

Dewy This

[\(http://dewythis.com/\)](http://dewythis.com/)

f [\(https://www.facebook.com/dewythis/\)](https://www.facebook.com/dewythis/)

@ [\(https://www.instagram.com/dewythis/\)](https://www.instagram.com/dewythis/)

[INTERVIEWS \(HTTP://DEWYTHIS.COM/CATEGORY/INTERVIEWS/\)](http://dewythis.com/category/interviews/)

Mette Skjærbæk, Karmameju

14. JULI 2018 *by* **[SOFIE JØRGENSEN \(HTTP://DEWYTHIS.COM/AUTHOR/SOFIE-JORGENSEN/\)](http://dewythis.com/author/sofie-jorgensen/)**

<http://dewythis.com/wp-content/uploads/2018/07/Mette-Skjærbæk-Dewy-This.jpg>

Mette Skjærbæk, 44 år, er grundlægger af Karmameju. Og ligesom det er vigtigt for hende at skabe og bruge gode

hudplejeprodukter, der fugter og nærer, er det mindst ligeså væsentligt for hende at tilføre hud og krop, hvad den har brug for indefra.

Kom med i køkkenet hos Mette i lejligheden i København – få hendes bedste sundhedstips til smuk hud og en sund krop, læs om hvad hun har i sit køleskab, hvor hun spiser ude, hvad hun putter i sine smoothies og hvordan hun holder sig sund og i form.

OM SUNDHED

For mig er sundhed en måde at optimere det gode liv på. Kost, hydrering, søvn og motion er værktøjer til et glad sind for mig.

Sundhed er også at danse natten lang med champagnebobler i blodet. At være glad er den ultimative sundhed. At have kære og nære relationer er sundhed. Så det handler om at gøre de ting, der gør os glade. Jeg lever efter en ca. 80/20 tankegang. 80 procent kropsrespekt, hvor jeg giver min krop det, jeg mener den har brug for, og ca. 20 procent af alt, hvad hjertet begærer – også hvis det på ingredienslisten ikke nødvendigvis er sundt.

Da vi begyndte at udvikle Karmameju, arbejdede jeg som model. Jeg startede min modelkarriere da jeg var 16 år, hvor jeg flyttede til Milano, og derefter Tokyo, London, Paris og New York. Efter 10 år som model er jeg opmærksom på, at sundhed kan fylde for meget. Selvom jeg er slank af natur, så kan modebranchen virkelig forskrue ens hoved. Jeg er så glad for at have et afslappet forhold til mad i dag – jeg spiser alt, men overspiser ikke.

HVORDAN HOLDER DU DIG SUND?

Jeg drikker det, vi kalder en crazy smoothie, hver morgen. 750 ml. spækket med alt det, jeg mener er godt for kroppen – grøntsager, frugt, superfoods – powders som spirulina, bipollen og lignende. Planteolier, te, kokosvand, aroniajuice. Det er den nemmeste måde for mig og min familie at sikre os, at vi får vores 6 gange frugt og grønt hver dag, som Sundhedsstyrelsen anbefaler.

Resten af dagen spiser jeg mere ”normalt” – sandwich, salater, rester fra dagen før. Jeg spiser alt, men bliver mere og mere vegetar – jeg har ikke lyst til store mængder kød, og det har mine børn heldigvis heller ikke.

Jeg tvinger mig selv i seng, så jeg får minimum 7 timers søvn, selvom jeg er en natteravn. Søvn er en af de vigtigste parametre for en sund hjerne.

Jeg dyrker motion ca. to gange ugentligt. Og jeg er blevet meget bedre til at stå op og arbejde ved mit skrivebord, men der skulle en 30 dages squat challenge til for at blive stærk nok til at kunne det. Jeg arbejder meget foran en computerskærm, så det er rigtig godt at komme op og stå. Som en fysioterapeut engang sagde til mig, så er den bedste stilling: den næste stilling – at vi forandrer det vi gør!

Og så tror jeg på, at det vigtigste, vi kan gøre, er disse to ting:

Stay hydrated – drink water. Vi skriver det på alle Karmameju Skincare produkterne, for hydrering af kroppen er den vigtigste hudpleje, krop- og hjernepleje overhovedet.

Sammen med iltning af kroppen. Det, at have fokus på at få trukket vejret ordentligt og dybt, er livgivende for cellerne.

Så jeg gør en masse, uden at det fylder specielt meget i min hverdag. Det er en livsstil, ikke noget jeg hopper til og fra som en kur eller lignende.

MADINSPIRATION

Deliciouslyella (<https://deliciouslyella.com/>) er virkelig inspirerende. Men jeg eksperimenterer mest. Med madlavning ved jeg, hvilke ingredienser, jeg elsker, og gætter på, hvad, der vil smage godt sammen.

AFTENSMAD OG SNACKS

Min aftensmad er hjemmelavet eller take-out. Jeg elsker Homemate (<https://shop.homemate.dk/>), super koncept! Det er alt fra vegetarmad til kød og bearnaisesauce, ingen regler, hvad end hjertet begærer og ud fra 80/20-kropsrespekt reglen.

Snacks herhjemme er grøntsager, popkorn og nødder.

Og så er der chips og slik som i de fleste familier. Vi har dog stillet slikkassen et godt sted, hvor det kræver lidt ekstra at få fat i den, da vi alle herhjemme har en hang til sukker og synes, vi besøgte den lige lovligt og unødvendigt meget.

HVAD ER DER I DIT KØLESKAB?

Der er letmælk, kokosvand, hvidvin, flåede tomater, ravioli, æg og kokosmælk som basics i mit køleskab.

I KØLESKUFFERNE

Der har jeg frugt og grøntsager i lange baner, oliventapanade, ost, dressinger og saucer, pålægschokolade og figenpålæg.

FAVORITSMOOTHIES

Jeg laver aldrig to ens smoothies, men sørger for at bruge jordbær, ananas eller banan som smag "over" grøntsagerne, samt citronsaft – det kan aldrig gå galt, kun godt!

Den smoothie, jeg har lavet i dag, består af ca. 75 procent grøntsager, 20 procent frugt, 5 procent nødder og frø samt vand, kold urtete, kokosvand og citronsaft. Det er en smoothie, der nærer indefra.

Jeg laver smoothies de fleste hverdagsmorgener – nogen gange i weekenden. Jeg kommer alt i, som jeg finder sundt, eller som jeg mener, jeg mangler. Eller som skal bruges inden, det bliver for gammelt.

Min blender er fra Ninja. Den kan fås i forskellige størrelser. Jeg har den store (<https://www.kitchenone.dk/produkt/nutri-ninja-bl682-blender/>), der er 1½ gange hestekræfter.

Fordi min blender rummer to liter, er der for meget i én portion. Derfor fylder jeg altid tre isterningebakker med resten af den færdige smoothie og sætter dem i fryseren. Når de er frosne, kommer jeg smoothie-terningerne i en frysepose, så kan jeg hælde dem i blenderen, inden jeg går i seng og næste morgen have en kold smoothie klar til et fem sekunders blend, hælde den direkte på flaske og tage den med på arbejde.

SUNDHEDSSHOPPING

Jeg handler mest på Nemlig.com (<https://www.nemlig.com/>) da det passer så godt til min hverdag.

Superfoods køber jeg især på Naturesource (<http://www.naturesource.dk/>) og hos min lokale helsekost.

De superfoods, jeg køber mest af, er chiafrø, bipollen, olier, hampeskaller, frø og nødder, som er fast inventar i mit køkken.

Jeg tror på at spise varieret, men jeg ved f.eks., at vi ikke spiser nok fed fisk herhjemme, så chiafrø er gode, da balancen mellem Omega 3, 6 og 9 er så vigtig. Selvom omega-3 fra chiafrø ikke helt kan det samme som omega-3 fra fede fisk.

OLIER

Jeg har masser af olier i køkkenet. Hampefrø-, valnød-, sesam-, solsikke- og olivenolie.

FAVORIT TE

Jeg drikker te hver dag. Mine favoritmærker er Cocoon Tea Artisans (<https://cocoonteaartisans.com/>) og Sing te (<https://www.singtehus.dk/>). Pigerne bag de to mærker er te-kendere med hjertet på det rette sted.

BEDSTE SPISESTEDER

Jeg spiser tit ude. Jeg har ikke et yndlingssted, jeg elsker forandring! Både mine døtre og jeg elsker Sticks n Sushi (<https://www.sushi.dk/>), så vi ender tit der. Sliders.dk (<https://sliders.dk/>) er et skønt, nemt koncept og Mad & Kaffe (<https://madogkaffe.dk/>) er lækkert. København er så fantastisk, når man elsker mad.

HYGGE

Når jeg skal hygge mig, spiser jeg sunde snacks, som er diverse grøntsager med lækre dips. Sticks n Sushi laver geniale dips, der altid får grøntsagsfadet tømt. Ellers spiser jeg almindelige chips og dip. Jeg er mere salt end sød i mine smagsløg. Da jeg var yngre, var jeg sukkerbesat.

VIGTIGE SUNDHEDSTRICKS

Drik vand, urtete og infused water. Det er nr. 1 for en glad krop og hjerne.

HVORDAN HOLDER DU DIG I FORM?

Jeg dyrker motion ca. to gange om ugen med Reformer hos Powerhouse Cph (<http://powerhousecph.dk/>)

Mine led er slidte, så Reformer er blevet min foretrukne sport, da det toner og styrker fantastisk, men ikke belaster leddene.

Pilates hos rygcenteret AP Sund (<http://www.apsund.dk/>) i Charlottenlund reddede mine hypermobile, slidte led. Og da jeg var blevet stærk igen, og havde lært at træne korrekt, blev jeg så glad for at træne i Powerhouse. Intet har tonet mig, og gjort mig stærk, som det.

KOSTTILSKUD

Vitaviva har et fantastisk udvalg af kosttilskud (<https://da.vitaviva.com/>) og der er læger bag alt udviklingen, det, synes jeg, er yderst vigtigt. Som med hudpleje er

kosttilskud en tillidssag, for man kan ikke se, hvad der er i, ligesom man kan med en økologisk avocado.

Jeg varierer og tager alt fra skønhedsfremmende kosttilskud til probiotika og fiskeolie.

GODE TIPS TIL ET SUNDERE LIV?

Start med baby steps – én ting ad gangen. Måske kan du i de første uger have fokus på hydrering, de næste uger få skåret ned på sukker. Derefter måske let træning. Det der med 'på mandag starter jeg', den tror jeg ikke på – det prøvede jeg i for mange år.

Lav en pagt med dig selv om, hvad der er vigtigt for dig. Jeg ønsker f.eks. ikke at løbe en marathon og stresser derfor ikke over at mange, som jeg kender, gør det. Den snak har jeg haft med mig selv. Beslut hvad, der er vigtigt for dig og hold dig til den plan.

Tekst og foto Sofie Jørgensen, Dewy This

Se fotografierne hjemme fra Mette i galleriet øverst.

🗨️ COMMENTS (0)

RELATEREDE POSTS



[\(http://dewythis.com/2018/06/staunsager-makeupartist/\)](http://dewythis.com/2018/06/staunsager-makeupartist/)



[\(http://dewythis.com/2018/03/frost-kreativ-konsulent/\)](http://dewythis.com/2018/03/frost-kreativ-konsulent/)



[\(http://dewythis.com/2018/01/corinth-model/\)](http://dewythis.com/2018/01/corinth-model/)

Anne Staunsager,
Makeupartist

(<http://dewythis.com/2018/06/03/anne-staunsager-makeupartist/>)

Sara Frost, Kreativ
Konsulent

(<http://dewythis.com/2018/03/04/sara-frost-kreativ-konsulent/>)

Caroline Corinth, Model
(<http://dewythis.com/2018/01/04/caroline-corinth-model/>)

© DEWY THIS