

Segmentering av «Nyt å være midt i livet!»

| Tekst | Stemme | Kommentar |
|--|---|--|
| 1. Nyt å være midt i livet! | Dagbladet eller Thommessen (uklart), oppfordrende | Overskrift. Dagbladet overtar Thommessens oppfordring. |
| 2. Panikkalder og 40-årskrise? 3. Glem det. 4. Slik unngår du å bli FFF: førti, feit og ferdig. | Dagbladet, spørrende, oppfordrende og konstaterende | Ingress. Dagbladet lover at brødteksten gir gode råd mot å bli førti, feit og ferdig. Forkortelsen signaliserer at dette er et etablert fenomen. |
| 5. Ernæringsfysiolog Maria Thommessen svinger seg mellom grytene på kjøkkenet på Majorstuen i Oslo. 6. En rett for sunnhet, en for nytelse. 7. I en alder av 46 år har Thommessen fått øynene opp for 8. at det ikke er bare bare å være kvinne midt i livet. | Dagbladet, skildrende | Den skildrende åpningen antyder at dette blir et portrettintervju eller en featurereportasje. Thommessens troverdighet (etos) etableres ved at hun får tittelen ernæringsfysiolog. |
| 9. – Det holder ikke å seile på de gamle vanene 10. hvis du vil opprettholde motstandskraft, overskudd og fysisk form. 11. Nå må du virkelig begynne å bygge opp skjelett og immunforsvar for å forebygge seinere plager. 12. Samtidig må du også begynne å kose deg mer, 13. sier Thommessen. | Thommessen, direkte tale | Thommessen etablerer tekstens paradoks: Skaff deg en bedre kropp, men bry deg mindre om kroppen. Det går foreløpig ikke fram av teksten <i>hvordan</i> man skal gjøre dette. Segment 9–11 står i halvfet skrift. |
| 14. Enkle knep | Dagbladet | Mellomtittel. Antakelig en redigeringsfeil, siden neste mellomittel er helt lik og passer bedre der. |
| 15. Med boka «Derfor», [...] vil hun gi middelaldrende kvinner både en forklaring og en unnskyldning. 16. som lanseres i disse dager, | Dagbladet, fortolkende | Thommessens bok lanseres tidlig i teksten. Den er altså viktig. Det står eksplisitt at dette er en ny bok. |
| 17. – Prosessene [...] krever en forklaring. 18. som skjer i kroppen vår, 19. Samtidig gir disse oss en unnskyldning for å begynne å nyte livet mer. 20. Jeg forsøker å skape balanse mellom helse og nytelse, 21. sier Thommessen, | Thommessen, direkte tale | Thommessen presiserer hva Dagbladet mente med forrige avsnitt. |
| 22. som er mor til tre tenåringsgutter. 23. I boka beskriver hun de mest vanlige problemene knyttet til overgangsalderen, uten å gå inn på sykdommer. 24. Alle fakta er krydret med enkle råd og impulser fra hennes eget kjøkken. | Dagbladet, refererende | Dagbladet forteller at Thommessen har barn, og utdyper hva boka handler om, gjennom reklamespråk. |
| 25. Enkle knep | Dagbladet | Mellomtittel, lik den forrige, men her passer den. |
| 26. – Mye kan gjøres med enkle knep 27. uten at man trenger å lese store | Thommessen, direkte tale | Thommessen bruker overdrivelser for å forsikre leseren om at rådene |

| | | |
|---|---------------------------|---|
| leksikon eller gå helt i spinn, 28. mener Thommessen. | | hennes er mulige å følge. |
| 29. Som 46-åring er hun selv midt i målgruppa. 30. Samtidig er boka motivert ut fra 31. at ernæringsfysiologen mener 32. vi må løfte blikket fra det ensidige fokuset på slanking, 33. som hun selv er bidragsyter til gjennom nettstedet DinKost.no, Dagbladet.no's vektklubb «Litt lettere» og flere slankebøker. | Dagbladet, forklarende | Dagbladet skaper nærhet til Thommessen, samtidig som hennes etos bygges opp. Dagbladet innrømmer eller understreker – alt etter som – at Thommessen jobber for Dagbladet.no. Presupposisjon: «Vi» har et ensidig fokus på slanking. |
| 34. – Nå fikk jeg lyst til å lage ei bok 35. som handler om mer enn vekt. 36. Oppskriftene viser både det sunne og det gode. 37. Samtidig er de lette å lage, 38. for jeg er jo ikke kokk, 39. sier Thommessen. | Thommessen, direkte tale | Thommessen understreker at boka hennes er mer enn en vanlig slankebok. (Dessuten upresist språk; «de» viser ikke til oppskriftene, men til de underforståtte rettene.) |
| 40. Kroppsfasong | Dagbladet | Mellomtittel, relevant |
| 41. – Hvordan merker du selv best at du ikke lenger er 30 år? | Dagbladet, direkte tale | Dette er journalistens eneste direkte spørsmål i teksten. Det står i halvfet skrift og bygger på en presupposisjon om at Thommessen merker alderen. |
| 42. – På vekta. 43. Jeg har alltid hatt relativt stabil vekt, 44. men nå merker jeg 45. at kiloene flytter seg fra lår og hofter til magen. 46. Før kunne jeg spise 47. alt jeg ønsket uten å legge på meg. 48. Det kan jeg ikke lenger, 49. sier Thommessen. | Thommessen, direkte tale | Thommessen innrømmer at hun selv sliter med vekta, og øker dermed lesernes mulighet for identifikasjon. Kiloene gjøres til agens, slik at hun fritas for ansvar og heller blir et offer. At kiloene «flytter seg» istedenfor å ”dukke opp”, ufarliggjør vektøkningen. Samtidig blir det legitimt å ha noen kilo på lår og hofter. |
| 50. I stedet for å sykeliggjøre det, forsøker hun å normalisere det. | Dagbladet, forklarende | Dagbladet lanserer presupposisjonen ”Mange mener at vektøkning er sykt”. |
| 51. – Mange synes det er litt trist og leit 52. at kroppsfasongen endrer seg, 53. men dette er noe 54. som skjer med alle kvinner på grunn av hormonforandringene. 55. Vi må lære oss å akseptere og være fornøyde med kroppen vår. 56. Men det er ikke dermed sagt 57. at du skal bli førti, feit og ferdig, 58. sier Thommessen. | Thommessen, direkte tale | Thommessen bagatelliserer vektøkninga og oppfordrer leserne til å akseptere «kroppsfasongen» sin. Samtidig advarer hun mot å bli «feit». «Førti, feit og ferdig» framstår som et fast uttrykk og dermed et etablert fenomen. |
| 59. Slappe menn | Dagbladet | Mellomtittel, irrelevant sett i sammenheng med brødteksten som følger |
| 60. Ernæringsfysiologen liker å være aktiv, 61. og prøver å trene to ganger i uka hele året igjennom. 62. Treningsinstruktør og motivator Kari Jaquesson (42) mener 63. fysisk aktivitet er viktigere enn noen | Dagbladet, utgreiende (?) | Treningsstemaet bringes på banen for første gang. Hittil har det bare handlet om mat. Samtidig innføres en ny aktør, nemlig treningsinstruktør Jaquesson. |

| | | |
|--|---|--|
| gang etter fylte 40. | | |
| 64. – Vi mister automatisk muskelmasse med åra, 65. noe som fører til 66. at forbrenningen går ned. 67. Dette er en viktig årsak til 68. at mange får alderstillegg. 69. Når ungene endelig er ute av redet 70. og vi får mer tid til oss selv, 71. er det dessverre altfor mange 72. som setter seg ned med fet mat, 73. sier Jaquesson. | Jaquesson, direkte tale | Jaquesson forklarer biologisk hvorfor vi legger på oss med alderen, og intimiserer samtidig med leseren gjennom førstepersonspronomener og referanser til gjenkjennelige situasjoner. Segment 64–68 står i halvfet skrift. |
| 74. Styrketrening | Dagbladet | Mellomtittel, relevant |
| 75. Trimdronningen anbefaler særlig styrketrening for kvinner 76. som nærmer seg overgangsalderen. 77. Strengt tatt er hun mer bekymret for mannen etter fylte 40. 78. Selv om de ikke utsettes for de samme hormonendringene som kvinnene, 79. har også de lettere for å legge på seg. | Dagbladet, referat av Jaquessons argumenter | Dagbladet overtar Jaquessons stemme i en slags fri, indirekte tale. Mennene omtales som «de», mens kvinnene hittil har vært «vi». |
| 80. – Du blir ikke sprek av å se på tippeskampen! 81. Jeg kjenner flere single kvinner på min alder 82. som klager over 83. hvor dårlig mannemarkedet er. 84. Det er for mange slappe rumpe og kulemager. 85. Få ræva i gir, 86. råder Jaquesson. | Jaquesson, direkte tale | Jaquesson omtaler vektøkning hos middelaldrende menn. Tonen er langt mer direkte og kjefte enn for kvinnene. |
| 87. «Mange synes det er litt trist og leit 88. at kroppsfasongen endrer seg, 89. men dette er noe 90. som skjer med alle kvinner på grunn av hormonforandringene. 91. Vi må lære oss å akseptere og være fornøyde med kroppen vår.» 92. Maria Thommessen, ernæringsfysiolog | Thommessen, direkte tale. | Uthevet sitat over ti spalter (hele bunnlinja på dobbeltsida). |
| 93. KOKEKUNST: 94. Ernæringsfysiolog Maria Thommessen er mest kjent for sine slanketips. 95. Nå retter hun fokus på sunnhet og nytelse midt i livet med impulser fra sitt eget kjøkken. 96. Foto: Tore Bergsaker | Dagbladet, oppsummerende | Bildetekst |
| Undersak 1 | | |
| 97. Gode råd for å bli kvitt plager i overgangsalderen | Dagbladet | Overskrift |
| 98. Her er Maria Thommessens beste råd for 99. hvordan du kan motvirke hetetokter, svingninger i stemningsleie og humør, søvnproblemer og andre plager i overgangsalderen: | Dagbladet | Ingress |
| 100. Mosjon og fysisk aktivitet. | Dagbladet | Kulepunkt 1, gjengivelse av |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| 101.Fysisk aktivitet øker blant annet hjernens produksjon av velværehormonet endorfiner. 102.Vær fysisk aktiv minst 30–45 minutter hver dag. 103.En kombinasjon av styrketrening og utholdenhet er ideelt. | | Thommessens råd. |
| 104.Riktig kosthold. 105.Soya og linfrø har vist seg å hjelpe mot hetetokter og humørsvingninger. 106.Spis kost rik på kalsium, vitamin D og vitamin K for å bremse utviklingen av beinskjørhet. 107.Brokkoli, mandler, ekstra lettmelk, makrell, kål, bladspinat, fisk, fiskelever og tran er eksempler på mat 108.som gjør godt. 109.Salvie er fint mot nattesvette, anis mot tørre slimhinner. | Dagbladet | Kulepunkt 2, gjengivelse av Thommessens råd. |
| Undersak 2 | | |
| 110.Enkle grep for å minske kaloriinntaket | Dagbladet | Overskrift |
| 111.Her er noen enkle knep for å kutte kaloriinntaket: | Dagbladet | Ingress |
| 112.Til frokost: 113.Spis en halv brødslike mindre 114.enn du pleier, 115.skift fra lettmelk til ekstra lett eller skummet melk. | Dagbladet | Første punkt. Dagbladet presenterer Thommessens råd. |
| 116.Til lunsj: 117.Begynn med et glass vann og en rå grønnsak, for eksempel ei gulrot, 118.og spis en brødslike mindre 119.enn du pleier. | Dagbladet | Annet punkt. |
| 120.Til middag: 121.Forsyn deg med dobbelt så mye grønnsaker og salat 122.som du pleier, 123.og kutt litt ned på poteter, ris og pasta. 124.Spis gjerne sterkt krydret mat – 125.det øker forbrenningen litt 126.og bidrar også til 127.at du spiser litt mindre! | Dagbladet | Tredje punkt. |
| 128.Til dessert: 129.Velg frukt med lettyoghurt. 130.Kutt ut alle typer sukkerdrikke 131.og velg nøtter eller tørket frukt i stedet for sjokolade 132.når du trenger et kick. | Dagbladet | Fjerde punkt. |
| 133.Kilde: «Derfor» av Maria Thommessen | Dagbladet | Kildeangivelse |
| Undersak 3 | | |
| 134.– Merker ikke 40-årskrisa | Erik Thorstvedt | Overskrift |
| 135.Erik Thorstvedt (42) har ingen førtiårskrise, 136.men så tar han også godt vare på kroppen. | Dagbladet | Ingress |
| 137.– Jeg føler ikke | Thorstvedt, direkte tale | Thorstvedt problematiserer |

| | | |
|--|---|--|
| <p>138.at førtiåra utgjør noe stort skille i livet.</p> <p>139.Det fins nok menn</p> <p>140.som har vært igjennom førtiårskrisa,</p> <p>141.men jeg tror</p> <p>142.vi gjør oss selv en bjørnetjeneste</p> <p>143.hvis vi skal fokusere på</p> <p>144.at livet automatisk går nedover</p> <p>145.når vi kommer til en viss alder,</p> <p>146.sier Erik Thorstvedt.</p> | | <p>premisset for spørsmålet, nemlig at det fins en naturlig 40-årskrise.</p> |
| <p>147.42-åringen anbefaler menn på samme alder å trene minst to ganger i uka.</p> | <p>Dagbladet/Thorstvedt (indirekte)</p> | <p>Dagbladet refererer Thorstvedts råd til menn.</p> |
| <p>148.GODT Å VÆRE FØRTI: Erik Thorstvedt (42).</p> | <p>Dagbladet</p> | <p>Bildetekst</p> |

Undersak 4, matoppskriftene, velger jeg å ikke segmentere. Grunnen er rett og slett at jeg ikke skal komme noe særlig inn på utformingen av disse oppskriftene i analysen, og da vil en segmenteringstabell bare ta opp unødvendig mye plass.