

EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, driver træningskæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps og retreats, og til foråret underviser de for 5. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. Privat danner de par.

SUND MED JAN & TOR

Hvad nu hvis du var en bil...

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her hjælper ALT for damernes ekspertteam dig med at toptune din krop, som var den en bil.



TJEK DIG SELV

MANGLER DIN KROPVAND?

Ligesom advarselsknappen lyser på instrumentbrættet, når din bil er ved at løbe tør for benzin, kan du også se det på din krop, når den er i væskeunderskud. Det er ikke helt ligeså tydeligt som den blinkende knap i bilen, men her er nogle af de ting, du kan holde øje med:

- Hud og læber er typisk tørre, fordøjelsen er dårlig, og du har tendens til hovedpine
- Ved at hive op i huden på din håndryg kan du få en indikation på, om din krop mangler væske. Er huden lang tid om at falde på plads, kan det være et tegn på dehydrering. Har du meget løs hud på hænderne, kan du lave samme test med huden på brystbenet.
- Du kan også se på din urin. Den skal helst være helt lys gul i løbet af dagen frem for mørk. Dog må den gerne være mørkere om morgenen, da urinen på det tidspunkt er mere koncentreret.



Jeg har en plan! Sådan siger Egon altid i "Olsen-banden", når han har fået en ny genial idé til det, som han er sikker på bliver "årets kup". Kjeld og Benny skal bare sørge for fire søm, en ballon, en rulle sejlgarn og så holde klar i deres gamle rustbunke af en bil kl. 14.39. Det er såre simpelt. Der er bare ét problem. Benny glemmer i al hastværket at tanke bilen op, så planen går i vasken, og Egon ender i spjældet. Igen.

Lige netop det billede er ret fint at have i tankerne, når hverdagen ruller af sted i højt tempo, for på mange måder kan din krop sammenlignes med en bil.

Når katastrofeblinket tænder

De fleste mennesker, der har en bil, overholder det årlige serviceeftersyn, sørger for at skifte til vinterdæk og fylde olie og benzin på den – ja, måske endda den dyre benzin for at give bilen ekstra power. De gør kort sagt meget for at vedligeholde bilen, så den kan fragte dem fra A til B hver dag (og så de undgår en irriterende ekstraregning fra mekanikeren). Men når det kommer til kroppen, så glemmer eller nedprioriterer rigtig mange af os at vedligeholde den på trods af, at den – ligesom bilen – har brug for at blive plejet og passet med motion og søvn og tankes op med sund mad.

Hvor bilen ikke kan køre en meter uden benzin på tanken, er menneskekroppen ret sej, for den kan holde sig gående ganske længe uden brændsel og vedligeholdelse. Men på længere sigt betaler vi alligevel prisen. Vi møder så mange mennesker på vores vej, som ikke får spist morgenmad, glemmer at drikke vand og sover alt for lidt, og som samtidig ikke forstår, hvorfor de bliver syge, er trætte og føler sig stressede. Men det er netop det, der sker, når vi ikke vedligeholder vores krop i en travl hverdag. På et tidspunkt må selv vores seje krop tænde for katastrofeblinket i form af sygdom eller stress.

I denne uge, hvor året stadig er nyt, og det er oplagt at hanke lidt op i de sunde vaner, vil vi opfordre dig til at prøve at tænke på din krop som en bil. Trænger den til et kærligt serviceeftersyn? Til at få fyldt mere sundt brændstof på?

3 måder at tontune din krop på

Hvis svaret er ja på ovenstående spørgsmål, så er et af de områder, hvor du især kan sætte ind, motion. Her får du tre tips, der booster din træningsmotivation i det nye år:

1. Få en træningsmakker

Der bliver forsket meget i, hvad der skal til for at fastholde en sund og aktiv livsstil hele livet, og sociale relationer er noget af det, der står allerøverst på listen. Find en makker på

dit niveau og gerne en, som du kan grine med, så bliver det nemmere (og sjovere) at træne.

2. Book dig selv

Lav faste aftaler med dig selv. Flere studier viser, at man minimum skal gøre noget 21 gange for at ændre en vane eller skabe en ny. Personligt tror vi på, at der skal helt op til 100 gentagelser til. Et godt sted at starte er at booke dig selv i kalenderen til træning minimum to gange om ugen i tre måneder ad gangen, så du har lavet en skriftlig aftale med dit selv og din sundhed og er godt i gang med at skabe en ny god vane.

3. Få inspiration udefra

Det bliver lettere at holde fast i de gode motionsvaner, hvis du er motiveret og får nye inputs. Så plot mindst fire aktive eller sundhedsrelaterede events ind i kalenderen fordelt på hele året. Det kan være et aktivt retreat, et yogakursus, et kostforedrag, en rawfoodworkshop, en træningsbootcamp eller måske ti gange personlig træning. Få det i kalenderen nu, hvor du er motiveret, og så har du små inspirerende og motiverende events i løbet af året som kærlige påmindelser. Nu har du en plan, der – modsat de mange mislykkede Egon-planer i "Olsen-banden" – rent faktisk kan lykkes. Så hop i træningsskoene, træng speederen i bund og glæd dig over at få en krop, der kan køre langt på literen, ikke lider af motorproblemer eller har rust i kanterne.



TIP// SUND MED ET KLIK

Kender du Munonne.dk? Det er en fantastisk hjemmeside, som er fyldt med passionerede og inspirerende mennesker, der afholder træningsrejser, retreats og weekendophold i sundhedens, inspirationens og udviklingens tegn. Siden giver dig et nemt overblik over spirituelle og alternative rejser i ind- og udland. Du kan for eksempel tage på mindfulnessrejse til Grækenland, dyrke yoga på Bali, genoplade kroppen med et detoxophold i Spanien eller snuppe et weekendretreat i total stilhed i Danmark. Se Munonne.dk