

3 sundhedseksperter: Min sunde jul

Nu er det snart jul igen, og med julen følger hygge med familien, men desværre også nemt stress, for fed mad og knap så meget motion. Men hvad gør sundhedseksperterne egentlig selv for at holde julebalancen? Vi har spurgt tre af dem.

PERNILLE LEWINSKY KOFOED FOTO: ANNE-LI ENGSTRÖM



MICHELLE KRISTENSEN er bachelor i Idræt og Human ernæring. Kendt som ernærings-ekspert på Go'morgen Danmark og forfatter til flere bøger om kost og sundhed.

Ernæringseksperter

“ For at undgå at gå 5 kilo tungere ind i det nye år nøjes jeg med at *synde* juleaften og i juledagene ”

HVAD ER SUNDHED FOR DIG?

Jeg føler mig sund, når jeg vågner glad om morgenen og med en følelse af masser af energi til at tage fat på dagens opgaver og kan mærke, at kroppen har det godt, uden at den gør ondt. Desuden er sundhed at træne og bruge min krop, fordi det giver mig overskud og mulighed for at koble af.

HVORDAN HOLDER DU DIG I FORM TRODS JULETRAVLHED?

Træning fungerer som et frirum, hvor jeg kan lade op og stresse af, og derfor prioriterer jeg min træning højt. Hvis jeg har travlt, sørger jeg enten for at stå tidligt op og træne, inden familien vågner, eller også nøjes jeg med at træne i 20-30 minutter, hvor jeg giver den fuld gas.

HVORDAN KOBLER DU AF OG UNDGÅR JULESTRESS?

Jeg har meget travlt i løbet af året, men til gengæld er jeg så heldig, at ingen gider høre om sundhed op mod jul. I modsætning til de fleste nyder jeg derfor december, fordi jeg har fred og ro til at købe julegaver, komme lidt ned i gear og unde mig lidt selvforkælelse.

HVAD GØR DU FOR AT SPISE SUNDT I JULEN?

Jeg er bestemt ikke fanatisk, men for at undgå at gå 5 kilo tungere ind i det nye år er jeg opmærksom på at holde igen i løbet af december og nøjes med at "synde" juleaften og i juledagene. Desuden er jeg bevidst om, hvad jeg spiser og sørger for at spise en masse grøntsager til hvert måltid, fordi de mætter godt og nedsætter behovet for at spise usundt.

HVAD ER DIN STØRSTE LAST?

Jeg elsker marcipan, chokoladekugler og andre former for konfekt, der hører sig julen til, og så kan jeg ikke modstå blandet slik i mærkelige farver. Desuden holder jeg meget af drinks og sjusser, som jeg drikker i juledagene i stedet for vin, som jeg ikke bryder mig om.

HVAD GØR DU, HVIS DER HAR SNEGET SIG ET PAR EKSTRA KILO PÅ SIDEBENENE I JULEN?

Da jeg altid har meget travlt i januar, ryger de ekstra kilo som regel af helt af sig selv. Men ellers sørger jeg for at skruer op for grøntsagerne og ned for alkoholen og desuden undgår kulhydrater i form af brød, ris og sukker.

Mine 3 bedste råd til en sund jul

1. Vær bevidst om, hvad du spiser, og tænk på, at det altid er den første portion, der smager bedst!
2. Brug fridagene i julen til at træne, og husk, at 20 minutter er bedre end ingenting.
3. Sørg for at spise frugt og masser af grøntsager til alle måltider – og gerne af den grove slags som rodfrugter, gulerødder og grønkål. Det mætter længe og forhindrer dig i at overspise.



IDA KRAK er personlig træner, kostvejleder og Z-Health-coach. Tilbyder bl.a. personlig træning og udendørs holdtræning. Se idakrak.dk

“ Motionseksperter ”

I bund og grund er det allervigtigste at mærke efter og give kroppen det, som den har brug for

HVAD ER SUNDHED FOR DIG?

For mig handler sundhed om at lytte til sin krop og være tro mod sig selv. Selvfølgelig er det vigtigt at spise sundt, dyrke motion og tage hånd om sit mentale velvære, men i bund og grund er det allervigtigste at mærke efter og give kroppen det, som den har brug for. At undgå at blive fanatisk og leve ud fra princippet: alt med måde!

HVORDAN HOLDER DU DIG I FORM TRODS JULETRAVLHED?

Jeg elsker at løbe og løber udendørs året rundt. At bruge kroppen og få masser af frisk luft fungerer som en slags kropslig

førstehjælp og giver mig overskud til at være noget for andre, så derfor prioriterer jeg mine løbeture meget højt og prøver at få dem passet ind, uanset hvor travlt jeg har.

HVORDAN KOBLER DU AF OG UNDGÅR JULESTRESS?

Med alderen er jeg blevet bedre til at mærke efter og sige fra i tide og ikke altid please andre. Desuden lider jeg af for lavt stofskifte, noget der gør, at jeg bliver vanvittig træt og derfor har brug for at tage en pause indimellem. Føler jeg mig presset og kan mærke, at nu er systemet i overload, lægger jeg mig på

sengen eller gulvet med særligt fokus på åndedrættet. Det får kroppen og sindet til at falde til ro.

HVAD GØR DU FOR AT SPISE SUNDT I JULEN?

Jeg elsker traditionel julemad som grønlangkål, sild og tarteletter, men da jeg hverken kan tåle gluten, hvede eller mælkeprodukter, er der meget julemad, som jeg må gå udenom eller spise i meget begrænset mængde. I bund og grund spiser jeg det, som jeg kan tåle og lide uden at skele til kalorier, men sørger for at stoppe, når jeg er mæt, så jeg ikke spiser mig til trommesyge! Jeg spiser ikke efter min samvittighed, men efter, hvad der får mig til at føle mig godt tilpas.

HVAD ER DIN STØRSTE LAST?

Helt klart pebernødder og brunkager, vel at mærke af den færdiglavede slags med masser af tilsætningsstoffer. Selvom jeg ikke tåler gluten, kan jeg bare ikke modstå at køre en halv pose ned, så snart de lander i butikkerne i slutningen af november. Jeg spiser også rigtig mange af mine hjemmelavede "krudtkugler" af tørret frugt, rosiner, kokos og nødder og rullet i kakaopulver.

HVAD GØR DU, HVIS DER HAR SNEGET SIG ET PAR EKSTRA KILO PÅ SIDEBENENE I JULEN?

Jeg er født med nogle heldige gener, så jeg tager sjældent på, men skulle der have sneget sig lidt ekstra på sidebenene, undlader jeg at gøre et problem ud af det og venter i stedet på, at det bliver hverdag igen. Så forsvinder det overflødig helt af sig selv.

Mine 3 bedste råd til en sund jul

1. Din krop ved ikke, at det er jul! Gør derfor det, som du plejer, og sørg så vidt muligt for at holde fast i dine daglige rutiner, også hvad angår kost og motion.
2. Husk, at julen er hjerternes og ikke mavernes fest. Nyd julens fristelser, men undlad at gå amok. For lidt og for meget fordærver alt. Og skulle der have sneget sig et par ekstra kilo på, så skal de nok forsvinde, når hverdagen melder sig.
3. Nyd julen, slap af, og tillad dig selv at lave absolut ingenting.

LOTTE PAARUP er fysioterapeut med speciale i pilates og stress. Har gennem mange år arbejdet med og skrevet bøger om åndedrættet. Se aenderaettet.nu

Åndedrættesperten

“Jeg holder nogle mentale frikvarterer, hvor jeg arbejder bevidst med mit åndedræt”

HVAD ER SUNDHED FOR DIG?

Selvom det ikke er sundt at være overvægtig og inaktiv, så handler sundhed for mig om meget andet end fedtprocenter, kondital og flade maver. Vores mentale form er meget undervurderet i denne præstationsprægede tidsalder, og med alderen har jeg fået større fokus på, at sundhed og mental form hænger uløseligt sammen, og at det er vigtigt at træne det mentale på lige fod med det fysiske.

HVORDAN HOLDER DU DIG I FORM TRODS JULETRAVLHED?

Jeg elsker at gå, så når det kan lade sig gøre, bruger jeg mig selv som transportmiddel. Derudover træner jeg desuden i min reformer pilates-maskine, og endelig har jeg fokus på at trække vejret bevidst og gøre alt for at være fuldt til stede i min krop.

HVORDAN KOBLER DU AF OG UNDGÅR JULESTRESS?

Jeg holder nogle mentale frikvarterer, hvor jeg arbejder bevidst med mit åndedræt. Det skaber ro og balance i nervesystemet og gør mig bedre i stand til at håndtere hverdagens mange opgaver. Da jeg er et sensitivt menneske, er jeg desuden meget bevidst om at prioritere og ikke overbooke kalenderen, men i stedet tilbringe tid hjemme med familien.

HVAD GØR DU FOR AT SPISE SUNDT I JULEN?

Ikke så meget andet, end hvad jeg plejer. Jeg har i mange år spist glutenfrit og dermed skåret en del kulhydrater og sukker væk, og da jeg ikke er særligt fedtforskrækket, er julen sjældent et problem. Jeg nyder julemaden og undlader at spise med dårlig samvittighed!

HVAD ER DIN STØRSTE LAST?

Nu er det juletid, så derfor er det marzipan og glutenfri, hjemmebagte vaniljekranse – de smager fantastisk. En anden last er, at jeg elsker mit arbejde – min hjerne bobler simpelthen af ideer og kreativitet, når jeg holder fri, og derfor

kan jeg ikke lade være at sætte mig og skrive lidt indimellem, selvom det er jul.

HVAD GØR DU, HVIS DER HAR SNEGET SIG ET PAR EKSTRA KILO PÅ SIDEBENENE I JULEN?

Åh, det spørgsmål er ikke min favorit, for der er alt for meget fokus på de der kilo ...

Rent faktisk tager jeg sjældent på i julen, i stedet tager jeg på i de perioder af mit liv, hvor der ikke er flow, og hvor jeg ikke er på toppen mentalt.

Mine 3 bedste råd til en sund jul

1. Lær at trække vejret bevidst og godt! Det er det ultimativt mest effektive og enkle redskab til at håndtere stress. Og så er det SÅ sundt for din krop, både fysisk og mentalt.
2. Kom ud af den varme hule og på med de gode sko og det varme tøj. Det er genialt for din krop at gå – og sæt bare tempo på.
3. Prioriter opgaverne og de sociale arrangementer. Mærk efter i maven, og vær ærlig overfor dig selv.