



FOTO: PR I BLIV KLOGERE PÅ, HVAD SUNDHEDSEKSPERTERNE VIL BLIVE BEDRE TIL I 2017, OG HVAD DE SPÅR TIL AT BLIVE DEN HELT STORE TREND.

FIT LIVING

SUNDHEDSTRENDS 2017

6 sundhedseksperter: Dét vil vi gerne blive bedre til i 2017

Copenhagen Marathon, en ny hobby, flere kolde gys og mindre stress er blandt målene for 2017. Vi har spurgt 6 hotte sundhedseksperter, hvad de gerne vil opnå i 2017, og hvad de spår til at blive det helt store hit indenfor sundhed.



Frida Hallqvist, Træningsekspert og grundlægger af Pulsing Barre, Fridahallqvist.com

"I 2017 ønsker jeg at få mere tid til min egen træning og tid til at løbe igen. Jeg savner at løbe langt og få tid til at "gå ind i mig selv", da jeg bruger mit løb som meditation. Jeg ønsker også at blive god til SUP denne sommer, få lavet en minitri og løbe et halvmarathon. Det er efterhånden nogle år siden sidst. Ellers har jeg også et løfte til mig selv om at fortsætte med at spise minimum 800 gram grønsager hver dag! Det holder mig sund, stærk og rask."

Hvad kommer til at hitte i 2017 indenfor sundhed?

"Der kommer helt klart til at være mere fokus på hjemmetræning, da vi ikke har tid til at komme afsted i en travl hverdag, og flere køber hjemmetræningsredskaber og ønsker lækre effektive træningsprogrammer som kan udføres i stuen."



Tor Andersen, træner og stifter af Powerhouse Cph

"Min vision for 2017 er at få lidt mere ro i min hverdag. Jeg har ofte mange bolde i luften, men jeg glemmer at prioritere og give tid til roen.

For et par år siden startede jeg som vinterbader og det vil jeg også prioritere højt i 2017 - det er virkelig fantastisk!

Derudover har jeg en forkærlighed for yoga og for at arbejde med mobilitet, og det vil jeg forsøge at dyrke meget mere i 2017. Min krop og mit liv er nemlig i bedst balance med varieret træning med tempo og ro"

Hvad kommer til at hitte i 2017 indenfor sundhed?

"Sundhedstendenserne for 2017 tror jeg kommer til at handle om træning og motion, der handler om en selv, og derfor bliver det også en stigende tendens at have en personlig træner. Holdsport som OCR-løb har haft en kæmpe fremgang i løbet af 2016 og det fortsætter kun. Jeg synes, at det giver et billede af, at vi gerne vil træne, men også gerne i et fællesskab, hvor vi har det sjovt."



Sara Jin Smidt, chefredaktør på FIT LIVING, personlig træner og blogger på [Healthy Skinny Bitch](#)

”Jeg har næsten altid ét eller flere mål, som jeg arbejder hen imod, da det er med til at holde motivationen oppe. I 2017 vil jeg gerne sove mere. Jeg arbejder som regel +60 timer om ugen, så det vil jeg gerne skære lidt ned, og så få prioriteret min søvn – det er så klichéagtigt, men det er bare så afgørende for min sult, mit energiniveau og humør.

Desuden vil jeg gerne lave mere mad. Det var også en målsætning sidste år, men med arbejdsdage der ofte slutter tidligst 20.30 kan det være svært at få prioriteret. Og så skal jeg løbe Copenhagen Marathon d. 21. maj. Jeg løb det sidste år, og det gik helt af helvedes til, så jeg svor, at jeg aldrig skulle gøre det igen. Og nu står jeg så her et lille år efter og har tilmeldt mig igen... for jeg kunne alligevel ikke leve med min dårlige tid sidste år.”

Hvad kommer til at hitte i 2017 indenfor sundhed?

”Jeg ved, at der i øjeblikket er meget fokus på insekter, som alternativ bæredygtig proteinkilde, hvilket vi også har skrevet om i FIT LIVING. Men jeg må ærligt indrømme, at jeg ikke er sikker på, at det for alvor

når at slå igennem i 2017. Det er simpelthen for langt væk fra os, det kommer til at tage tid. Til gengæld tror jeg at hele den her bølge med, at der skal være plads til at stoppe op, trække vejret, leve langsomt og koble fra diverse SoMe kommer i fokus som kontrast til folks øvrige liv, hvor de går all-in på hardcore træning, sundhed og karriere."



Henrik Duer, personlig træner, foredragsholder & forfatter

"Mit fysiske sundhedsmål i 2017 er at vedligeholde min fysiske form, som lige nu er ganske glimrende. Mit mentale mål er helt klart at være mindre stresset og give mig tid til at nyde livet lidt mere. Jeg skal være bedre til at sige nej, prioritere og skære ned på ikke-værdiskabende arbejde. Og så vil jeg være bedre til at nyde "situationen", når jeg får chancen."

Hvad kommer til at hitte i 2017 indenfor sundhed?

På kostsiden vil vi se mere bæredygtig sundhed som f.eks. økologi, vegetar og "mindre-kød"-tanken. Dét at kombinere sundhed og miljø bliver nok det største hit. På træningssiden vil "strong is the new skinny" være endnu mere dominerende end den er nu og så vil det mentale få et endnu større fokus."



Michelle Kristensen, ernæringsekspert, star bag MK bootcamp og driver Michellekristensen.dk

"Jeg vil gerne blive bedre til at holde helt fri. Det er en kæmpe fordel og en stor luksus, at mit arbejde er min hobby, men derfor ender det ofte med, at jeg går til madlavningskursus eller andet arbejdsrelateret. I 2017 er mit mål derfor at finde en hobby, der ikke har noget med sundhed at gøre, og hvor jeg kan koble helt fra."

Hvad kommer til at hitte i 2017 indenfor sundhed?

"Danskerne bliver helt generelt bedre til at se sundhed som noget mentalt, hvor overskud, ro og indre følelser vejer tungere end at tabe sig.

Derudover kommer vi væk fra tanken om, at det kun hører hippierne til at spise vegetarisk flere gange om ugen.

Træningsmæssigt kommer vi til at se en stigende tendens til at styrketræningen rykker udendørs, og ikke kun er forbeholdt løb og cykling"



Majbritt Engell, Master i Fitness og Træning, PB. i Ernæring og Sundhed og indehaver af Frk. Skrump

"I 2017 er mit mål at forandre folks livsstil og vise vejen for det gode liv, fremfor livet på slankekur og diæter. Jeg vil uddanne flere klienter i at tage styringen i deres eget liv, så de kan holde vægttabet og den sunde livsstil resten af livet. I mit eget liv skal jeg blive bedre til at balancere mellem arbejde og familieliv, så jeg får mere tid til familien og tager karrieren i små steps."

Hvad kommer til at hitte i 2017 indenfor sundhed?"

Der kommer helt sikkert mere fokus på tarmene i forhold til at forebygge sygdomme og hvordan de har betydning for overvægt, inflammation mv. Derudover begynder vi at arbejde mere med tanken om, at vægttab er individuelt, og at vi ikke kan konkludere at fx olier virker taljereducerende på alle."

**#MICHELLE KRISTENSEN #HEALTHY SKINNY BITCH #SUND LIVSSTIL
#TRÆNING #HENRIK DUER**

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

Læs også

”Jeg var rædselsslagen for, at mine forældre skulle få at vide, a...

06.JAN.2017 | LIVSSTIL

Eksperterne bag ny boostkur: Vi garanterer vægttab

28.APR.2016 | SUNDHED

Anne Mettes mand for hende pludseligt en sø eftermiddag fo...

10.APR.2017 | LIVSSTIL

"Inden jeg blev gift, sagde min farmor: Sofie, ægteskab er et val...

04.APR.2017 | LIVSSTIL

18 ting fynboer gør, som ingen andre forstår

18.SEP.2017 | LIVSSTIL

Glutenfrit ingefærbrød med tørret frugt

13.NOV.2017 | MAD