

ALT

ALT.DK • SUNDHED

- EVA KRUSE: "PRIORITÉR DIN SØVN. DÉR ER DER ALLERMEST OVERSKUD AT HENTE"



FOTO: ASGER MORTENSEN I FÅ EVA KRUSES BEDSTE TIPS TIL KOST OG MOTION I EN TRAVL HVERDAG

FIT LIVING

EVA KRUSES SUNDE TIPS TIL KOST OG TRÆNING

Eva Kruse: "Prioritér din søvn. Dér

er der allermest overskud at hente”

Når der er fuld fart på hverdagen, er det fristende at springe træningen over. Vi har spurgt Eva Kruse, hvordan hun får træningen og den sunde kost klaret i en travl hverdag.

AF MARIA PRÆST | 29.MAR.2017 | [SUNDHED](#)

Hvad gør du for at holde dig sund i din hverdag?

“De seneste par år har jeg som noget nyt haft fokus på søvn efter at have negligeret det fuldstændig i mange år. Der har været så meget knald på, at jeg til sidst var nede at sove firefem timer hver nat, og så kollapsede jeg fuldstændig om fredagen og var groggy resten af weekenden. Så nu kan jeg godt være helt begejstret over at lægge hovedet på puden senest klokken 22.30 – det giver mig mere overskud.”

Hvad – og hvor ofte – træner du?

“Jeg træner helst hver dag. Jeg er meget glad for at løbe og dyrke pilates, og de seneste par år har jeg også dyrket reformertræning i Powerhouse CPH. Det fungerer helt klart bedst for mig at træne om morgenen. På den måde sparer jeg også et bad, og så er det overstået. Jeg bliver hurtigt mere mager, jo længere op på dagen jeg kommer. Ellers træner jeg om eftermiddagen, men det skal være inden aftensmaden – ellers kommer jeg ikke af sted.”

LÆS OGSÅ: [9 fødevarer, der giver dig en bedre søvn](#)

Hvorfor lige den type træning?

“Kombinationen af de tre passer rigtig godt til mit temperament. Løb er frihed for mig. Jeg løber altid udendørs, og det er skønt at få grus under fødderne og frisk luft i ansigtet. Og så kan du variere det, som du vil. På en god dag kan jeg løbe til og være totalt forpustet hele vejen, men det kan også bare være en rolig tur, hvor jeg lige får klaret

tankerne. Pilates er effektiv core-træning, og jeg kan godt lide disciplinen og kropskontrollen, hvor jeg får fat i alle de bittesmå muskler. Det får mig til at føle mig stærk. Reformertræningen er med lidt mere knald på, hvor der er tempo, musik og en underviser, der presser dig. Det kan jeg også godt lide.”

Hvordan får du tid til at træne?

“Det er et spørgsmål om prioritering. Jeg har trænet jævnlige de seneste 15 år. Det er ikke bare noget, jeg lige gør op til bikinisæsonen, men en naturlig del af mit liv. Jeg føler mig mere uden for mit element de dage, hvor jeg ikke får trænet. Der føler jeg virkelig et afsavn.”

Hvad gør du for at spise sundt?

“Jeg har stort fokus på, hvad jeg putter i munden. Jeg spiser hovedsageligt økologisk og masser af grøntsager. I perioder eksperimenterer jeg med at udelukke for eksempel sukker, koffein, hvede og mælkeprodukter for at finde ud af, hvordan jeg bedst bruger kosten til at holde energien oppe. Jeg betragter mere og mere min krop som en maskine, som jeg er nødt til at passe på, smøre og fylde den rette benzin på for at kunne yde alle de ting, jeg gerne vil, så det er helt naturligt for mig at spise sundt. Ernæringsterapeuten Nanna Stigel har lært mig, at du ikke skal være fedtforskrækket, så længe det er det sunde fedt, og at sund kost handler om at kombinere maden rigtigt, så du får et stabilt blodsukker og dermed masser af energi.”

LÆS OGSÅ: [Sofie Bentzen: "Morgentræning gør mig glad og giver mig overskud"](#)

Hvad er dit sundeste måltid?

“Hver morgen spiser jeg forskellige bær med avocado, mandler og lidt knuste hørfrø henover, så jeg både får protein og sunde fedtstoffer. Til frokost er det typisk grøntsager, gerne kål og broccoli, med kød, kylling eller fisk, og så får jeg lidt flere kulhydrater og sovs og sådan til aftensmad, men også stadig salat eller andet grønt.”

Hvad gør du de dage, du ikke har tid til den store madlavning?

“Vi kan sagtens finde på at købe takeaway flere gange om ugen. Så er det måske vietnamesisk, sushi eller indisk, men jeg går heller ikke af vejen for en god burger. Jeg spiser bare aldrig pomfritterne, fordi der er så mange transfedtsyrer i.”

Hvad har du altid i køleskabet?

“Jeg har altid bær og rismælk.” ...

Og med i tasken?

“Ikke noget. Jeg burde altid have nogle sunde snacks, men dem har jeg ikke haft tid til at pakke endnu.”

Hvad er din guilty pleasure?

“Jeg har en sød tand, og problemet er, at når jeg først giver los, kan jeg ikke stoppe igen. Jeg kan ikke bare spise to stykker chokolade – jeg spiser hele pladen. Hvis jeg er i den sunde ende, spiser jeg mørk chokolade, rosiner og mandler, men jeg kan lide alt slik og chokolade.”

LÆS OGSÅ: [20 tips og tricks til en sund hverdag](#)

OM EVA KRUSE

NAVN: Eva Kruse.

ALDER: 44 år.

ARBEJDE: Administrerende direktør, Danish Fashion Institute.

PRIVAT: Gift og mor til to børn på 18 og 14 år.

TRÆNING: Træner helst hver dag, enten løb, pilates eller reformer.

#SUNDHEDSTIPS #SØVN

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

➔ **Sundhedssektionen er sponsoreret af: Med24.dk**

Læs også

Kære brevkasse: Jeg føler mig udnyttet af mine veninder

29.DEC.2017 | LIVSSTIL

Kære mænd: Flirt nu ordentligt!

26.DEC.2017 | LIVSSTIL

Er næste skridt efter kandidat et graduate program?

SPONSORERET

“Jeg kan se og mærke stor forskel på min mave. Den ser meget flad...”

04.JAN.2018 | SUNDHED

Sanne Salomonsen har sin egen opskrift på et lykkeligt kærligheds...

03.JAN.2018 | LIVSSTIL

Årshoroskop 2018 for Fisken

27.DEC.2017 | ALT.DK

STROSSLE
