

TEST: TRE SUNDE GENVEJE

SÅDAN LEVER VI

Hvis der er én ting, pandemien har lært os, så er det, at vores personlige sundhed har en uvurderlig værdi. Men hvad gør man, når tiden er knap, og travlheden spænder ben for vores gode intentioner om at pleje den krop, vi skal passe så godt på? Journalist Sine Gerstenberg har sat sig for at undersøge, hvordan hun på en smart måde kan optimere sin sundhed, og derfor har hun testet tre forløb, der alle lover en sundere hverdag uden tidsspilde med styrkende hjemmetræning, energigivende kost og kloge løbetip

SINE GERSTENBERG

Onlineforløb med kost & bevægelse

Et 28-dages onlineforløb rettet mod dem, der ligesom mig gerne vil blive bedre til at passe på sig selv og sit helbred, men har svært ved at komme i gang, lyder som en god sundhedskickstarter. Ernæringsterapeut Louise Bruun står for forløbet, som har fokus på både mad og træning og virker overkommeligt. I hvert fald langt hen ad vejen.

Jeg har en tilståelse. De, der ikke kender mig – og måske nogle af dem, der gør – kunne forledes til at tro, at jeg er typen, der bare elsker sport, ikke kan få nok af grøntsager og har viljestyrke til at forsage kager og blandelsvlik til fordel for broccoli og havregryn.

Men sandheden er en helt anden. Jeg er hverken helsefreak eller sportsnord. Jeg er faktisk ret doven og en udpræget tryghedsnarkoman, der elsker hverdagens rutiner. Hvis jeg bare fulgte mine primære instinkter, ville jeg bruge virkelig mange timer på en stol. Med at skifte mellem at læse og skrive, drikke litervis af sort kaffe og danskvand, og når – fyraften kom – kaste mig ud i en gedigen fransk eller italiensk ret ledsaget af et glas vin eller to. Gerne hver dag.

Heldigvis ved mit indre dydsmønster godt, at en sådan livsstil ikke bare ville forkorte mit liv, men også forringe min livskvalitet, så jeg er super motiveret for at starte på Louise Bruuns forløb med fokus på kost og bevægelse.

Ernæringsterapeut, personlig træner, forfatter og yogi Louise Bruun har undervist i sin antiinflammatoriske livsstil i over 20 år i form af personlig træning, holdundervisning og retreats, men hendes onlineforløb er af nyere dato. At det er antiinflammatorisk, vil sige, at det har til formål at mindske de betændelsestilstande, som de fleste af os har i kroppen, og at give et bedre helbred og immunforsvar.

»Mens jeg var på barsel med mine tvillinger, dør snart er fire år, fik jeg ideen til at lave mine onlineforløb. Jeg fik så mange spørgsmål på min Instagram-profil til konkrete madplaner, motionsvaner og nye leveregler,« fortæller Louise Bruun, der har haft 5.000 deltagere igennem, siden hun iværksatte sine onlineforløb for et år siden – hele 1.500 på det seneste forløb.

Alle har en grund

Onlineforløbet varer i 28 dage, og ugen inden er en slags nedtælling. For hvis du op til forløbet fjerner fristelserne fra dit køkkenskab, sørger for at have de rigtige ingredienser til opskrifterne hjemme og afsætter tid i kalenderen til daglig

» Alle har en grund til, at de vil starte på det her forløb: Bedre søvn, bedre fordøjelse, at komme i form eller at slippe af med en sukkertrang

Louise Bruun, personlig træner

motion, så er du allerede meget tættere på at komme i mål med projektet.

Du får også en omfattende e-bog med introduktion, råd og indsigter, en indkøbsliste til dit basislager, en madplan og en plan for, hvordan du trapper ned på unødvendigt sukker, fedt og fristelser.

Men den vigtigste ting, du modtager, er den kontrakt, du skal skrive med dig selv. Man kan nemlig hurtigt komme til at glemme, hvorfor man overhovedet gik i gang med projektet, når resten af familien spiser slik til 'X Factor', eller kollegerne hygger sig med hvidt brød og tandsmør fredag morgen.

»Alle har en grund til, at de vil starte på det her forløb: Bedre søvn, bedre fordøjelse, at komme i form eller at slippe af med en sukkertrang,« siger Louise Bruun og fortsætter:

»Kontrakten minder dig om, at du gør det her for dig selv. Belønningen er ikke bare, at du får det



Så skal den antiinflammatoriske kostplan følges. PETER NØRBY

OM KONCEPTET

Louise Bruun har jævnligt antiinflammatoriske onlineforløb. 28 dage med inspiration til kost, motion og hvile, træningsvideoer, opskrifter og et fælles online community med de andre deltagere koster 795 kr.

Ønsker du længere tid til at inkorporere de gode vaner, er der også et otte ugers forløb. Se mere på hjemmesiden, og få inspiration til daglige øvelser på Instagram. Louisebruun.dk / @laekrelouis

bedre med dig selv efter de 28 dage, men også at du bliver bedre til helt generelt at mærke efter, hvornår du spiser, drikker eller undlader at træne af hensyn til andre, og hvornår det er noget, du gør for dig selv.»

For mig er nattesøvn og fordøjelse fokusområder, da jeg går ind i dette forløb, men måske også – hånden på hjertet – at skære ned på unødvendige alkohol kalorier og koffein. Jeg starter fuld af gåpåmod. Opskrifterne er enkle at gå til, og det meste af maden kan laves, så alle i familien bliver både glade og mætte.

Lørdagskyllingen serverer jeg med ekstra pastaskruer til mine børn, kålsalaterne suppleres med genkendelige grøntsagsstave, og mens min mand og jeg gerne spiser chiagrød eller en grøn omelet til morgenmad, får børnene stadig ristede boller med smør, frugt og yoghurt.

En måtte og vand

Den største prøvelse for mig er at sige nej tak til vin i weekenderne. Og så kaffen klokken ni, når jeg sætter mig ved computeren. Motionen derimod er nem og realistisk at få implementeret: Små, gode videoer med guidede øvelser, der kræver et minimum af udstyr – du kommer langt med en måtte og to vandflasker.

Udover den støtte, kontrakten giver dig, så bliver du også en del af en lukket gruppe på Facebook, hvor du kan dele dine erfaringer og frustrationer over forløbet med ligesindede og spørge Louise Bruun til råds, hvis der er noget, du bliver i tvivl om undervejs.

Hvad med tiden efter? For mit eget vedkommende har jeg holdt godt fast i mange af madvanerne, er blevet meget bedre til at prioritere min sengetid og har sørget for at røre mig mere i løbet af dagen, der ellers har mange timer foran computeren. Men jeg har stadig ikke sluppet hverken kaffen eller vinen i weekenden.

»Min oplevelse er, at mange falder tilbage i nogle af deres rutiner, og for nogle dem alle. Desværre. Mens så følger de måske forløbet to eller tre gange, og så sidder principperne fast,« fortæller Louise Bruun.

Hun vil gerne understrege, at en antiinflammatorisk livsstil ikke handler om afsavn eller selvpineri.

»Selvfølgelig skal der være plads til vin til din venindes bryllup eller et stykke kage i weekenden. Det handler om at finde en balance på 80 procent antiinflammatorisk og 20 procent løssluppen. Omvendt oplever mange, at når de først har fået principperne ind under huden, så føler de ikke, at de vælger noget fra, men at de aktivt vælger noget til. Skøn mad, frisk luft i naturen og en fordøjelse, der bare fungerer.«

LÆS MERE PÅ SIDE 8 ➔

LEVERET AF

ALT

Indholdet på disse sider præsenteres i samarbejde med Alt for damerne.

HJEMME-TRÆNING FOR SOFA-KARTOFLER

Hvis det er uoverkommeligt at komme afsted til fitnesscentret, så lad workouten komme til dig. Personlig træner Sara Rantzau rykker ind og får mig ud af sofaen og i gang med øvelser, jeg ellers aldrig havde kastet mig ud i.

Hvis du også har betalt alt for meget for at være medlem af et træningscenter, du aldrig har besøgt, siden du meldte dig ind, så velkommen i klubben. For mit eget vedkommende har jeg flere gange meldt mig til fitness med alverdens gode intentioner blot for at konstatere, at jeg aldrig kommer afsted til mave-baller-lår, pilates eller spinning.

Ikke alene er jeg for introvert til at stå omgivet af fremmede muskelbundter og Jane Fonda-lookalikes i et svedigt center – jeg synes også, at det bliver et projekt i sig selv at komme afsted med pakket taske, huske tilmelding og vente i kø ved indtjekning.

Derfor blev jeg begejstret ved tanken om at blive trænet hjemme på mit stuegulv, når det passer mig. Uden spejle og andres vurderende blikke. En idé, der opstod, efter at personlig træner Sara Rantzau flere gange var sprunget op i mit feed på Instagram. Med et stort smil, masser af energi og vigtigst af alt et udvalg af øvelser, jeg aldrig selv ville lave.

Men hvad er hagen? For Sara kommer hjem til mig, medbringer alt udstyr inklusive en playliste, en lille højttaler, håndvægte, elastikker og sågar de særlige 'waffls', som Ashley Borden – The Kardashians personlige træner – også bruger.

Hagen er prisen. For det koster 9.000 kroner for et 10-tursklippekort – og altså mere end en miniferie for to. Omvendt er det en investering i min sundhed, og hvis jeg fordeler mine klip over tre måneder og dropper cafébesøg, dumme impulskøb og smører min egen madpakke hver dag, er jeg godt på vej til at have tjent min investering ind igen.

»Jeg anbefaler alle at starte med et forløb på ti gange og gerne at lægge ud med to gange om ugen. Det er på den måde, du bedst kommer ind i rytmen, kan se resultaterne og husker øvelserne, hvis du vil lave dem på egen hånd,« fortæller Sara Rantzau, da hun kommer hjem til mig første gang. Hun virker som en, jeg kender allerede.

Måske fordi hun er åben og imødekommende, men også fordi hun har arbejdet som professionel model i 25 år og har prydet Alt For Damerens forside op til flere gange. For 10 år siden star-

tede hun i træningscenterkæden Energi, hvor hun tog sin træneruddannelse i reformer-pilates, og nærmest omgående havde hun mange privattimer.

»Jeg medbringer altid lidt redskaber, men jeg arbejder primært med folks egen kropsvægt og balance. Jeg blander barretræning med pilates og funktionel træning, og så gør jeg det sjovt og anderledes med mine små waff-puder. For nylig fik jeg også en minitrampolin fra Bellicon, så mine kunder også kan hoppe sig i form.«

'Hjem på mit gulv'

Timen begynder med, at Sara lærer min krop at kende og får styr på mine styrker (løberbenene) og svagheder (mave og lænd efter tre graviditeter). Løbende justerer hun øvelserne, så jeg får størst mulig effekt ud af dem.

»Ideen til at blive hjemmetræner opstod, efter at jeg selv havde kæmpet med min egen træningsmotivation. Det gik op for mig, at hvis en energibombe med et smil, seje øvelser og god musik kom hjem på mit gulv, så ville jeg ikke selv miste gejsten,« fortæller Sara.

Det var 18. december 2018, og allerede 7. januar 2019 havde hun startet egen virksomhed.

»Formålet er, at det skal være nemt og overskueligt at træne. Og trygt. Der skal være plads til, at man har en dårlig dag, er ude af form, er gravid eller lige har født,« forklarer Sara Rantzau.

Efter ti ganges workout med Sara kan jeg konstatere, at konceptet med en personlig træner, der kommer hjem i stuen, faktisk virker for sådan en som mig, der ligesom hovedparten af de kvinder, jeg kender, har en tendens til at skubbe vores egne behov for blandt andet motion i baggrunden, når vi har travlt, og hverdagens krav sætter dagsordenen.

Ikke alene har jeg prøvet nogle øvelser, som jeg aldrig ville kunne motivere mig selv til – Sara sikrer også, at jeg kommer hele mine kontorkrop igennem fra gang til gang, og at jeg ikke forsømmer udstræk eller de små lede muskelgrupper, jeg gerne selv springer let henover.

OM KONCEPTET

Udover personlig hjemmetræning tilbyder Sara Rantzau online personlig træning på sin Boon Platform. Hold øje med hjemmesiden og Instagram, hvor hun også annoncerer livetræning og holdtræning. SaraRantzau.com/ @saraRantzau

” Det gik op for mig, at hvis en energibombe med et smil, seje øvelser og god musik kom hjem på mit gulv, så ville jeg ikke selv miste gejsten

Sara Rantzau, personlig træner



Hjemmetræning kan være vejen til den gode træning. PETER NØRBY

LØBECOACHING – FYSISK OG ONLINE

For mange af os er løb den foretrukne motionsform, der nemt kan klemmes ind i en travl hverdag. Men også noget, der slider på kroppen, blandt andet min. Løbeekspert Malou Deichmann står klar både fysisk og online til at toptune min løbestil, så jeg forhåbentlig oplever mere overskud ude på min faste morgenløbetur.

Tidligt i livet opdagede jeg, at den mest bekvemme træningsform, der findes, er løb. For den kræver ikke andet end en anelse viljestyrke, vane og et par godesko. Jeg knækkede koden, da jeg var 16 år, hvor den ihærdige idrætslærer Jette ikke tillod mig at forblive en afpigerne med evindelig menstruation, der i øvrigt også havde glemt deres idrætsstøj og vist også havde forstuvet storetåen.

Hun startede mig blødt ud med korte ture på en og derefter to kilometer. Over et skoleår fik hun mig til at løbe fem kilometer uden pause. I dag kan jeg takke Jette for, at jeg siden har løbet nærmest hver eneste dag i mit liv og i skrivende stund har gennemført 14 maratoner.

Desværre er det på mange måder med løb, som det er med at skrive: Der er dage, hvor der ikke er noget, man har mindre lyst til, fordi man skal. Og omvendt er der ikke noget, du hellere vil, når du ikke må.

Alt det ved løbeekspert Malou Deichmann også, og derfor har hun skabt virksomheden I Will Run, hvis fokusområde er at give alle, der har lyst til at løbe, muligheden for det. Uanset grundform, handicap, skadesforløb eller alder. Hun har en baggrund som både ernæringsekspert, certificeret pilatesinstruktør og eliteløber, men arbejder i dag primært med at hjælpe sine klienter med at komme til at løbe – eller bevare glæden ved det. Derfor foregår meget af hendes træning ikke kun i løbeskoene, men også på en træningsmåt, og man kan træne med hende personligt, i hold eller online.

Flere skavanker end før

Jeg opsøger eksperten, fordi jeg kan mærke flere skavanker end tidligere i form af en øm lænd, tendens til iskiassmerter i baller og ben og en øget træthed i hele kroppen. Og dermed passer jeg ligesom så mange andre ind i Malou Deichmanns demografi.

»Mine klienter kommer typisk på grund af en skade, men nogle gange kommer folk lige som dig for at forebygge. Ganske ofte sker det så, at vi sammen ved en kropsanalyse og dialog opdager, at han eller hun går rundt med en skade, som ikke er genoptrænet nok endnu,« fortæller Malou Deichmann.

»Min mission er ikke at fastholde klienter i årevis, selvom der er flere, der bliver ved med at træne hos mig. Jeg stiller mig selv to spørgsmål, når jeg står over for en ny klient: Hvad skal der til for, at dette menneske kan løbe, og hvor tæt kan vi komme på det mål?«

Malou Deichmann har klienter fra otteårsalderen, der kommer på grund af en sportsskade fra konkurrencesport, helt op til klienter, der har passeret de 80 år. Og så træner hun også soldater, politifolk og tidligere elitesportsudøvere.

»Ens for alle mine klienter er, at de sidder fysisk fast. Jeg er god til at flytte det menneske, der føler sig låst i en skade, eller som gerne vil have flere fysiske muligheder.

Jeg tester både Malous konsultation i praksis, hvor hun korrigerer min måde at løbe på – med særligt fokus på mit kraftige lændesvaj og det ene ben, der trækker skævt – og hendes praktiske onlineforløb hjemme på mit stuegulv.

Her bliver jeg særligt udfordret på min tålmodighed, ligesom de fleste løbere gør det, fordi træningen er langsom, men intens og særligt fokuseret på de små vigtige muskelgrupper, vi alt for let glemmer at holde stærke.



Selv om du føler, du har mødt muren i forhold til din løbetræning, kan du godt komme videre. PETER NØRBY

OM KONCEPTET

Malou Deichmanns onlineforløb til skadesforebyggelse og genoptræning ligger alle ugens hverdage om morgenen, og de tiltager i sværhedsgrad, som ugen skrider frem. Et enkelt klip koster 125 kr., men der er også mulighed for abonnementsordninger. Se mere på hjemmesiden og Instagram. IWillRun.dk/ @IWillRunFacility

krops behov. Og at forebyggelse i form af restitution og alternativ træning som yoga, styrketræning og gåture er meget bedre end efterfølgende at skulle rette op på en skade.

” Ens for alle mine klienter er, at de sidder fysisk fast

Malou Deichmann, løbeekspert