-diskurs som konstrueras i programformatet, och blir genom detta disciplinerad (Foucault 1975:188ff). Sjödin kan genom detta uttalande även tolkas uppfatta övervikt som ett val, då Sjödin menar att hon genom rätt inställning ”lurade” sin hjärna till att inte finna larven motbjudande. Enligt Cappon (Mennell 1973:45f) har ”mogna” individer kapaciteten och viljan att använda och skapa en form av självkontroll som hjälper till att styra matvanor. Genom denna självkontroll innehar även individen förmågan att reglera mängden mat, när den förtärs samt vad som förtärs – således även om det gäller föda som kan anses ”oätligt”, som exempelvis larver. Sjödin reflekterar i slutet av scenen över att programmet snart är slut och menar att hennes kropp *”ändå har vant sig nu”* och att hon känner sig stark i kroppen. Detta kan tolkas synliggöra programmets perspektiv och krav på individernas generella inställning och ”pannben”. En balanserad relation mellan hunger, aptit och kroppsuppfattning innebär följaktligen enligt Cappon (Mennell 1973:45f) en stabil och välfungerande självdisciplin. Liknande mönster synliggörs även i det sista avsnittet (Dplay 2020:8) när Möller vill tacka Andersson i en ”behind the scenes” intervju och menar att programmet inte handlade om vikt eller fettprocent och att det inte var bantning, utan en resa där man fick bevisa att man hade pannben. Vilket enligt Möller innebär att man får högre självförtroende: *”man sträcker på ryggen och tar tag i saker och ting, även nya saker”* (Hill 2019:276ff).

5.4 Att producera och bidra till ”smalhetsnormen”

Deltagarnas vikt utgör en stor del av seriens narrativ. Två av avsnitten kretsar, näst inpå uteslutande kring deltagarnas vikt nedgång. Detta sker i en form av “haltvtidsvägning” i avsnitt fem, och i en “slutvägning” i avsnitt åtta (Dplay, 2020). I början av det femte avsnittet cirkulerar därav narrativet kring deltagarnas generella viktresa då det blivit dags för det Andersson benämner som en ”halvtidsvägning”. Deltagarna samlas för första gången på åtta veckor. Det första publiken får ta del av i avsnitt fem är deltagarnas reaktioner när det får se varandras fysiska förändringar. I slutet på avsnitt fyra fick Haag beskedet att hon inte längre var välkommen att fortsätta om Haag valde att stå fast vid att inte gå med på att kontinuerligt väga sig och rapportera in resultat. Andersson förklarar i samma sekvens att Haag väljer att tolka det som ”vikthets” men att programmet inte alls fokuserar kring vikt (Dplay 2020:4). Detta har genomgående i olika scener och situationer tolkats som motsägelsefullt. I detta fall till följd av att avsnitt fem och åtta till största del handlar om deltagarnas olika mått. Måtten som skall tas

och rapporteras in av Andersson är: vikt, fettprocent och midjemått. Reaktionerna när deltagarna får se varandra för första gången cirkulerar kring deras förändringar utseendemässigt: *"Det är borta, allt är borta"* säger Öfvergård och lyfter på tröjan och tar sig för magen och säger: *"Det är bara lite fjös här"*. *Vad sjukt, vad har hänt med dig?"* Utbrister Martin Melin när han får syn på Öfvergård. Sjödin responderar genom att tala om för både Melin och Öfvergård att de borde äta, både mat och grädde. Ingen av deltagarna uttrycker verbalt på vilket sätt de upplever att de andra har förändrats. Tolkningen denna studie gör är att det fattas några dialoger kring just deltagarnas samtal med varandra om förändringarna, bitar som eventuellt kan ha klippts bort av olika anledningar. De uttrycker sig starkt genom kroppsspråk och superlativ ("WOW!") när de ser varandra och konstaterar att alla har förändrats. Ingen uttrycker dock verbalt på vilket sätt, även om det kan anses tämligen tydligt, då det rent visuellt går att urskilja deras viktnedgång. Melin tar sig själv i ansiktet och frågar Öfvergård vad som hänt. Melins kroppsspråk (händerna för kinderna) kan tolkas antyda till att de båda fått lite mer insjunkna ansiktsformer.

Vid invägningarna blir deltagarna tillsagda att ta av sig till underkläder. Andersson använder en kaliper för att klämma ihop deltagarnas hud i ett sätt att mäta fettmängd. Nûjen tycker att det upplevs förnedrande men Andersson menar att det inte är det "nu" för Nûjen. Detta kan tolkas som ett påstående att det var förnedrande när Nûjen hade högre fettprocent att mäta. Detta då publiken i samma sekvens får se en tillbakablick på Nûjens första invägning. Eftersom den övergripande fettprocenten verkar ha minskat menar Andersson således att de inte längre är förnedrande. Den latent betydelsen i detta uttalande kan tolkas överensstämma med Cameron och Russells (2016:42f) perspektiv på de fördomar som tillskrivs övervikt och det övergripande privilegium som "smalhet" ger individer. Författarna menar att privilegiet som en slank kropp ger individer, är en uppfattning om dem som hälsosamma och icke-lata (Dplay 2020:5). Då Nûjen har gått ner i vikt insinuerar Andersson därav att han inte längre har något att skämmas för. Detta uttalande antyder implicit att Nûjen åtta veckor tidigare borde ha skämts. Cameron och Russell (2016:42f) menar att personer som inte faller inom ramen "smal" allt som oftast blir utmålade som ohälsosamma och lata. Detta kan te sig än mer problematiskt då Nûjen inte tolkas ha lidit av fetma vid programstart med sina 84,7 kilo. Nûjen tolkas i denna studie enbart ha legat på något kilo över hans ideala vikt, detta med tanke på längd och andra kroppsliga faktorer som går att urskilja rent visuellt. Diskursen av sundhet och hälsa som konstrueras i denna scen blir följaktligen en diskurs om smalhet som det sunda genom Roses (2016:187ff) perspektiv på diskurs, och således det som bör eftersträvas för att uppnå en god hälsa. Då Nûjen

rent visuellt inte kan tolkas lida av fetma skiljer sig programmet markant från andra liknande kroppsligt fokuserade program som exempelvis *Biggest Loser*. Enligt författarna Karsay och Schmuck (2017:3-4ff) definieras tv-program vars grund bygger på viktnedgång, genom dess överviktiga deltagare och deras intensiva kamp mot en slankare kropp. Dessa format skildrar och formar allt som oftast en negativ stereotypisk bild av överviktiga personer som bidrar till diverse sociala stigman, som fettfobi. Denna form av porträttering och negativ skildring av personer som lider av övervikt påverkar specifikt barn och unga eftersom utseende och image spelar stor roll under individers uppväxt. (Karsay & Schmuck 2017:2ff)

5.4.1 Skildringen av dieten som normativt

Att gå på diet anses enligt Författarna Ross och Levy (2006:72ff) legitimt i de fall där individer lider av medicinsk fetma och samtidigt får stöd av läkare. Detta eftersom att följa en diet kan leda till eventuella komplikationer, som exempelvis ätstörningarna anorexia och bulimi. Att följa en strikt diet under extrema omständigheter borde därav anses som en riskförhöjare. Ett programformat som bygger på ett kontrollerat matintag i kombination med en fysisk träning där deltagarna pressas till någon form av ytterlighet, som i fallet med *Den stora Hälsoresan* kan tolkas öka riskerna för att bidra till en förvrängd kroppsuppfattning hos deltagarna men även hos publiken. Ross och Levy (2006:72ff) förklarar att kvinnor ter sig extra sårbara inför de kroppsidealen som media förmedlar och att media lär kvinnor att bli missnöjda med sina kroppar. *Den stora hälsoresan* och dess grundidé ter sig därav mer bekymmersamt i sin representation än andra diverse viktminskningsprogram (Karsay & Schmuck 2017:3ff). Detta till följd av att deltagarna i *Den stora hälsoresan* inte lider av medicinsk fetma utan vissa är redan relativt vältränade (Melin och Sjödin) eller i alla fall innehar en normativ kropp. För att förtydliga: Sjödin vägde vid start 67,8 kilo och vid halvtid 67,1 kilo. Ett resultat som Sjödin uttrycker glädje inför då hon upplever resultatet som exemplariskt. Detta då Sjödin inte ville bli för ”smal” eller gå ner för mycket i vikt. Sjödin menar att hon bara blivit ”fastare” och att detta således är ett exemplariskt resultat för henne, Sjödin förklarar även att nära och kära uppmärksammat att hon blivit ”fastare”. Sjödin landar i slutet av programmet på vikten 61,7 och gick alltså ner ytterligare 5,4 kilo trots att Sjödin uttryckte att detta inte var hennes mål. Eftersom barn, unga och specifikt kvinnor har påvisats känsliga för liknande Tv-format kan *Den stora hälsoresan* genom sitt extrema upplägg antas vara ett destruktivt programformat för vissa individer tillhörandes dessa grupper att exponeras för (Dplay 2020:5–8).

I början av serien står Melin i bar överkropp med sina 84 kilo och slår sig själv på magen som en indikation på att han är missnöjd med sin fysik. Melins kroppsbyggnad tolkas dock inte

inneha någon övervikt som kan liknas med deltagare i liknande programformat (*Biggest loser*) utifrån bilderna som visas (Dplay 2020:5). I halvtidsvägningen har Melin tappat en stor del fettprocent och ligger nu på 14,05%. Andersson menar att Melin egentligen kan anses ha nått slutmålet men bör nu istället ladda om och satsa på en ännu lägre fettprocent. Andersson uppmanar Melin att nå 10% kroppsfett innan slutvägning (Dplay 2020:5). Melin vägde vid start 84 kilo och landar på en vikt i programmets slut på 72,2 kilo. En vikt som Melin inte har haft sen han var tjugo år gammal enligt honom själv (Dplay 2020:8). Detta är ett tydligt exempel på hur markant detta programformat skiljer sig från liknande format som funnits på TV-marknaden sedan tidigare. Porträtteringen av deltagarna som lata och utan en stark vilja är skildringar som oftast återfinns i andra programformat som *Secret Eaters*, *The Biggest Loser*, *Extreme Weight Loss*. Vilket ersätts i *Den stora hälsosesan* med en form av ytterlighet att nå minimal vikt. Samtidigt som deltagarna skall skildra det sunda idealet och således fortfarande kunna anses ha en sund inställning till träning och kost. Deltagarna kan genomgående i serien tolkas snudda på gränsen mellan sunt och osunt i deras viktmål (Karsay & Schmuck 2017:3ff). Genom Roses (2016:187ff) perspektiv på diskurs, kan konstruerandet av diskursen om ett extremt ideal synliggöras, ett ideal med en intensiv inställning till självkontroll och hälsa. I detta fall kan definitionen av hälsa anses vara att uppleva en ytterlighet, eller närmre bestämt att balansera på en snäv linje mellan sunt och osunt: ex, undervikt/normalvikt. Det konstrueras även en diskurs om fördelen med en intensiv självdisciplin som konstrueras på individnivå. Detta då deltagarna genom Foucaults (1975:188ff) perspektiv på norm kan anses bundna till ”smalhetsidealet”. Genom att deltagarna relaterar till idealet, skapas en form av disciplinering på individnivå.

Nußen får reda på att hans totala viktnedgång är tio kilo på åtta veckor och reflekterar i en intervju tillbaka på tiden innan programmet: ”*Jag hade gett upp om min kropp. Jag sket i hur jag såg ut. Bokstavig talat. Jag var som en svullen val som ingen ville putta tillbaka i havet, en strandad val. Jag kände mig verkligen så och jag sket i det. Jag känner mig lättare, sundare, friskare. Jag känner mig faktiskt bättre*” (Dplay 2020:5). Detta uttalande överensstämmer med Felkins (2019:181f) tes om övervikt. Författaren menar att individer med övervikt skildras som sämre individer som anses förtjänta av bestraffningar och grundar dessa slutsatser på tidigare liknelserna som är gjorda av skribenter, såsom liknelser mellan samhället och bulimi. En liknelse byggd på perspektivet att konsumera och äta som något positivt, vilket liknas med att vara en god konsument, men att individer enbart anses vara förtjänta av respekt vid en ”slank” kropp, således genom innehavandet av ett ”smalhetsideal”. Nußen uttrycker självant en form av fettförakt och kan tolkas bekräfta Cameron och Russells (2016:42f) tes om att det smala

privilegiet skyddar individer mot fördomar om lathet. Att vara överviktig kan således i detta fall anses associeras till en form av lathet. Özz Nûjen går ner mer i vikt under programmet och landar på 67,7 kilo i den sista vägningen (Dplay 2020:8).

Det är bakgrundsmusik genom hela viktvägningen, både i halvtidsvägningen och i slutvägningen. Bakgrundsmusiken tolkas användas för att förstärka de känslor som produktionen vill förmedla och porträttera i scenerna. Ett tydligt exempel på detta är vid Nûjens halvtidsvägning, då det används en bakgrundsmusik med en ton som kan tolkas som sentimental. Detta sker när Nûjen på ett känslomässigt sätt beskriver hans tankar och åsikter kring hans tidigare fysik. Musiken används, genom Donellys (2005:110-111ff) perspektiv på bakgrundsmusik som ett medel för att genomgående förstärka känslan av lycka och framgång vid deltagarnas viktresultat, samtidigt som den i detta fall även belyser det sorgsna i Nûjens tidigare ”övervikt” och hur han upplevde den. Donelly (2005:110-111ff) menar att Tv inte är beroende av musik på samma sätt som i film, utan att musik i Tv enbart behövs för att förstärka och förtydliga vissa händelser och situationer, specifikt för att betona händelser som betydande och avgörande. Inom film menar Donelly (2005:2ff) att musik genomgående används för att bygga en upplevelse genom ljud och bild kombinerat med varandra, speciellt i biosalongen. Bakgrundsmusiken fortsätter att användas på samma sätt på Möller och Öfvergård under halvtidsvägningen. Detta för att produktionen sannolikt vill belysa betydelsen av viktnedgången, och betona den som betydande samt avgörande för deltagarna i deras fortsatta liv. Ett faktum som förstärks och byggs upp av ”behind the scenes” intervjuerna vilka sänds i samma sekvenser: exempelvis Nûjens val att i en intervju utmåla sig själv som en ”strandad val” (Dplay 2020:5).

Under slutvägningen så vänder sig Öfvergård till Andersson och menar att en individ som har en fettprocent som ligger rätt påvisar deras generella välmående, och menar således att en låg fettprocent är ett facit på ett generellt välmående. Ett påstående som Andersson bekräftar (Dplay 2020:8). Denna form av attityd kring vikt och fettprocent som ett aktivt val, är ett perspektiv på kroppen som genomgående under vägningen skildras. Under Möllers viktvägning demonstrerar Andersson med hjälp av ett måttband först hur ”mycket större” Möllers mage var innan programstart och Möller utbrister: ”*Varför går man runt såhär?! Det är ju helt sinnessjukt*”. Andersson responderar genom att bekräfta det som aktiva val: ”*åt både det ena och andra hållet*” (Dplay 2020:8). Perspektivet på övervikt som ett val är enligt Stoll (2019:423) vanligt förekommande. Det är således vanligt med synen på fetma som enbart ett dåligt aktivt val. Detta leder i sin tur till att övervikt inte tolkas som en social orättvisa, utan bara som ett aktivt val som

gjorts av individen. Skidningen i dessa scener tyder på att denna problematik även föreligger i detta programformat. Än mer problematiskt är det då deltagarna inte kan anses lida av övervikt på samma sätt som deltagare i liknande programformat (Karsay & Schmuck 2017:1ff). Det konstrueras i detta fall en diskurs genom Roses (2016:187ff) perspektiv på diskurs, en diskurs om övervikt som ett aktivt val. Därav porträtteras övervikt genomgående som en svaghet och något som grundar sig på en individs lathet (Cameron & Russell 2016:42f).

Deltagarna sitter efter vägningen i soffan tillsammans och det skildras en lycklig stämning dem emellan med samma bakgrundsmusik som under vägningen. Liknande tillvägagångsätt synliggörs både vid halvtidsvägningen och på slutvägningen (Dplay 2020:5–8). Filmatiseringen och skildringarna som skapas i dessa sekvenser upplevs alla ha till syfte att genomgående skapa en intresseväckande (tänligen extrem) berättelse i tv ur en dramaturgisk synvinkel. Speciellt i viktvägningsscenerna där deltagarna ska upptäcka och presentera sina “nya och förbättrade” kroppar. En diskurs som kan tolkas konstrueras i dessa scener genom Roses (2016:187ff) perspektiv på diskurs är diskursen om det ”smala” som det normativa och hälsosamma.

5.4.2 “Jag kommer fortsätta”

I det sista avsnittet och i programmets slutscen firar deltagarna med dricka, godis och chips (Dplay, 2020:8). Melin uttrycker en stor glädje kring att han återigen får äta vad han vill. Melin har speciellt saknat chips och uttrycker sig på följande sätt: *”Hur stort är det att äta chips? Jävligt stort. Så fruktansvärt gott. Och godis! Det bara smälter i munnen. Jag kan säga såhär, jag straffar inte min kropp ett dugg genom att äta godis. Den är van. Den har bara haft ett litet uppehåll. Nu skall vi tillbaka till verkligheten.”* Melin kan tolkas vara fast beslutad att återgå till den inställning till kost och träning som var centralt i Melins liv innan programstart. Melin kan således inte anses ha blivit märkbart påverkad eller influerad av programmet, i alla fall inte till den nivå att Melins grundinställning till mat och träning har rubbats. Melin återgår tänligen oproblematiskt till en mer normal grundinställning till träning och kost. Beteenden som synliggjorts i programmet och genomgående tillskrivits Hesse- Biber et al (2006:211) *disordered eating* kan utvecklas ännu mer genom den form av ytterlighet (ex; vikthets) som ständigt var närvarande hos deltagarna under dessa sexton veckor. Beteendet kan liknas vid en form av ”imitativ anorexia” (efterliknande av anorexia). Denna form av efterliknelse utmärker sig genom ett tvångsliknande perspektiv på träning i kombination med andra faktorer som exempelvis ett kontrollerat matintag (kaloriräkning). Denna ytterlighet har varit Melins vardag de senaste sexton veckorna men inställningen och rubbningen av kost/träning och de ätstörda beteendemönster som varit rådande, framställs dock som ett avslutat kapitel för Melins del och

avslutas således i samband med säsongsavslutningen. Sjödin är den enda som uppmanar sig själv och de andra att upprätthålla nuvarande diet och träning i framtiden och således behålla alla förbud och begränsningar. De andra deltagarna menar att det är ett extremt format och de kommer därav förmodligen inte att fortsätta efter programslut. Författarna Ross och Levy (2006:72ff) menar att kvinnor påverkas i en större omfattning av ämnen som "vikthets" och dieter. Detta på grund utav den inverkan som media har på hur kvinnor uppfattar sina kroppar. Hesse- Biber et al (2006:211) väljer att benämna anledningen till detta beteende som ett "kulturellt inbäddat och framkallat beteende" och menar således att beteendet är inbäddat i kvinnornas liv och härrör från det socioekonomiska och sociokulturella planet. Det kan genom detta dras slutsatser kring sambandet mellan Sjödin som kvinna, och att Sjödin är den av alla deltagare som tolkas vara mer påverkad och benägen att fortsätta med denna typ av ytterligheter. Detta i kontrast till att de manliga deltagarna inte verkar ha något intresse av att fortsätta, utan vill återgå till en "normal" inställning till kost och träning. Sjödin kan anses tillhöra den procenten av kvinnor (40–50%) som Ross och Levy (2006:72ff) menar alltid har ett intresse och en önskan över att gå ner i vikt. Genom uttalandet ovan tolkas det inte som att Sjödin med lätthet kommer (kan) återgå till det normala, eller den eventuellt mer balanserade inställning Sjödin hade till kost och träning innan programstart. Detta då Sjödin verkar sträva efter att denna nya form av ytterlighet skall bli hennes "nya normala". Det vi kan belysa är att även i detta fall, med Sjödin som den enda kvinnliga deltagaren – skiljer sig viljan att bibehålla ytterligheterna (viktkontroll, manisk träning, matkontroll) i framtiden sig åt mellan könen.

6. Slutdiskussion: Att bidra till en förvrängd kroppsuppfattning

Analysen av materialet visar på en tydlig problematik med programmet. Frågorna som ställs i inledningen gällande de diskurser som framställs kring hälsa, träning, disciplinering, självkontroll och den manliga och kvinnliga kroppen, besvaras i analysen. I programmet hävdar Andersson gång på gång att deltagarna inte bantar utan att de istället bygger fysik vilket kontinuerligt blir motbevisat. Vi som publik får se hur siffran på vågen sjunker för alla deltagare, och i flera fall rör det sig om tämligen dramatiska viktnedgångar på 10–20 kilo. Vi får höra hur deltagarna med egna ord faktiskt säger att de får kommentarer om sin nya vikt, då många i deras närhet anser att de ser sjuka och undernärda ut. Programmet skildrar kontinuerligt exempel på självkontroll och disciplin som utvecklas genom de åtta avsnitten. Genom Anderssons disciplin får deltagarna tydliga instruktioner om hur de ska träna och äta för att uppnå "superkroppen." Deras självkontroll testas när de måste lära sig att ignorera smärtan och hungern och får därmed intala sig själva att kroppen kan vänja sig vid den drastiska

förändringen som de utsätter den för. Deltagarna lyckades genomföra programmet, men vilket avtryck har de lämnat på publiken? Man kan dra flera kopplingar mellan *Den stora hälsoresan* och *The Biggest Loser*. Yoo (2013:295f) diskuterar vilken effekt *The Biggest Loser* har på sin publik. Flera hälsoexperter uttrycker en oro över att det här programmet sänder ut en bild om ohälsosamma, orealistiska och ohållbara viktnedgångsmetoder. Det finns därmed även skäl att ifrågasätta den viktnedgång som sker i *Den stora hälsoresan*, speciellt eftersom programmet tar träning och kost till en ny nivå. Yoo (2013:300f) menar att de personer som är mer intresserade av sin kropp och vikt oftare tittar på program som dessa, och att de samtidigt löper en större risk för att utveckla ätstörningar på grund av sina viktbekymmer. Perloff (2014:364f) menar att tjejer påverkas mer än killar på grund av de traditionella könsrollerna, då tjejer och kvinnor tenderar att omedvetet objektifiera sig själva genom att de lägger mer fokus kring de fysiska attributen i större omfattning än killar. Grogan (2006:526f) menar att den sociala pressen som killar upplever är annorlunda från tjejers, eftersom killar har förväntningar på sig om att bygga muskler och bli större, medan tjejer förväntas bli smalare.

I *Den stora hälsoresan* är merparten av deltagarna män och det kan därför vara väsentligt med studier över hur den manliga publiken tar åt sig av det som visas i tv-rutan gällande kroppsideal och normer. Serien porträtterar vid flera tillfällen stereotypiska normer kring den manliga och kvinnliga kroppen som visar att män associeras med styrka och kvinnor med svagare karaktärsdrag. Sjödin framställs exempelvis som stark på bekostnad av Haag, båda är inte starka samtidigt. *Den stora hälsoresan* är inte det första programmet som handlar om träning och vikt men det som däremot utmärker programmet, är att serien nyttjar redan kända svenska profiler för att sända ut sitt budskap och därav kan träningsidealen och kostidealen förmedlas på ett mer övertygande sätt till publiken. Sjödin, Möller, Nûjen, Öfvergård och Melin får med stor sannolikhet betalt för att genomföra alla sexton veckor. Detta eftersom de redan är offentliga personer och blir därav dragplåster till tv-programmet, vilket även det kan anses som problematiskt. De diskurser om hälsa och träning som förmedlas i *Den stora hälsoresan* väcker frågan ifall serien kan bidra till en förvrängd kroppsuppfattning hos publiken. Vi kan inte med säkerhet svara på denna fråga i vår studie, men vi kan dock genom våra analytiska fynd uttrycka oss kring att det inte tolkas handla om en "stor hälsoresa" utan snarare en resa mot en ny typ av utseendefixerad ytterlighet. Publikstudier hade kunnat genomföras för att undersöka det här området ytterligare, detta för att kunna se hur publiken faktiskt påverkas av program som *Den Stora hälsoresan* och huruvida de upplever att de blir påverkade på ett positivt eller negativt sätt.

7. Referenser

Andersson, Adam (2020). "Hockeyprofilen sågar kändisarnas viktras: 'Triggar ätstörningar.'" *Göteborgs-Posten*, 9 juni. Hämtad från:

<https://www.gp.se/sport/ishockey/hockeyprofilen-s%C3%A5gar-k%C3%A4ndisarnas-viktras-triggar-%C3%A4tst%C3%B6rningar-1.29131193>

Bombak, A. (2017) 'The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-based Oppression Through Critical Education, edited by Erin Cameron and Constance Russell', *Fat Studies*, 6(1), pp. 112–113

Borzekowski, Dina & Bayer, Angela (2005). "Body Image and Media Use Among Adolescents." *Adolescent medicine clinics*. 16, pp. 289-313.

Bourn, R. m.fl. (2015) 'Watching reality weight loss TV. The effects on body satisfaction, mood, and snack food consumption', *Appetite*, 91, pp. 351–356

Coffey, Julia (2016). *Body work: youth, gender and health*. Abingdon, Oxon: Routledge

Den Stora Hälsoresan (2020), Dplay

Donnelly, Kevin (2005). *The Spectre of Sound: Music in Film and Television*. London: BFI

Ekström, Mats & Larsson, Larsåke (red.) (2010). *Metoder i kommunikationsvetenskap*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Featherstone, Mike, Hepworth, Mike & Turner, Bryan S. (red.) (1991). *The body: social process and cultural theory*. London: Sage

Felkins, Shawna (2019) 'The Weight I Carry: Intersections of Fatphobia, Gender, and Capitalism', *Frontiers: A Journal of Women Studies*, 40(3), pp. 180–185

Foucault, Michel (1975). *Discipline and punish: the birth of the prison*. Harmondsworth: Penguin

Gauntlett, David (2008). *Media, gender and identity: an introduction*. New ed. London: Routledge

Gill, Rosalind (2007) *Discourse analysis*. I: Bauer, Martin W. and Gaskell, George, (red.) *Qualitative Researching With Image, Sound and Text*. Sage Publications, London, pp. 172-190

Gill, Rosalind (2007). *Gender and the media*. Cambridge: Polity

Grogan, Sarah (2006). “Body image and health: contemporary perspectives”, *Journal of health psychology*, 11(4), pp. 523–53

Hill, Annette (2014). *Reality TV*. Abingdon, Oxon: Routledge

Hill, Annette (2019). *Media experiences: engaging with drama and reality television*. London, [England]: Routledge

Karsay, K. & Schmuck, D. (2019) ““Weak, Sad, and Lazy Fatties””: Adolescents’ Explicit and Implicit Weight Bias Following Exposure to Weight Loss Reality TV Shows’, *Media Psychology*, 22(1), p. 60.

Leavy Patricia & Ross Lauren Sardi (2006) ‘The Matrix of Eating Disorder Vulnerability: Oral History and the Link between Personal and Social Problems’, *The Oral History Review*, 33(1), pp. 65–81

Lupton, D (1995). *The imperative of health: public health and the regulated body*, SAGE Publications Ltd, London

Mazzeo, Suzanne E. Trace, Sara E. Mitchell, Karen S & Walker Gow, Rachel (2007). “Effects of a reality TV cosmetic surgery makeover program on eating disordered attitudes and behaviors”, *Eating behaviors*, 8(3), pp. 390–397.

Milestone, Katie & Meyer, Anneke (2012). *Gender and popular culture*. Cambridge: Polity Press

Monson, O., Donaghue, N. & Gill, R. (2016) ‘Working hard on the outside: a multimodal critical discourse analysis of The Biggest Loser Australia’, *Social Semiotics*, 26(5), pp. 524–540.

Oxblod, Aino (2020). "Johan Rheborgs skarpa kritik mot hälsoprogrammet." *Expressen*, 28 maj. Hämtad från: <https://www.expressen.se/noje/johan-rheborgs-skarpa-kritik-mot-halsoprogrammet/>

Perloff, R. (2014) 'Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research', *Sex Roles*, 71(11–12), pp. 363–377

Rheborg, Johan (2020). "Canvisnous." *Instagram*. 28 maj. Hämtad från: <https://www.instagram.com/p/CAuZi2nphsr/>

Rose, Gillian. (2016) *Visual Methodologies (Fourth Edition)*, London: pp456. Sage. ISBN 978-1-4739-4889-1

S. Hesse-Biber, P. Leavy, C. Quinn & J. Zoino, (2006). "The Mass Marketing of Disordered Eating and Eating Disorders: The Social Psychology of Women, Thinness and Culture," *Women's Studies International Forum*, Vol. 29 pp. 208-224.

Stoll, L. C. (2019) 'Fat Is a Social Justice Issue, Too', *Humanity & Society*, 43(4), pp. 421–441

Yoo, J. H. (2013) 'No Clear Winner: Effects of The Biggest Loser on the Stigmatization of Obese Persons', *Health Communication*, 28(3), pp. 294–303

16WeeksofHell.com (n.d.) *Våra program*. Hämtad 20/11–2020 från: <https://16weeksofhell.com>

8. Bilagor - En narrativ sammanfattning

Avsnitt ett

”Träning och hälsa är vår tids stora folkrörelser. Många drömmer om en stark kropp och ett välmående liv, och det finns lika många träningsmetoder som misslyckade försök att komma igång.”

I introt till första avsnittet får man se hur Martina tittar på klipp med en magövning och säger att hon kommer klara det, hon gör det men ligger kvar på magen och skrattar till då hon inte lyckas. Musiken är helt tyst under den här korta sekvensen.

”Om man måste äta äckligt bara för att man tränar blir det svårare, det är nästan som tortyr skulle jag säga.” *”Mitt mål är att fortsätta kontinuerligt träna och inte gå i perioder. Och jag vill lära mig träna själv.”* - Anders Öfvergård

Jag skulle vilja må bättre här uppe, det är det viktigaste för mig inte liksom att få en tight kropp, tränad kropp. Det är inte det som är målet. Det är väl en belöning egentligen kan man säga men målet är att må bättre inuti”- Martin Melin

”Det är väldigt spännande att se vad som händer där, jag kanske får en kropp som jag aldrig har haft, inte ens när jag var 25. Målet är att må bättre och se ut som Modesty Blaise.” Jag försöker tänka att det är inte 16 weeks of hell, det är 16 weeks of heaven for me, jag vill ju vara lite positiv.” - Agneta Sjödin

”16 veckor av helvete, det låter som något en arg präst säger när församlingen om de inte har skött sig. Jag tänkte att det var roligt att pröva på något som jag inte gjort förut och jag är så sugen på att bli stark. Jag ska till sommaren vara så otroligt stark, kapabel och mitt allra bästa jag.” - Martina Haag

Agneta: ”Har du redan kört 16 veckor? Özz: ”Ja, 16 gravid-veckor” - *”Det är ju väldigt ofta man får höra att ens kropp är ens tempel, min är ju en ruin. Det var länge sedan det var ett tempel så jag måste ju renovera och bygga upp från grunden. ”Mitt mål är att komma i form och få rutiner i livet.”* *”Jag ser mig som den svagaste länken bland dem här, det gör jag, men jag har också kanske mest utvecklingspotential om jag skärper till mig.”* -Özz Nûjen

”Fysiken är inte problemet, jag har gjort Ironman varje år. Men det är vad bristen på mat gör med hjärnan.” ”Innan jag är 50 vill jag ha varit tight, så att man kan visa barnbarnen: ’så här såg farfar ut när han var i trim.’ Så jag vill bara ha gjort det.” - Måns Möller

”Det handlar om att ändra balansen mellan fettprocent och muskelmassa.” Maximalt resultat, maximal ansträngning.” - Tony

”15 % av deltagarna tar inte sig igenom programmet av olika anledningar” ” Var inte en av dem som vill ha resultat men inte vill göra jobbet.”

Tony berättar att det är periodisk fasta, man äter inte innan klockan 12 och inte efter klockan 20.

”Det är ingen frukost? Då kan jag också starta ett träningsprogram, det är ju skitlätt. Ingen får käka- ni kommer gå ner i vikt. Här är fakturan. Det här är ju en sekt, det förstår man ju.

”Man har ju inga vänner när man lever så här.” - Måns

Tony säger att de är extrema och gillar det och att han själv är relativt extrem som person.

Det första de får göra är att väga sig och Tony använder sig av ett instrument, kaliper, för att mäta kropps fettprocent.

”Vad händer om man inte klarar det här då? Vad ska jag göra då? Ska jag ligga liksom här och känna mig förnedrad och lura mig själv och trycka i att jag har gjort det?” - Anders jämför sig med Tony och säger att han gör det lätt som en apa.

Tony ska visa Anders vissa övningar där tekniken brukar vara bristfällig. Han tar av sig sin tröja och har bara linne på sig för att han måste flexa och det blir annars svårt att visa.

”Jag skulle vilja ha muskler men Tony han drivs ju av att visa. Han kan ju inte så där och visa en övning som inte är jobbigt för honom, utan att ta av sig tröjan för att stå i linne. Det är ju någonting som kommer fram när han gör det.”

Ca 20 min in:

Martina säger att många av ”Tony-övningarna” var alldeles för svåra, t ex där han ”tar tag i en bjälke 400 meter upp i luften och ringlar sig baklänges upp som en liten räka. ” *”Jag tar bit för bit för att inte bli rädd.”*

Måns sitter i ett sällskap på restaurang med en proteinshake och ett äpple medan de andra äter entrecote.

Agneta berättar att hennes mamma hade sagt att hon kan sluta ifall det blir för jobbigt men Agneta säger: *”Det är tv. Skulle jag ge upp i tv? Vissa dagar är tuffa men så ser livet ut.”*

Anders är irriterad för han tycker att Tony är matanalfabet eftersom den inte smakar något och det är för mycket jalapeños *”Han missar mycket i sitt liv”*

Måns säger att han saknar sitt gamla liv men att han har aldrig sovit så gott.

Martin Melin väger sig i Thailand och har gått ner 4 kilo på drygt en vecka.

Avsnitt två:

Deltagarna får 1000 extra kalorier att äta på en dag, de är alla väldigt glada och hungriga. Dag 15 är tredje veckan och första dagen av deffen.

Martina säger att hon inte vet hur hon ska funka på så lite energi och liknar sig med en traktor som behöver mycket bränsle, inte som en voi.

Tony förklarar hur målet för deltagarna är att de ska nå full ketos, ett tillstånd där kroppen accepterar att det inte finns några kolhydrater att använda som energi och bildar något som kallas ketoner. Kroppen använder då fett som bränsle istället för kolhydrater.

Tony säger att man i det här tillståndet kan känna sig förvirrad och ha lite svårt att sortera tankarna men han menar det beror på den mentala biten, man måste acceptera att det är så. ”Om man inte jobbar emot det och bara låter det vara så är det inte så jobbigt utan det är dem som väljer att tolka det som jobbigt som har det tuffast.”

Özz är på Stockholms ryggklinik för sin förvärrade ryggsmärta och kiropraktorn Håkan säger att hans kropp är i chock eftersom han nu tränar som en elitidrottare från att ha gått från ingenting.

Måns och Özz tränar tillsammans med Tony. Tony säger att man kommer över hungerkänslan efter max tio dagar och när man når full ketos så kommer man må fantastiskt bra men att man kan lukta illa ur munnen och svetten kan lukta ammoniak.

Özz säger att han inte trodde att Måns skulle vara starkare än honom och att det är jobbigt att se på gymmet. ”Du står där och håller i en rosa punkula och tycker att du är manlig.”

Måns säger att han kanske kan framstå som ”Bror duktig” just nu men att det bara beror på att Özz intalar sig själv att han är jättetrött vilket han inte är. ”Om han faller, då faller jag också.” Måns säger också att det ofta är Özz som påminner om att de måste träna och att han motiverar dem båda. ”Jag försöker smita undan så han är viktigare än vad han tror. Jag måste ge honom lite pepp, lite självförtroende. Jag måste bara få honom att hålla i. Antingen så klarar vi båda det här eller ingen, det kommer inte vara så att en lägger av och en kör på. Vi gör allt ihop som ett gift par.”

Agneta säger att hon blir konstig av ketos, hon glömmer saker, säger fel. ”16 weeks of hell, det är stundtals faktiskt ett helvete.” Hon förklarar att det ibland känns så jobbigt att hon har gråtit. ”Ibland vill jag bara dra täcket över huvudet och gråta.” Hon är dock fast besluten om att klara det, hon har starka gener på både sin mammas och pappas sida. ”Jag brukar aldrig vika ner mig faktiskt, så jag skulle bli väldigt förvånad om jag inte klarade det.”

Tony är lite kritisk till deltagarna gällande kosten. ”Jag bestämmer vad ni äter, hur mycket ni äter och när ni äter. Det går inte att missförstå det. Under 16 veckor bestämmer jag, det är bara att omfamna, gilla läget och köra.”

Martina är väldigt trött under sitt träningspass med Tony och ber honom att inte skrika på henne får då kommer hon gråta. Martina har inte kommit in i ketos, hon har t ex fuskat i Italien när hon åt pasta. Tony säger att de ändå ska få in henne i ketos en kort stund så att hon är redo för de sista veckorna.

Ca 20 min in:

Özz säger att han inte kan ta in text så bra längre. ”Jag trodde inte man skulle bli dum i huvudet av den här kosten. Vilket man inte blir men man blir bara tröttare och det fastnar inte.”

Özz tycker det är lite jobbigt att äta lunch med sina kollegor. ”Men du kommer bli smal” säger en kollega, ”Med det handlar inte om att bli smal, sluta retas” säger Özz.

”Tony, Kim Jong-un, 16 weeks of hell, hoppas du är nöjd.”

Agneta säger att det går bra med träningen men att hon känner sig lite frusen och sjuk för att det är så lite mat. Hon har gråtit två dagar på raken och grät på gymmet.

Anders säger att han mår bättre än någonsin och att han inte är hungrig, han har mycket energi.

Martina säger att hon är rädd för att bli deppig och att hon kommer ifrågasätta allt och Tony jättemycket. ”Man ska liksom inte hålla på med vikt och våg när det gäller träning.”

Tony säger ”den enda anledningen varför jag vill veta vikten på deltagarna, det är just att de har en fettprocent från start och den indikerar hur mycket energi de har på kroppen och hur mycket energi jag behöver tillsätta via kosten. Och därför måste jag ha full koll på dem annars kan det bli farligt.”

Avsnitt tre:

”Jakten på superkroppen”

Det extrema träningsprogrammet 16 weeks of hell

”Stenhård styrke-och motionsträning och strikt kost uppnår makalösa resultat.”

”Från soffpropp till superkropp”

Agneta beskriver hur hon längtar efter det söta. Hon blir lite mindre social och tackar nej till saker för att hon inte orkar. ”Jag kan inte fuska, jag är så dålig på det.”

Hon vill ta upp med Tony hur det är väldigt mycket bröstövningar, känns lite ”grabbigt”, måste ju ändå vara lite skillnad på kille och tjej.

Agneta beskriver hur hon längtar efter det söta. Hon blir lite mindre social och tackar nej till saker för att hon inte orkar. *”Jag kan inte fuska, jag är så dålig på det.”*

”Mest killar som gör dem här 16 weeks of hell”

Tony håller inte med om den uppfattningen och menar att det är sociala regler som säger så.

”Jag känner mig stark, men jag är ju en stark person.” ”Jag har starka gener i släkten.” Får man tycka det? Och nu håller jag på att bli starkare. Folk kommer att bli rädda för mig.”

” Men jag känner mig väldigt stark. Ser jag stark ut? Bra.”

Öfvergård *”Idag är första dagen som de faktiskt har känts lite tungt” sa det vara såhär i elva veckor till, då har ni inte mer mig hela vägen” Jag hoppas det är bättre imorgon. Vi hörs då igen. Hej.”* Mobilkamera, personlig vinkel.

Martin Melin

Tony skrattar en av få gånger när Melin gör narr av sig själv genom att höja Anderssons styrka och sänka sin egen – *”Jag dog lite grann. Jag är svag i benen. Jag står för det. Han blev verkligen så här...(Melin gör förvånande min när han härmar Anderssons reaktion på den ”låga” vikten Melin klarade vid marklyft) Han trodde jag skojade. Men....Jag bjuder på den.*

”Det är råjobbigt, Första gången funkade det. Andra, mm, men sn tredje, fjärde, femte, sjätte...Det svartnar för ögonen.” (Melin om en träningsövning tillsammans med Andersson)

”Men vafan, Jag fick en jävla...Liksom det bara brände till” tar sig på axeln samtidigt som bakgrundsmusik börjar rulla. Komisk bakgrundsmusik. Som att förstärka att Melin överdriver.

Samtidig körs en intervju med Andersson som kommenterar händelsen *”Maghjulet är en klurig övning. När jag var här Pressade Martin sig lite längre än han har kontroll för. Det är ingen fara.”* Klipp till: Andersson visar på stor fysisk styrka genom en övning där han lyfter hela sin kroppsvikt utan att visa någon form av uttrötning. Melin filmatiseras som chockad.

När Melin skall köra *”Jätteroligt, nu är det prestige. Jag klarar nog inte 90 grader. Nu jävlar!* Melin misslyckas *”Du ser! Fan!”* När Melin misslyckas undviker han Anderssons blick och vänder sig för första gången till kameramannen (kameran) som ett försök till att undvika

Andersson då han skäms att han inte orkar lika mycket *"Fy fan! Förstår ni vad jag menar?"* Och han går liksom hel vägen upp" Melin tittar fortfarande inte på Tony Andersson utan är vänd mot kameran. Andersson lägger handen på Melins axel *"Du kommer dit. Några veckor till."*

"Han är kunnig, han vet vad han vill. Hans korrigeringar och anvisningar känns relevanta och bra." Melin om Andersson

Han känner att Tony dömer honom och blir förvånad över hur "svag" han är i benen. Jämför sig med Tony och vet att han inte är där han är, "som en gymnast"

Sjödins får redan i början av detta avsnitt uppmärksamhet för hennes fysik, men då av Sjödins tränare i sällskap av Tony Andersson, tränaren beskriver Sjödins spända biceps genom att säga *"- Du är ju grym!"*. Andersson nämner inte fysiken per se, men säger ändå när Sjödins spänner sin biceps att *"- Den ska vi inte ta ifrån dig"*. Redan tidigt i detta avsnitt blir Sjödins uppmärksammas som fysiskt stark

Martina Haag menar att det är roligt att Agneta är så otroligt noggrann. *"Hon var som en amazon, man var ju jättepeppad av att träna med henne."* Agneta går iväg och kör vidare medan Martina knappt verkar veta vad hon gör. *"Hon pratar mycket, Martina."* De klipper ihop hur Martina ställer en massa frågor och hur Agneta bara ger väldigt korta svar. *"Hon är ju så social, så för henne är den sociala biten viktigt. Jag är ju lite mer så att jag vill gå själv till gymmet, helst. Och så vill jag bara bränna av allting väldigt effektivt."* *"Vi är ju väldiga kontraster där."* Martina Haag menar att det är roligt att Agneta är så otroligt noggrann. *"Hon var som en amazon, man var ju jättepeppad av att träna med henne."*

Agneta går iväg och kör vidare medan Martina knappt verkar veta vad hon gör. *"Hon pratar mycket, Martina."* De klipper ihop hur Martina ställer en massa frågor och hur Agneta bara ger väldigt korta svar. *"Hon är ju så social, så för henne är den sociala biten viktigt. Jag är ju lite mer så att jag vill gå själv till gymmet, helst. Och så vill jag bara bränna av allting väldigt effektivt."* *"Vi är ju väldiga kontraster där."*

Martina säger att hon lär sig av Agneta, t ex att hon kan ta mycket tyngre. Hon vill inte ta fjuttiga vikter utan vill ha "Agneta-axlar."

Agneta säger att hon är imponerad av Martina för att hon gör så mycket hela tiden och att hon har så mycket idéer och energi.

Säger att det är fascinerande och att hon inte har hälften av hennes energi men att det är tur att det finns såna i samhället så att det blir lite driv.

”Är det okej med Tony att vi tar champagne?” ”Nä, men jag tänker att vi bara tar pyttelite.”

Måns Möller berättar för Özz att han fuskat, han kände sig tvungen att äta. Det var dåligt, säger han, men också ett av de bästa besluten han gjort i hela sitt liv. *”Jag får säga till Tony som det är, jag är svag och jag har förstört. Han blir utskälld av Tony på mejl.*

Martina säger att hon har fått ett mejl av Tony där han är ganska sur. Hon vill inte rapportera in vikt och känslor i appen. Tony säger att han inte är van vid att bli missförstådd eller nonchalerad. Han ska ta det med henne och säga att han förväntar sig en helt annan attityd från henne. Martina säger att hon inte är med i programmet för att hålla på med vikten, hon ville se hur stark och tränad hon kunde bli. VI BANTAR INTE! “Jag måste ha din vikt.” Han vill veta så att hon inte går ner för mycket och att det fortfarande är hälsosamt. Martina är nervös för att prata med Tony.

Öfvergård *”Idag är första dagen som de faktiskt har känts lite tungt” sa der vara såhär i elva veckor titll, då har ni inte mer mig hela vägen” Jag hoppas det är bättre imorgon. Vi hörs då igen. Hej.”* Mobilkamera, personlig vinkel.

Tony skrattar en av få gånger när Melin gör narr av sig själv genom att höja Anderssons styrka och sänka sin egen – *”Jag dog lite grann” ”Jag är svag i benen. Jag står för det. Han blev verkligen så här...(Melin gör förvånade min när han härmar Anderssons reaktion på den ”låga” vikten Melin klarade vid marklyft) Han trodde jag skojade. Men....Jag bjuder på den.*

”Det är råjobbigt, Första gången funkade det. Andra, mm, men sn tredje, fjärde, femte,sjätte...Det svartnar för ögonen.” (Melin om en träningsövning tillsammans med Andersson)

”Men vafan, Jag fick en jävla...Liksom det bara brände till” tar sig på axeln samtidigt som bakgrundsmusik börjar rulla. Komisk bakgrundsmusik. Som att förstärka att Melin överdriver.

Samtidig körs en intervju med Andersson som kommenterar händelsen *”Maghjulet är en klurig övning. När jag var här Pressade Martin sig lite längre än han har kontroll för. Det är ingen fara.”*

Klipp till: Andersson visar på stor fysisk styrka genom en övning där han lyfter hela sin kroppsvikt utan att visa någon form av uttrötning. Melin filmatiseras som chockad.

När Melin skall köra *”Jätteroligt, nu är det prestige. Jag klarar nog inte 90 grader. Nu jävlar! Melin misslyckas ”Du ser! Fan!”* När Melin misslyckas undviker han Anderssons blick och vänder sig för första gången till kameramannen (kameran) som ett försök till att undvika Andersson då han skäms att han inte orkar lika mycket *”Fy fan! Förstår ni vad jag menar?” Och han går liksom hel vägen upp”* Melin tittar fortfarande inte på Andersson utan är vänd mot kameran. Andersson lägger handen på Melins axel *”Du kommer dit. Några veckor till.”*

”Han är kunnig, han vet vad han vill. Hans korrigeringar och anvisningar känns relevanta och bra.” Melin om Andersson

”När man är i full ketos, det är lätt att ramla ur det och det räcker med att man bara fuskar en gång.” Andersson

Han känner att Tony dömer honom och blir förvånad över hur ”svag” han är i benen. Jämför sig med Tony och vet att han inte är där han är, ”som en gymnast”

”Är det okej med Tony att vi tar champagne?” ”Nä, men jag tänker att vi bara tar pyttelite.”

Måns Möller berättar för Özz att han fuskat, han kände sig tvungen att äta. Det var dåligt, säger han, men också ett av de bästa besluten han har gjort i hela sitt liv. *”Jag får säga till Tony som det är, jag är svag och jag har förstört. Han blir utskälld av Tony på mail.*

Martina säger att hon har fått ett mail av Tony där han är ganska sur. Hon vill inte rapportera in vikt och känslor i appen. Tony säger att han inte är van vid att bli missförstådd eller nonchalerad. Han ska ta det med henne och säga att han förväntar sig en helt annan attityd från henne. Martina säger att hon inte är med i programmet för att hålla på med vikten, hon ville se hur stark och tränad hon kunde bli. VI BANTAR INTE! “Jag måste ha din vikt.” Han vill veta så att hon inte går ner för mycket och att det fortfarande är hälsosamt. Martina är nervös för att prata med Tony.

Avsnitt fyra:

Citat hämtat 30–40 minuter in i programmet

- ”*Det hänger ju ihop! Ska du träna hårt måste du ha nog med energi! ...så hårt som du kommer att träna...du tror att har tränat hårt nu. Du är inte ens..vi är bara halvvägs.*” ”*Du kommer att träna så hårt, och du klarar av det om du äter som jag säger*” Andersson till Haag i deras tämligen hektiska diskussion.

- ”*Martina har svårt att ta in det jag säger, hon är extremt envis, vilket jag har respekt för, för jag är också envis. Men i det här läget måste hon lyssna på vad jag säger.*” - *Hon har helt fel inställning. Vi bantar verkligen inte*” - Andersson

”*Ingen människa med någon slags kunskap kan påstå att hon bantat efter de här programmet. Hon går ner så få kilon att det är en icke-fråga.*” - Andersson

”- *Jag kommer inte bli en kvinna som lär sig exakt hur många kalorier det är i en banan. Jag vill inte väga mig tre gånger om dagen. Tvingar du mig att göra det?* – Haag

Martina: ”som du skriker på mig, jag kommer börja gråta.”

Tony: ”Vi bygger fysik, vi bantar inte.” Tony säger till Martina att hon väljer att missförstå honom.

Martina säger: ”avbryt mig inte nu när jag pratar.” Hon ber om dispens från det noggranna vägandet.

”Jag kan inte stå bakom att du genomför mitt program om jag inte får rätt förutsättningar att hjälpa dig.”

Man kan klippa ihop det som att jag är en unge som inte lyssnar på pappa. Eller så kan man klippa ihop det som att jag är en person som brukar ta ansvar för vad som kommer i rutan och vad jag skickar ut för budskap liksom.”

Anders och Måns tränar tillsammans, Måns känner sig inspirerad. De uppmuntrar varandra, Fan vad stark du är!

”När två st grabbar träffas och ska träna då kan det ju bli så här att ingen viker ner sig. Det blir bra pepp också.”- Anders

Det har aldrig varit så roligt och effektivt att träna, varför har jag varit tvungen att gå med Özz hela tiden?

Martin pratar med en kille som har genomfört 16 weeks of hell innan och han säger att det är viktigt att göra upp en plan för sig själv efter man är färdig med programmet för annars kommer man åka fast igen. Det här stressar Martin och han säger att han inte vet än hur han kommer göra efteråt.

Martin säger att hans kollegor inte kan förstå hur extremt programmet är och hur man mår och tycker därför det är skönt att prata med någon som förstår.

Måns Möller säger att han tappar mycket hår.

Martina säger: ”Jag kan ju inte börja bli en person som gav vågen ett nylle. Jag är emot all den här vikthetsen i vårt samhälle.

”Martina har svårt att ta in det jag säger, hon är extremt envis och det har jag full respekt för, för jag är också väldigt envis men i det här läget så måste hon lyssna på vad jag säger och återigen hon har helt fel inställning när det gäller ordet banta”

”Jag kommer inte bli en kvinna som lär mig exakt hur mycket kalorier det är i en banan, jag vill inte bli sådär att jag måste väga mig tre gånger om dagen

Tony menar att Martina lägger ord i munnen på honom, hon behöver bara väga sig en gång i veckan.

”Jag har jättemycket unga tjejer som följer mig som jag är som en förebild för. Jag kan inte bli en våg-person. ”Det är du som bestämmer, tack ändå.”

Tony säger att det nog inte hade med vågen att göra och att programmet var för tufft för Martina och att hon nu hittat en utväg. Martina säger att hon kommer genomföra de 16 veckorna ändå utan kameror.

Tony säger till gruppen att Martina inte vill genomföra programmet så som han kräver.

”Nu är det halvtidsträff. Nu ska vi se vad som hänt med vikten, se vad som hänt med fettprocenten och se vad som hänt med midjemåttan. Det blir intressant” – detta är det första Andersson säger när diskussionen med Haag är avslutad och det står klart att Haag inte är välkommen att slutföra programmet och viktvägran.

Avsnitt fem

0–3 min in i avsnittet

Minuterna in i femte avsnittet så handlar allt om deltagarnas viktresa – det är dags att vägas. Deltagarna samlas för första gången på de första åtta veckorna.

Özz till Öfvergård – *”Vad fan har hänt?”*

– ”Det är borta, allt är borta” – säger Öfvergård och lyfter på tröjan och tar på det icke synliga fett och säger – *”Det är bara lite fjös här”*.

Özz – *”Jävlar!”*

– ”Vad sjukt, vad har hänt med dig?” Utbrister Martin Melin när han får syn på Öfvergård.

– ”Ja men du ska inte säga något, du ser ju ut”.....Öfvergård till Melin

Sjödin hoppar in och svarar dem båda *– ”Ni måste äta mat nu. Ta fram grädden.”*

”Alla har ju förändrats. Özz! Han har bara....Han har ju...Jag hade mina tveksamheter om Özz, men hatten av för Özz! Detta säger Melin i en behind the camera intervju.

Ingen av deltagarna uttrycker verbalt på vilket sätt de andra förändras, det känns som det fattas något när de pratar med varandra om förändringarna. De uttrycker sig starkt när de ser varandra och konstaterar att alla har förändrats, men ingen uttrycker verbalt på vilket sätt, även om det är tämligen tydligt eftersom de alla rasat i vikt. Melin tar sig själv i ansiktet när han frågar Öfvergård vad som hänt, Melins kroppsspråk i sitt sätt kan tolkas antyda till att de båda fått lite mer insjunkna ansiktsformer. (klippning?)

Min 04- 08

”Jag kan förstå Martina med att inte vilja göra någon kroppshets. Jag har också varit super tydlig med att jag inte heller ha nån kroppshets. Men det är ingen kroppshets. Det handlar inte

om att hon inte vill rapportera in vad hon väger Det handlar om att hon har hittat en anledning för att inte fortsätta, för hon pallar inte. ” Öfvergård när Andersson beskriver anledningarna till Haags avhopp

Sjödin: -” Motivationen är inget problem. Men jag är så påverkad över vad som händer i världen. Där försvinner min motivation. Jag märker att jag blir påverkad. Jag känner mig sorgsen för världen” ”Jag går runt och känner mig deprimerade och sorgsen. Jag kan börja gråta nu. För att jag tycker det är så jobbigt (Sjödin börjar gråta) ”Allting känns så konstigt. Vad fan håller vi på med? Det är mer det.

Detta är första gången Sjödin porträtteras som svag och känslig. Detta sker minuterna efter att Haag lämnat programmet. Haag förstärkte bilden av Sjödin som stark i de tidigare avsnitten vilket inte längre möjligt. Med Sjödin som den enda kvinnliga deltagaren kvar förändras skildringen av hennes styrka direkt och Sjödin porträtteras nu som ännu svagare än Haag, då Haag aldrig grät eller hade någon form av ”Break-down”

De andra deltagarnas svar på Sjödins uttalande om att vara ledsen över det som händer i världen, samt att människor är egocentrisk mot djur och natur, och att Pandemin är världens sätt att säga ifrån får vi som publik inte ta del av, vi ser inte heller någon form av emotionellt stöd från de andra deltagarna eller ledaren Andersson.

Vi får enbart ta del av Sjödins känslomässiga breakdown som en enmansshow. Männerna filmas i små frekvenser, utan verbala uttryck.

Efter Sjödins Monolog i gruppen med de andra deltagarna klipps det till Andersson:

”Dags att runda av. Ni har gjort det här fantastiskt bra i sju veckor. nu ska vi snart mäta och väga för att få siffror på det. Bra jobbat!” Andersson

Det sker ingen som helst bekräftelse av Sjödins känslor och den nedstämdhet hon uttryckte att hon känner uppmärksammas inte, avsnittet fortsätter som om att Sjödins känslomässiga uttalande aldrig skett.

Dags för vägning. Deltagarna blir tillsagda att ta av sig till underkläder. Andersson använder en liten tång för att klämma ihop deltagarnas hud i ett sätt att mäta fettmängd

Özz ”Aj, de här är så förnedrande” varpå Andersson svarar ”Inte nu” Detta kan tolkas som ett påstående att det har varit förnedrande, när Özz inte hade mer fettprocent att mäta. Men då det verkar ha minskat så menar Andersson att de inte längre är förnedrande (fettfobi fatsaming)

Melin viktmätning:

Melin märkbart tunnare i kroppen i början ”Vad skönt att inte behöva dra in magen”

”8,1 kg ner. Riktigt bra. ” Andersson till Melin

Klipp till när Melin i början av serien står i bar överkropp och slår sig själv på magen som en indikation på att han är missnöjd med sin fysik. Melins kroppsbyggnad tolkas dock inte ha en övervikt utifrån bilderna som visas. ”

Klipp till: ”Start 23,50%. Nu 14,05%.” Andersson till Melin. Varav Melin utbrister ”Shit!”

Andersson menar att Melin nu måste tänka om då han egentligen kan anses uppnått ett slutreslutet.

Andersson till Melin ”Du ska på ett sunt sätt uppnå 10% kropps fett”

En ”normal” andel **kropps fett** är ungefär 20-25 procent **kropps fett** hos kvinnor och 15-20 procent hos män. För stillasittande personer brukar andelen **kropps fett** ligga på 25-31 procent **kropps fett** hos kvinnor och 18-25 procent **kropps fett** hos män. Har du mer **kropps fett** än detta behöver du gå ner i vikt för din hälsas skull

Öfvergård's viktmätning:

Öfvergård's midjemått blir mätt: ”Femton centimeter ner. Grymt jobbat.”

”Du har alltså gått ifrån 96,1 kg till ner till en morgonvikt på 82,1. Nu när det är eftermiddag visar en 83,3”

”Om man har en fettprocent som ligger rätt måste ha med välmående att göra.” varpå Andersson säger:” Garanterat.”

Andersson om Öfvergård's tidigare kropps fett: ”29...att närma sig 30 är inte hälsosamt som man”

Öfvergård i skämtsamt ton: *"Nä, fast jag var ju ganska rolig"* Andersson: *"Ja, men kanske inte så hälsosam"* (Övervikt som komik – att skämta på bekostnad av överviktiga personer, ex: mindre begåvade)

Sjödins viktmätning:

"67,8 kg startade du på. Nu väger du 67,1." Andersson till Sjödin (avsnittet efter Andersson menade att programmet inte innehåller vikthets)

Sjödin tittar ner i golvet och undviker ögonkontakt med Andersson och frågar sedan:

"Men det måste väl vara att det har blivit muskler istället och jag har lätt för att bygga muskler"

Kan tolkas som ett försök till att dra bort uppmärksamheten från siffrorna. Sjödin får ingen respons. Den filmatiseras i alla fall inte.

Klipp till Andersson märkbart exalterad över siffrorna:

"Fettprocenten har gått från 24,78 ner till 20,08. Trots att du "bara" har gått ner 700 gram."
Andersson till Sjödin

Sjödin tittar fortfarande snett ner i marken.

Sjödin menar sen att det är ett exemplariskt resultat då hon inte ville bli för smal eller gå ner för mycket i vikt, hon menar att hon bara blivit "fastare" och att detta således är exemplariskt resultat för henne och hennes nära och kära också har märkt att hon blivit "fastare"

Varpå Andersson instämmer och bekräftar: *"Det är jättebra. Din kropp bränner fett och bygger muskler."*

Özz:

Andersson till Özz: *"10,5 kg har försvunnit på sju veckor"* varpå Özz utbrister *"Wow!"*

"Du tränar som en elitmotionär nu. Du tränar som de som kommer på plats 200 i Vasaloppet. Grymt bra jobbat" Andersson till Özz. Klipp till intervju med Özz *"Jag hade gett upp om min kropp. Jag sket i hur jag såg ut. Bokstavig talat (fettfobi) Jag var som en svullen val som ingen ville putta tillbaka i havet. En strandad val. Jag kände mig verkligen så och jag sket i det. Jag*

känner mig lättare, sundare, friskare. Jag känner mig faktiskt bättre”(Perspektiv på övervikt och fetma, smal är bra, tjock är osmakligt)

Möller

Måns frågar Andersson om hans siffror innefattar att han gått ner 8,5 kg. Andersson bekräftar. *”Ja, grymt”* och så ger de varann knogen.

När fettprocenten visas rullar två olika stillbilder på deltagarna i underkläder med rubriken KROPPSFETT. Deltagarna har armarna utsträckta på båda bilder med tillhörande underrubrik Dag 1 samt Dag 50 för att förtydliga viktnedgången.

Ljud

Dramatiskt ljud under hela viktvägningen. Melodramatiskt när Özz på ett känslomässigt sätt beskriver hur han känner. Musik som förstärker känslan av lycka och framgång och det sorgsna i att han såg över sin ”övervikt” förut. Musiken används även på Möller, Öfvergård.

Deltagarna sitter efter vägningen i soffan med samma bakgrundsmusik

Sammanfattning

Öfvergård: *”Martin har blivit ett muskelpaket. (men Sjödin är den enda som kan tolkas större ut fysiskt, Melin ser tanigare ut) Jag Måns och Özz ser mer välmående ut (??) och Agneta har också gjort det hon ville. Hon har byggt muskler. Det här handlar om att hitta sig själv.”*

Medan Öfvergård's intervju fortgår klipps deltagarna in skrattandes, nöjda och belåtna i soffan tillsammans.

Andersson: *”Våra deltagare är väldigt nöjda med sina resultat och det skall de vara” ”De ska vara nöjda och stolta, men inte få för sig att de är klara. För det är nu det börjar på riktigt, gällande den mentala utvecklingen och utmaningen.”*

Agneta Sjödin är glad att deffen är tillbaka och berättar att kvargen är den närmast den närmsta efter rätt hon kommer oh hon tycker det är så gott, men hon är så himla trött. Klipp till: Sjödin skall lämna in bilen för att byta däck. När mannen bakom kassan frågar efter regnr så minns inte Sjödin. *”Jag vet vad jag har, men jag är lite såsig i huvudet” ”Jag känner mig helt borta”* Sjödin porträtteras som otroligt trött och förvirrad.

”Deffen” är över men Sjödin är fortsatt trött och såsig. Andersson förklarade i tidigare avsnitt att man blir det av Ketos, men den skall ju vid detta lag vara över. *”Jag har ätit kolhydrater för första gången på fem veckor. Det är nog det”*

Özz fikar med sin kompis, klipps in en intervju med Özz som förklarar sina känslor kring situationen: *”Jag är jätteglad efter mina deffveckor, att jag klarade av det. Jag var nog inte så bra som medmänniska, tror jag. Dt var nog bra för jag skapade en bättre karaktär.”*

Özz kompis är imponerad av Özz, han menar att magen är borta och likaså dubbelhakorna, han tycker han ser slim ut, dock lägger han till följande: *”Men han ser lite svag ut, men han sa att det är nu det magiska händer.”*

Möller: *”Jag har fått ett nytt mål av Tony. Ett fettprocent mål. Jag ska ner till sjutton procent. Nu ligger jag på 23 procent”.*

Öfvergård förklarar att programmet är uppdelat i olika ”sjok” kan också kallas faser, och han säger att de nu är inne i den fjärde. I fjärde sjoket så tränar de på gym 4 dagar i rad för att sedan vila en. Öfvergård säger att de nu är inne i periodisk fasta och är inte längre i ”ketos” eller ”deff”. Han menar att de nu får äta lite mer kolhydrater så de kan lägga i ännu en växel och ta i ännu mer än tidigare och således bygga fysik. *”Jag är superglad. Jag liksom känner det i kroppen. Jag har halverat min fettprocent och jag har fått bort 15 cm i midjan.”*

23.38 Öfvergård läppar är nariga och hans hud kan upplevas som grå

Sjödin gör sig redo för att träna med en gammal vän, Hero för gladiatorerna som egentligen heter Roddy Benjaminsson.

När dom träffas: Sjödin till Benjaminsson: *”Men du har du minskat lite i omfång?”* ”Ja, jag är smärt och lätt. Sjödin: *Ja precis du ser ut som en maratonlöpare. ”Jag känner mig som en orienterare”*

Sjödin *”Nej men är det medvetet efter gladiatorerna? Man orkar väl inte hålla i det?”*

Roddy Benjaminsson: *”Nej det är mycket mat nu, och så kör jag mycket Cardio nu.”*

Sjödin: *”Cardio. Ja men du är fortfarande i form. Lite starkare än jag *Spänner biceps* ”Det är nog marginellt, vi får se, jag hänger på ditt pass”*

Benjaminsson "Får ni äta ordentligt? "Sjödin: "Vi äter jävligt mycket, tycker jag."

"Behind the scenes" intervju med Benjaminsson: Han berättar att han är imponerad av Sjödin. Hon tränar hårt menar han, riktigt hårt och Benjaminsson menar att hon tar i tills det är över.

"Om nån kommer klara det så är det Agneta. När hon gör nåt går hon all-in. Det här är inga problem för henne. Hon överträffar målet"

Scenen efter intervjun när de tränar ihop skildras Sjödin igen som extremt fokuserad på sina övningar – bakgrundsmusiken är peppande och förstärker Sjärdins styrka. (första gången/dock är hon i manligt sällskap)

Efter klipps det in scener när de manliga deltagarna tränar i mer extrema övningar med ett snabbare tempo. Musiken är nu inte enbart peppande utan ännu tuffare i sin genre, det är nu rapp som spelas i bakgrunden samtidigt som de manliga deltagarna innehar positioner om i början ansågs omöjliga – Nüjen lyfter sin egen vikt.

Sjödin tycker att det har blivit enklare med maten än det var i början och känner sig inte lika trött utan stark. Hon menar att hon blivit mer påhittig med att vara lite uppfinningsrik med maten så hon inte blir trött på den.

"Det är rätt skönt att äta såhär bra mat. Och dom gångerna när jag väl kommer unna mig saker blir det inget frosseri, utan ren njutning. En liten bit och verkligen njuta. Det är det de handlar om." – Sjödin

Melin och Nüjen spelar padel mot två kvinnor som jobbar där – musiken är peppande – de vinner.

Klipp till scenen som kommer efter: Sjödin går till skraddaren med ett par spruckna byxor och gardiner som behöver kortas och sys ihop några längder. Harmonisk musik spelas i bakgrunden.
"Jag har världens härligaste finaste skraddare"

Nästa scen med Möller: *"Dags att väga sig! Jag har slitit som ett jävla djur. Jag har gjort alla pass, sen har jag gått en mil extra fem av sju dagar förra veckan, jag har gått fem mil extra. Jag började på 77,1 kg.*

"målet är att det ska stå 67.1"

Möller missar målet med ett gram *"Men det är inte sant" jag missar det här med 100 gram!"*

Avsnitt sex:

Martin säger att han mår bra och att det känns bättre nu när de är inne i vecka 11 för att det är tvåsiffrigt.

Anders frågar Özz hur mycket han har tappat och Özz svarar 14 kilo vilket Anders tycker är grymt. Anders har gått ner 18 kilo, Özz säger "Wow!"

"Vi hade ju att ta" säger Anders och menar att de båda hade övervikt till att börja med. De jämför med Agneta som knappt gått ner i vikt och säger att det behöver inte vara en bantningsresa.

Tony säger till Özz att Özz är bättre än honom på en viss övning och Özz blir jätteglad. Han säger att han fortfarande känner sig som en underdog och har lite dåligt självförtroende.

Måns säger att han har gått ner 11 kilo och är skeptisk till att ha deff i fem veckor. Ingen har sagt till honom att han ser bra ut, alla frågar om han har blivit sjuk.

Han säger att han har tävlat med Özz och skippat att äta extra protein men nu är vikthetsen över och det är dags att tänka på vad kroppen behöver." "Vikt är ju ett mått som är ganska dumt att ha. "

Agneta säger att det är fantastiskt att hon har bara gått ner två kilo men att hon ändå har lyckats förvandla kroppen.

Martin och hans kompis Micke diskuterar hur det är viktigt att hålla igång när man är färdig så att man inte återgår till gamla mönster.

Anders säger att han inte vill tappa fler kilon utan vill bygga muskler så han inte blir för liten och ser undernärd ut.

"Det får inte bli så att man inte ser välmående ut, jag gör ju det här för att jag vill må bättre.

"Ska jag komma ner på 70 kg eller nåt? Det vägde jag liksom när jag var 14, det går ju inte. "

Özz och Anders diskuterar kosten, Özz och Martin äter nötter medan Anders inte får.

Avsnitt 7

Dag 86 av 112

Nujen: Första scenen i avsnitt sju börjar med att Nujen går en morgonpromenad klockan 5.30 i vad han beskriver som en tråkig regnig aprilmorgon. Detta filmas med någon form av enklare kamera, eventuellt Nujens mobilkamera. Han säger att det finns roligare saker att göra än att gå upp halv sex på morgonen. *”Tillexempel sova ut, men det här har blivit en sak nu. Jag vakna halv sex och kör på. Vi ses”* Märkbart låg energi och aningen trött på programformatet.

Melin: Scen två är det Melin som står i centrum. Han sitter på golvet i vad som verkar vara hans hem. Melin sitter framför sängen i shorts och bar överkropp och filmar med sin mobiltelefon. *”Det är jättetråkigt att vara hemma. Det är skittråkigt att vara hemma. Det är skittråkigt att inte kunna träna, och vara så här jävla isolerad.”* Melin är dålig och isolerar sig själv p g a Covid-19. Melin är märkbart besviken att han inte kan träna och energin och skildringen av Melin och Nujen skiljer sig markant åt. Melin berättar att han meddelat Andersson och förklarat att han är sjuk. *”Man är så maktlös på nått sätt. Man kan bara ligga och vänta och låta kroppen ta hand om vad jag nu har”* Anteckningar: Via vinkeln på kameran så kan publiken ta del av den fysiska skillnaden på Melins kropp som är betydligt och synligt mindre. Melin ser insjunken ut i ansiktet och upplevs ”tanigare” och inte lika muskulöst byggd som i starten och i de första avsnitten. Musiken som spelas när Melin beklagar sig över att inte kunna träna är väldigt sentimental och bygger upp en sorglig stämning i scenen.

Sjödin: Nästa scen är det dags för Sjödin. Vi möter henne i gymmet där hon är i full gång med övningar. Sjödin stannar upp och lägger båda händerna på huvudet: *”Jag märker av den här ketoskallen. För det första kvaddade jag bilen i måndags. Det är som att jag inte kan tänka. Jag kan inte svara på ett kul eller smart sätt”* Sjödin fortsätter att berätta att hon enbart är trött och att hon inte vill träffa andra människor. *”Jag vill bara lägga mig.”* Anteckningar: Sjödin är märkbart trött och påverkad av programformatet. Sjödin fortsätter att berätta hur hon känner sig slö och inte med och berättar (som hon gjort tidigare) att lusten för andra människor finns inte där, orken finns inte där. Sjödin vill bara vara själv och gå och lägga sig. Kroppsspråket kan tolkas komma från en utmattad individ. Sjödin både pratar sakta och har sakta rörelser. Det är en nedstämd uppsyn som förmodligen grundar sig på den utmatning Sjödin förklarar att hon känner. Klipp till: Efter intervjun sitter Sjödin på golvet i gymmet och tvättar tyngderna hon

nyss använt och pratar om att hon känner sig stark. Sjödin menar att den tydligaste skillnaden i kroppen är att hon är stark *"hela jag"*.

Samtidigt fortsätter hon att träna. Sjödin står vid en vägg och ska göra sina övningar och tittar ut genom fönstret och förklarar att hon helst av allt egentligen bara vill vara ute och gå och lyssna på ljudböcker. *"Där är jag nu. Det är så jäkla skönt. Jag vill bara vara i min lilla bubbla"*. Hon förklarar vidare att hon inte har så mycket energi som hon skulle önska vissa dagar. Det kan ju tolkas vara en sådan dag. Det som är slående är att i alla de avsnitt i programserien som studeras återfinns inte många, om knappt någon scen med skildringen av Sjödin som pigg, utan mestadels innefattar scener och intervjuer där Sjödin beskriver liknande känslor och situationer som förklaras ovan. Undvika sociala tillställningar, vilja vara ensam ute i naturen, att hjärnan inte fungerar som den ska och oroligheter inför utmaningarna som världen stod inför med Covid-19 i åtanke. Scenen avslutas med en *"behind the scen"* intervju med Sjödin där uttrycks följande; *"Om jag åt lite kolhydrater nu skulle jag studsas runt. Bam-bam-bam! På gymmet! Det skulle vara en helt annan energi."* När Sjödin pratar om kolhydrater växlar hennes kroppsspråk och energinivå en aning och Sjödin *"lyser upp"* och både skrattar, ler och gestikulerar med händerna.

Klipp till gymmet igen: Sjödin tittar fortfarande ut genom fönstret och har stannat mitt i en övning. Hon börjar sjunga på en sång *"I need a man with a slow hand,"* sången spelas efteråt upp som bakgrundsmusik.

Klipp till hemma hos Sjödin: Sjödin ska laga dagens första måltid. (?) och hoppas hon blir lite klarare i huvudet efteråt. Hon ber produktionen att ha tålamod med henne. Sjödin berättar att hon har en strategi för att klara sig igenom de sista veckorna och menar att hon *"tar hand om sig själv"* detta via någon form av ordning och reda i vardagen. Sjödin berättar att hon gör listor så att hon uppnår ordning och redan samt att hon mediterar på morgonen och ibland på dagen, hon stretchar och äter sin mat. Sjödin menar att hon blivit mer inriktad och mer målfokuserad. När hon beskriver inriktad tar hon händerna upp för ansiktet och gör en handrörelse framåt som kan förklaras som någon form av *"tunnelseende"*

Sjödin berättat att hon i västindien blev bjuden på en larv *"en stor fet larv"*. Sjödin berättar att hon bestämde sig för att tänka *"det här är protein, det är nyttigt"*. *Det är bra för min kropp"* och menar att det är så man ska tänka *"Det är bra för min kropp"* då går det, och antyder med larv liknelsen att allt är möjligt med rätt inställning.

Nußen: skall på möte med sina producenter då de planerar inför show nov-dec. Nußen är dock orolig p g a Covid-19. I Nußens samtal med hans kollegor beskriver han att det är tur att han haft 16 weeks of hell att på ett sätt distrahera sig själv med och ”att jag tar hand om mig” Nußen menar att han under tjugo år jobbat ofantligt mycket och att han under Corona pandemin haft möjlighet att vara ledig och tagit hand om sig själv. Nußen menar att fritiden och programmet gjort att han tagit hand om både kropp och själ i större omfattning än förut.

Livet handlar också om att ta hand om sig och ta det lugnt berättar Nußen. Bakgrundsmusiken är sentimental för att förstärka känslan i scenen. Nußen pratar även om att livet handlar om mer än att bli rik och framgångsrik och den situation han befinner sig i nu, p g a Coronapandemin, är en verklighet för så många människor i världen varje dag, med eller utan pandemin.

En av producenterna tar upp att det eventuellt kan vara aktuellt med nya bilder och uppdateringar inför showen och menar att det var ett tag sen Nußen såg ut på det sättet och antyder till en stor fysisk förändring. Varav Nußen *utbrister ”Ja, jag har gått ju gått ner femtonsexton kilo!”* varpå den andra producenten som deltar i mötet svarar; *”Ja, där kom den! Sexton kilo! Jag tycker att vi tar nya bilder. Du kommer inte se ut som i november.”*

Nußen svarar att han visst kommer se ut sådär i november och antyder till att han kommer gå upp de där kilona så fort programmet är över *”Jag kommer väga ännu mer!”* utbrister Nußen. *”Nej! Det ska du inte göra!”* Svarar producenten och de alla bryter ut i ett bullersamt skratt. Nußen fortsätter och berättar att han känner sig själv så pass bra, han vet att han älskar mat.

Klipp till ”behind the scene” intervju: *”Jag hatar den här sista deffen. Den är bortom jobbig. Det är ingen jävla magi som han (Andersson) snackar om” Jag hatade när han sa: Fem sista veckor! Det är magiska veckor! Nej! Finns inget magiskt med det här.*

Nußen tar fram en liten förpackning av vad som tolkas vara nötter, då innehållet är så knapert är det svårt att urskilja exakt vad det är. Nußen ursäktar sig själv på mötet och säger att han måste äta detta. Han menar att det är livsviktigt, men att han dock bara får ta hundra gram.

”Jag är bara trött, jag är bara hungrig, jag kan inte tänka! Men jag känner att jag blir starkare. På riktigt. Det är en skön känsla, men det är fruktansvärt jobbigt och tråkigt”

”Det ska bli så skönt när det här är över”

Klipp till Nujen på gym: Nujen är på gymmet, han tycker folk är snälla på gym men han är fortfarande rädd att göra fel och han menar att han inte tycker det är kul. Nujen kan inte se sig själv tycka det är skönt eller kul på ett gym i framtiden. Aldrig säger han bestämt. Scenen som följer är urklipp när Nujen tränar; det är ett högt tempo och Nujen skildras som märkbart påverkad av övningarna. Nujen svettas och pustar genom alla övningarna. I en övning så skall de göra så många repetitioner de hinner på sex minuter utbrister Nujen; *”Ring klockjävvel, Ring!”* *”Träningsmässigt gör det mer ont nu. För du tar ut dig helt. Jag blir skakig, nästan. Jag blir helt slut. Jag är inte van vid det.”* Nujen vill ha annan musik på gymmet, musik som hade distraherat honom från att tänka på mat.

”Jag gillar inte deffperioderna. Jag känner att jag blir irriterad. Jag är inte mig själv. Jag blir tröttare, i huvudet också. Jag behöver bröd, jag behöver pasta, jag behöver ris, jag behöver potatis. Jag behöver stärkelse, för fan.”

Nujen fortsätter och säger att det är bra att han inte får det. För de fyra sista veckorna när de går in i en ny träningsperiod gäller det att följa allt till punkt och pricka, även om det gör ont.

Klipp till *”Jag är spyfärdig. Jag vet inte om de är av hunger”* Nujen lyfter vikter märkbart påverkad. *”Men jag är snart klar, snart klar. Min kropp är också snart klar. Vad är det för jävla idiot som bara kör på?”* Nujen menar dock att han kommer fortsätta trots att kroppen kan tolkas säga ifrån, för det har han gjort hitintills. Till punkt och pricka.

Möller: Möller har fått punka och är ledsen. Han har nyss varit och spelat padel och skulle åka och äta lunch. Möller menar att tiden innan lunch är tuff då det är deltagarnas första måltid. Möller har fått punktering utanför McDonalds och menar att det är ett test. Möller drar ett djupt andetag för att njuta av doften av mat. *”Jag tänker inte gå in och äta pommes frites. Jag löser punkteringen och får vänta några timmar. Andas in med näsan och ut med munnen”*

Kan inte längre gå milen på löpbandet då han har ont. Nu går han utomhus istället.

Kvarten innan lunch är det tyngsta enligt Möller – men har fått ta en pre-lunch bestående av 50 gram nötter.

Öfvergård: *”Man märker när man är i keto, för jag har inte bajsat på tre dagar”*

Öfvergård menar att kroppen tar upp allt och inget kommer ut. Öfvergård beskriver att han fyra dagar i veckan går upp orimligt tidigt för att hinna med träning och jobb. Han snittar ungefär

fem timmar per natt för att få ihop det. Han säger att det inte går att maxa mer än han gör nu de tre veckor som är kvar då han inte kan maxa mer än han redan gör. ”*Då kanske jag måste stoppa fingrarna i munnen och kräkas*” säger Öfvergård av bara tanken. Öfvergård kallar träningsformatet för planering utan dess like, men menar att hans hjärna mår bra över detta och han känner sig stolt då han inte har fuskat ens en liten gång. Han har gått all in utan att vika sig.

Möller, Nûjen och Andersson äter lunch tillsammans. Nujen frågar vad det ska tänka på när programmet är slut och vardagen kommer tillbaka. Andersson menar att de måste ta ett aktivt val när de äter dålig mat. Andersson menar att de kan äta pizza att de måste bestämma när de gör det. Det skall vara ett aktivt val som inte skall göras för ofta. Det skall ätas nyttigt och ibland går det bra med onyttigt och då skall man njuta, men inte äta för mycket. Men inte med en för stor tallrik eller för stor mängd, utan koncentrationen skall ligga på att njuta av ”det lilla” kan man tolka det som.

Avsnitt åtta

Otroligt skön känsla att ta på sig själv – Sjödin

Jag var så skamsen och skämdes så mycket efter de första gångerna på gymmet – Nujen

Nujen är på gymmet och står vid en stång och säger att i början kunde jag inte göra en av dessa lyft: sedan kommer ett montage hur han tränar på att göra denna övning under programmets gång – klipp till: Nujen tar sedan sats och gör sedan sex lyft utan att uppvisa någon form av trötthet. Musiken är peppande och tuff och förstärker känslan av en vunnen kamp.

Han menar att hans kropp blev chockad i början

Sjödin – sista passet filmas med Sjödin – musiken är lugnare – hon säger att hon lagt på sig mycket muskler, tempot skiljer sig från den tidigare scenen med Nujen. Sjödin BHI intervju menar att hon tänker tillbaka på när hon bar yngre och bara letade fel på sin kropp och menar att det är så himla sorligt, då hon är mer nöjd med den nu som äldre. Detta genom sin inre resa att hitta sig själv, älska sig själv som hon fortfarande håller på med så tycker hon om sig själv mer. Speciellt sin kropp som hon menar nu är så himla häftigt hon utbrister till och med ett ”WOW!” Anteckningar: Markant skillnad mellan fokuset på Sjödins inre resa och Nûjens yttre och starka fysik.

Sjödin menar att det varit lite extremt och på ett sätt som hon inte tidigare gjort.

Haag: Dyker upp igen i sista avsnittet. Musiken som var med henne i början är tillbaka och förstärker känslan och händelsen genom en komisk infallsvinkel. Haag ber i den första meningen sen hennes comeback, kameran att komma närmre så att hon ser snyggare ut.

Haag gör en övning som Nujen – men gör en och säger ”så” och skrattar. Hon menar att hon blivit jättestark och förklarar att hon höjt vikterna. Och att hon hade kunnat höja ännu mer men vill inte ”förta” sig.

Haag är nöjd med att hon stod fast vid att hon inte ville väga sig. Haag vill bevisa för Andersson att det går att fullfölja programmet utan att kolla vikten ”*hela tiden*”.

Haag gör lite tyngre övningar – musiken är fortsatt mer komisk i sin klang.

Haag förstår Andersson och är inte arg på honom men kände att hennes handlande ar tvunget

Haag har fullföljt allt ändå och ville känna sig stark och menar att hon uppfyllt sina mål

Öfvergård: påvisar också på en tydlig fysisk skillnad – och visar detta genom att göra en övning med en enkelhet och säger ”*jag menar, det händer grejer*”

Det klipps in ett montage med filmscener där alla deltagare påvisar på fysisk styrka och ”pannben” som Sjödin benämnde det som. Musiken är dramatisk och segerviss i sin klang. Öfvergård hänger upp och ner och lyfter sin egen vikt i montaget.

Melin: ”*Jag har skärp – inte haft på tio år.*” Antyder till att byxorna är förstora (Positivt med att var för smal)

Möller är taggad inför invägning och se alla ”benrange!” Möller ser fram emot att prata om livet efter programmet och hur de ska peppa sig själva att fortsätta i samma anda.

Öfvergård ser fram emot att se alla fysiska förändringar de andra deltagarna har gjort

Andersson förklarar att de ska mäta, väga och diskuterar. Andersson vill höra deltagarnas planer för framtiden och strävar efter en fortsatt relation – men vill inte ha tillbaka dem som deltagare (han vill inte att de går upp sin vikt igen) Han hoppas de trivs med sin nyvunna fysik och behåller den.

Öfvergård till Sjödin: Agneta! Snygging! Sjödin: *Du är snygg!*

Nujen kramar Öfvergård: Jävlar! Det finns inget kvar av dig och Öfvergård svarar: Kolla in killen!

Melin till Nujen: "Vem är det här?!"

Möller kommer in i rummet och alla ropar komplimanger som snygging och "wow!"

Sjödin tycker det är kul att se andra och speciellt den nyfunna energin, alla är så starka och fulla av energi menar hon.

Alla deltagare skall nu göra samma procedur som i början och mitten. Väga och mäta. Andersson utbrister "det är grymt" under vägningen. Stillbilder på deltagarnas kroppar som snurrar runt i deras underkläder är nu mer utdragen och mer in zoomad

Melin – 72,2 kilo Melin har inte vägt det sen han var 20 och Andersson menar att han är nere på hans vikter och går sedan igenom hans viktsiffror under programmets gång.

Fettprocent 9,89%

Andersson är imponerad

Melin vill börja gråta

Melin menar att all smärta var värt det och Andersson menar att han hade höga förväntningar på Melin och prisar hans sätt att utvecklas under programformatet

Sjödin: Sjödin känner sina muskler utan att hon spänner sig. Från 67,8 – 67,1 – 617,

Andersson menar att det är en trygg, harmonisk, försiktig viktnedgång – musiken likaså

Midjemått 76

Fettprocent: 13,28%

Andersson tycker Sjödin är sjukt vältränad och ger honom en kram trots att hon egentligen inte ville kramas p g a Covid-19

Andersson menar Sjödin att Sjödin träna som en elitidrottsskvinna

Samtidigt i BHS intervju säger Andersson att Sjödin rent fysiskt haft den enklaste resan då hon inte legat på lika lågt kaloriunderskött men att hon utvecklats i gymmet och att hennes kropp älskar att träna. Andersson säger att Sjödin enbart gått ner 6 kilo vilket i detta fall är bra då han menar att det inte handlar om viktnedgång utan att nå den fysik man vill. Han är imponerad.

Möller: Midjemått 97 – 76 *”Varför går man runt såhär?!” Det är ju helt sinnessjukt* – Möller

”Ja, det är aktiva val, ät det ena eller andra hållet” – Andersson

”För man gillar korvstroganoff!”

”Det här har förändrat mitt liv”

”Det var min dröm att gå ner till 12%” - Möller

Vikt: 77,1 – 68,8 – 62,6

Fettprocent: 30,72 – 12,35%

Möller går ut till dom andra och säger nu väger jag 62! Och de utbrister i Jävlar vad starkt.

Möller är trodde inte det skulle bli såhär, att han kunde gå in i en butik och be om de minsta byxorna de ha, vilket i detta fall är 28.

Möller har enligt Andersson fått jobba lite extra.

Nûjen: Vikt: 84,7 kg – 74,2 – 69,7

Midjemått: 103 – 81 (därför jag måste ha nya byxor)

Fettprocent: 33,75 – 10,36

”En ära att vägledas av dig”

”För en gångs skull är jag stolt, man har bestämt sig för något och sen också gör det”

Han är glad att han inte gav upp även fast han inte trodde att han skulle klara det, han är glad att bevisa för andra att han klarat det.

Andersson menar att han växt – och gått från den person som driver om sig själv till att vara stolt – Andersson om Özz

Öfvergård: Vikt 96,1 – 83,3 - 76,3 kilo

”Jag gick i ettan på gymnasiet sist jag vägen så lite”

Midjemått: 107 – 92 – 85cm (totalt 22 centimeter)

Fettprocent 29,72 – 9,76%

Fan vad bra du är säger Öfvergård till Andersson som säger tack.

Då slog jag Martin! – öfvergård

Öfvergård är glad då han har visat att han har pannben. Öfvergård var skeptiskt i början till Andersson men menar att han kan sina grejer och att han har helt rätt.

Andersson menar att Öfvergård haft en enkel resa men bara pg a det han är van vid, då Andersson menar att öfvergård helt enkelt bara gör det som ska göras. Även om han tycker och tänker mycket, men det ska han göra och det hindrar inte honom att få det gjort ändå och han har mycket pannben. Den lättaste deltagaren och coacha enligt Andersson

I de sista minuterna av de sista avsnitten så vill Möller tacka Andersson i en BHS intervju och menar att detta inte handlade om vikt eller fettprocent och att det inte var bantning. Utan att det var en resa där man fick bevisa att man hade pannben. Vilket enligt Möller innebär att man får högre självförtroende, man sträcker på ryggen och tar tag i saker och ting, även nya saker.

I slutscenen firar deltagarna med dricka, godis och chips.

Melin är väldigt glad och har saknat chips mycket han uttrycker sig på följande sätt: *”Hur stort är det att äta chips? Jävligt stort. Så fruktansvärt gott. Och godis! Det bara smälter i munnen. Jag kan säga såhär, jag straffar inte min kropp ett dugg genom att äta godis. Den är van. Den har bara haft ett litet uppehåll. Nu skall vi tillbaka till verkligheten.”*

Sjödin är den enda som menar att hon kommer fortsätta på samma väg med träning - de andra menar att det är extremt och kommer förmodligen inte fortsätta på samma sätt.