

ALT

ALT.DK • SUNDHED • TOR ANDERSEN: "LYKKEN ER AT FINDE DEN SVÆRE BALANCE"

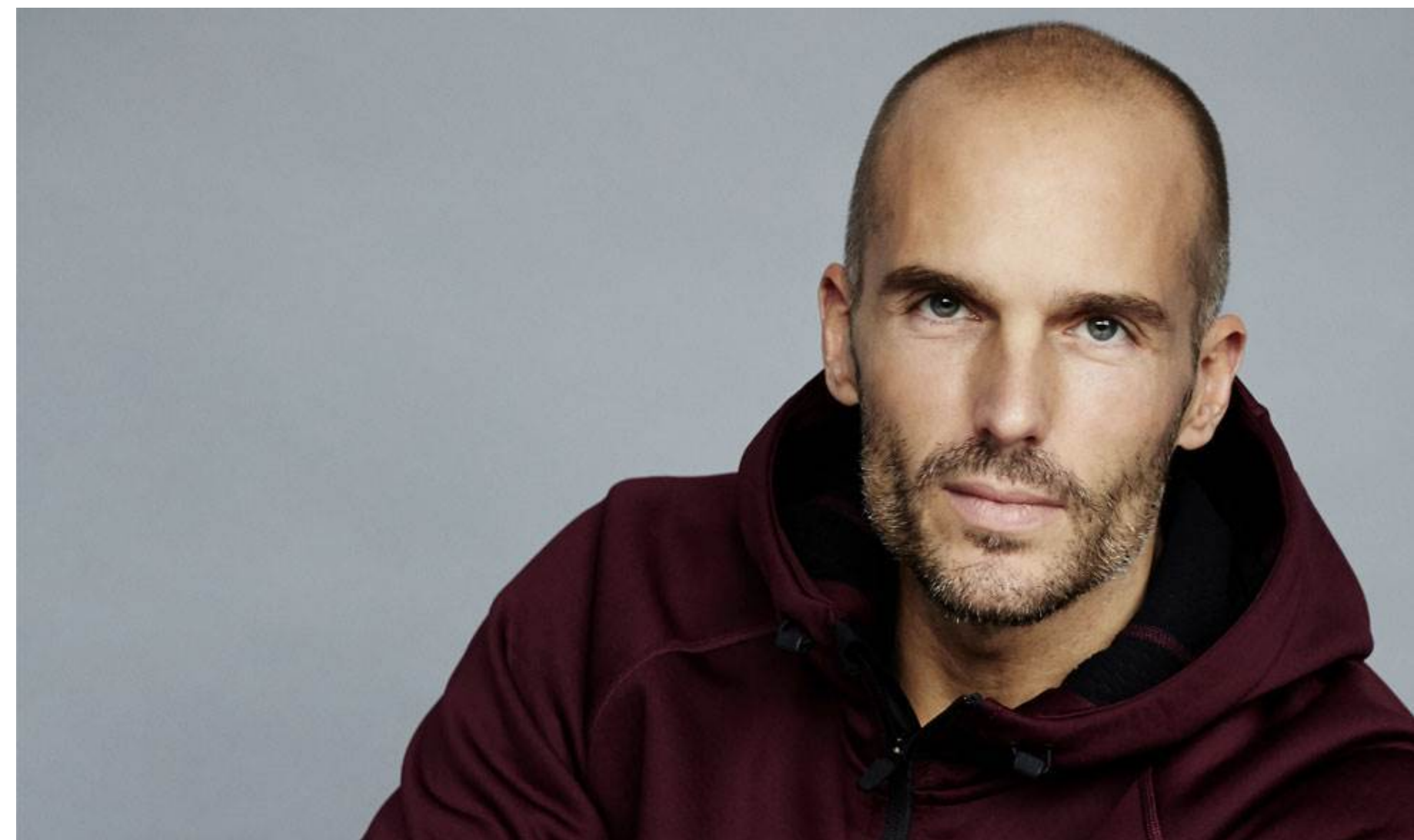


FOTO: PETRA KLEIS I DER ER KUN ÉN, DER FOR ALVOR KAN ÆNDRE NOGET I DIT LIV, OG DET ER DIG!

FIT LIVING

BALANCE I KROPPEN

Tor Andersen: "Lykken er at finde den svære balance"

Det er ikke let at stå på ét ben, hvis ikke hele kroppen arbejder med. Sådan er det også, når du gerne vil have balance i livet: Det handler om helheden, hvor der både er plads til grøntsager og pizza, hård træning og helt dovne dage, mener TOR ANDERSEN.

AF TOR ANDERSEN | 05.JAN.2018 | [SUNDHED](#)

I mit liv forsøger jeg at skabe balance i alt, hvad jeg foretager mig. Du kan overgøre alt. Arbejde for meget, arbejde for lidt. Spise for meget, spise for lidt. Træne for meget, træne for lidt. Dyrke for meget sex, dyrke for lidt sex ...

Jeg elsker at arbejde, men fokuserer også på at holde fri. Jeg går meget op i at spise sundt og varieret og få masser af grøntsager, men jeg elsker også slik – især de mest sure og syntetiske vingummier, du kan få.

Søvn er vigtig for mig, men det glemmer jeg ofte, når jeg har travlt. Den ene dag arbejder jeg måske 12 timer, men så forsøger jeg at holde tilsvarende fri dagen efter. Balance skaber ro i kroppen og faktisk også ro i sindet og hovedet.

Balance handler om ikke at overgøre noget. Dyrker du for meget motion, kan det slide på din krop og blive usundt for dig. Spiser du for få grøntsager, får du måske for få vitaminer og fibre.

At finde balancen kan være svært. Tænk bare over, hvor vanskeligt det kan være at holde balancen på ét ben. Det er næsten umuligt, hvis du ikke får hele din krop til at arbejde med dig.

For mig handler balance derfor om helheden. Om alle elementerne i livet: Kost, træning, venner, familie, sex. Det hele er vigtigt. Der vil være dage, hvor du spiser salat og drikker en rødbedejuice. Dage, hvor du spiser pizza og drikker en flaske rødvin. Dage, hvor du træner intensivt. Dage, hvor du slet ikke træner. Der er venner, du ofte ser. Venner, du sjældent ser. Perioder, hvor du dyrker masser af sex, og perioder uden sex.

For at opnå balance i livet, må du prioritere. Forholde dig en smule kritisk til alt, du foretager dig. Hvad kan der med fordel skrues op for, og hvad skal der skrues ned for?

Der er kun én, der for alvor kan ændre noget i dit liv, og det er dig! Så gør dig selv en tjeneste, og tænk over, hvad du savner i dit liv. Modsætningen til det, du længes efter, er som regel det, du laver for meget af i dit liv.

At skabe balance i livet, kan være hårdt arbejde, for du bliver konstant presset til nye prioriteringer i dagligdagen. Men husk ordet balance. Hav det med dig overalt, og implementér det i alle dine gøremål. Vær opmærksom på, hvad du bruger din tid på, og undgå at overgøre noget i en længere periode, så er du godt på vej.

OM TOR ANDERSEN

NAVN: Tor Andersen.

ALDER: 41 år.

PROFESSION: Personlig træner og indehaver af Powerhouse Cph.

UDDANNELSE: Personlig træner og reformer pilates master trainer.

PRIVAT: Gift.

SPORT: Træner seks dage om ugen: Reformer, yoga, TRX, funktionel træning, bodyflow og løb.

#VELVÆRE #TOR ANDERSEN

→ **SUNDHEDSNYHEDSBREV** Få brugbare guides, træningsøvelser og sunde tips direkte i din inbox

Læs også



Skal børn overvåges i en digitaliseret verden?

Årshoroskop 2018 for Jomfruen

“Jeg nægter at æde præmissen om, at du kan have en karriere .

SPONSORERET

27.DEC.2017 | ALT.DK

10.JAN.2018 | BØRN



Anne Rasmussen: "De har gode cashmere-strik til ingen penge"

Er du træt af kulde og mørke? Vi giver dig syv billige destinatio...

10 sunde trends i 2018

11.JAN.2018 | MODE

05.JAN.2018 | LIVSSTIL

08.JAN.2018 | SUNDHED