



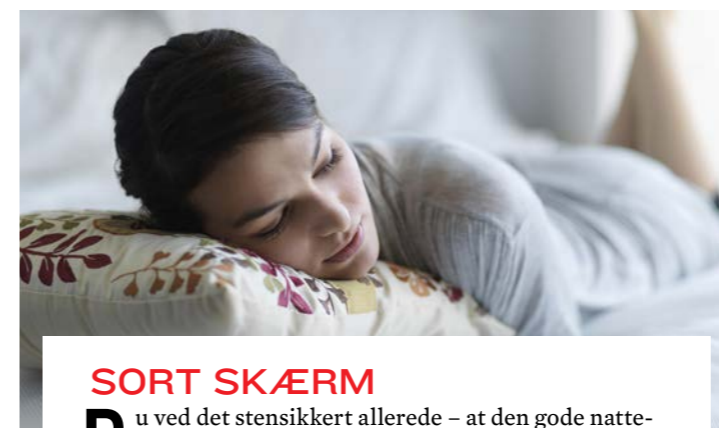
DET HELE BEGYNDER MED VAND

Hvis du – ligesom mig – elsker kaffe, er den sorte drik måske det første, du craver, når du vågner. Men i virkeligheden har din krop meget mere brug for masser af vand efter en lang nat uden væske, så start din dag med at drikke et stort glas postevand med citron. Det vækker din krop fornuftigt og sætter godt gang i din fordøjelse fra morgenstunden. Citroner er både rige på kalium, hvilket er godt for hjernen og for nervesystemet og indeholder masser af C-vitamin, som styrker og booster dit immunforsvar.

TVIST TRÆNINGEN

Efteråret er det oplagte tidspunkt at prøve kræfter med nye former for træning eller ryste lidt op i de gamle rutiner. Nye input giver nemlig ny energi og ny motivation. Jeg elsker selv at blive inspireret af andre undervisere og afprøve nye koncepter. Lige nu overvejer jeg bl.a.

at kaste mig ud i kundalini yoga – en aktiv og dynamisk form for yoga, som består af kropsovelser, åndedrætsøvelser, meditation og mantra. Tjek dit lokale træningscenter eller nærområde for nye spændende hold, eller krydr dit faste styrketræningsprogram med nye sjove øvelser.



SORT SKÆRM

Du ved det stensikkert allerede – at den gode nattesøvn er et must for, at du kan føle dig frisk og fuld af energi til en ny dag. Og måske ved du også allerede, at det blå lys fra bl.a. tv og computer er en af din nattesøvnens værste fjender. Det hæmmer nemlig melatoninudskillelsen og forpurrer dermed din søvn. Jeg har som mange andre meget at se til, og min søvn er supervigtig brik i at kunne finde energi til at nå det hele. Derfor følger jeg altid denne regel: Sluk for tv'et og computeren senest kl. 21.00 i god tid, før du smider hovedet på puden.



MERE ENERGI, TAK!

13 GENVEJE TIL ET EFTERÅR MED OVERSKUD

Ja, dagene er blevet kortere og mørkere, kroppen er lidt lad, og tanken om at gå i vinterhi under slumretæppet på sofaen virker tillokkende. Men med små enkle fif kan du skruer op for energiknappen. Her giver trænings- og livsstilsekspert Tor Andersen dig sine bedste personlige råd til et efterår med meget mere overskud.

AF TOR ANDERSEN OG CAMILLA HALDRUP. FOTO: KLAUS RUDBÆK, ISTOCK & GETTY IMAGES.

ET KOLDT GYS

Har du prøvet at vinterbade? Gør det! For tre år siden blev jeg medlem af Det Kolde Gys på Helgoland, og selvom det var grænseoverskridende for mig de første gange, kan jeg virkelig mærke, at en tur i det kolde vand gør noget helt fantastisk for min krop og mit sind. Havet har en meditativ og beroligende effekt. Derudover styrker vinterbadningen dit immunforsvar, så du er bedre rustet til at modstå vinterens forkølelse, influenza eller halsbetændelse.



SNUP EN PAUSE

Jeg elsker vin og vingummier og nyder også begge ting ofte. Men jeg kan på den anden side også mærke, hvor godt min krop har det, når den holder pause fra alkohol og sukker, så jeg tager ofte små simple udrensninger, hvor jeg undgår disse ting i en måned, uden at det bliver for fanatisk. Prøv selv at snuppe tre-fire uger, hvor du holder pause fra sukkeret og alkoholen – du kan lige nå det, inden det er tid til juleknas og julebryg.



LAD OP MED YOGA

Yoga og et par dage væk hjemmefra er den perfekte opskrift på, hvordan du hurtigt og effektivt får sat ny power ind på energikontoen. Så hvis du har mulighed for det, så book et yogaretreat. Jeg afholder selv flere træningsrejser og retreats om året, hvor jeg er

med til at give folk et afbræk i deres travle liv og minde dem om de ting, der kan være med til at give mere overskud og energi i hverdagen. Og det virker altså! Så und dig selv den luksus, og stik af til et energigivende retreat et skønt sted. Meget gerne i solen, ahhh...

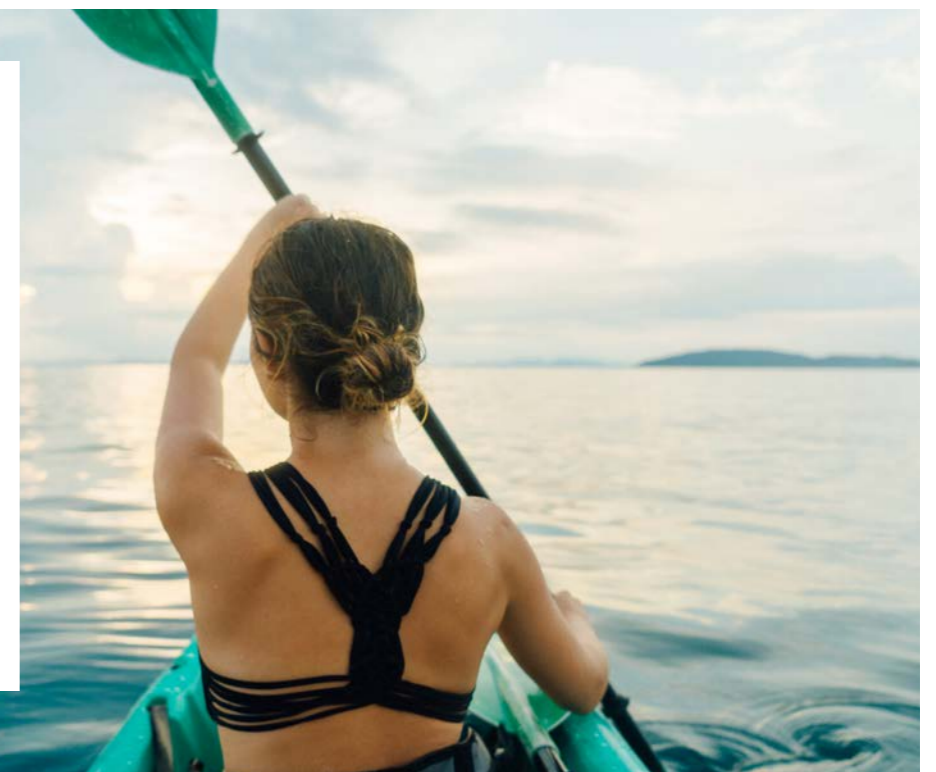
BOOK EN LØBEDATE MED DIG SELV

Eller måske endda et par dates henover ugen. For selvom du egentlig ikke rigtig orker, når du er i færd med at snøre løbeskoene, vil du takke dig selv bagefter. Løb har den fantastiske egenskab, at det styrker dit hjerte og kredsløb, gavner din energiomsætning og kolesteroltal, slanker og forbedrer din balance, samtidigt med at det styrker dine knogler. Win-win!



TRÆN UDE – OG SOV BEDRE

Når jeg træner udendørs, kan jeg straks mærke, at det har en gavnlig effekt på min søvn. Jeg bruger mindre tid på at ligge søvnløs, og min søvn bliver mere effektiv, samtidig med at mit humør stiger. Så selvom det er tillokkende at blive inde i varmen her i de kolde måneder, så forsøg alligevel at komme ud. Jeg har længe tænkt på at tilføre min udendørstræning noget fornyelse. Så i dette efterår vil jeg leje en kajak og opleve min by fra vandsiden, samtidig med, at jeg får styrket både min balance og kropsrotation og musklerne i overkroppen.





GO GREEN

Der er gods i grøntsager, og er du ikke for god til at huske dem i hverdagen, er det nu, du skal lave om på det. Jeg synes selv, at jeg spiser ret mange grøntsager, men på travle dage – når jeg sådan rigtig tænker over det – får jeg faktisk ikke ret mange. Så derfor vil jeg udskifte mine daglige æg, som jeg spiser til morgenmad, med en lækker grøntsagssmoothie et par gange om ugen. Sådan en smoothie kunne eksempelvis bestå af broccoli, spinat, lime, citron, avocado, mandler, kokosvand samt lidt hørfrøolie og risproteinpulver. En flydende energibombe!

VENNER GIVER ENERGI

Har du venner, som fylder dig med god energi, så inviter dem over på middag. Jeg kender så mange skønne mennesker, som også har fuld fart på, og i en travl tid, hvor mit overskud ikke har været det allerstørste, har jeg ikke rigtig fået taget initiativ til samværet. Det skal der laves om på dette efterår. Jeg elsker, når vi griner og pjatter, har dybe samtaler, slapper af sammen, spiser god mad sammen osv. Det giver mig -så meget overskud.

5 MINUTTERS MEDITATION

Mindfulness og meditation er for mange uoverskueligt og uforståeligt. Men der forskes meget i dette område, bl.a. i de mange positive forandringer, der sker i hjernefunktionen og immunsystemet – og det virker i dén grad for mig. Jo mere travlt jeg har, jo mere har jeg brug for ro for at kunne bevare overblikket i mit liv. Har du ikke prøvet at meditere før, så kan du let komme i gang ved f.eks. at tage bare fem minutter dagligt. Sæt dig lidt fremme på en stol med lodret ryg og lukkede øjnene, og fokuser på din vejtrækning. Tæl dine ind- og udåndinger, og tæl op til 10, herfra tilbage til 1 igen. Begynder dine tanker at vandre, så start forfra. Du er nu godt i gang.



KATTESTRÆK

Strækker du dig nok? Hver morgen bliver jeg inspireret og fascineret af vores kat, der som det første skyder ryg og strækker sig. Du kan også komme godt i gang fra morgentunden med rolige og lette stræk, der udover at strække dine muskler også sætter gang i cirkulationen, så du starter dagen med masser af liv og energi i kroppen. Prøv f.eks. dette gode stræk: Stå med begge fødder solidt plantet i underlaget, gør dig lang, og stræk armene så meget som du

kan op mod loftet. Flet så fingrene over hovedet, og lad overkroppen tippe fra højre mod venstre. Du vil kunne mærke denne simple øvelse som et energiboost til kroppen, som i høj grad også kan praktiseres i løbet af dagen, når du har brug for ny power.

OM EKSPERTEN

Tor Andersen, 42, er personlig træner, underviser, livsstilsekspert, indehaver af træningsstudiekæden Powerhouse Cph og udgør sammen med Jan Svensson ALT for damernes sundhedsekspertteam. Se mere på Powerhousecph.dk

