

# ALT

ALT.DK • SUNDHED

•  
3 SKØNNE MÆND OM KVINDER: "MÅSKE ER DET BEDSTE I VIRKELIGHEDEN BARE, AT I IKKE ER MÆND"



FOTO: PETRA KLEIS

## **FIT LIVING**

MØD FIT LIVINGS MANDEPANEL: HENRIK DUER, ANDERS NEDERGAARD OG TOR ANDERSEN

# **3 skønne mænd om kvinder: ”Måske er det bedste i virkeligheden bare, at I ikke er mænd”**

**Anders Nedergaard, Henrik Duer og Tor Andersen ved rigtig meget om sundhed og træning – og måske også en hel del om kvinder? Mød Fit Livings nye mandepanel.**

AF ANNE HERMANSEN | 06.JAN.2017 | [SUNDHED](#)

## **4 HURTIGE TIL FIT LIVINGS NYE MANDEPANEL:**

### **Dit bedste sundhedstip?**

Henrik Duer: Den bedste motion er den, der bliver gjort. Det er mit mantra. Du kan lave nok så ambitiøse planer, men hvis du ikke kommer afsted, virker det ikke. Så vær realistisk over for dig selv, kig ind ad og beslut, hvad du kan og vil, om det så bare er at komme ud af døren og gå en tur.

Tor Andersen: Du skal sove nok. Hvis du ikke får tilstrækkelig søvn, har du ikke overskud til at træne, til din hverdag og alle dine pligter. God søvn er fundamentet for hele din sundhed.

Anders Nedergaard: Det er meget vigtigt, at du har en krop, som du er glad for at bo i. Når det er sagt, er der nogle værktøjer, som er særligt gode til at opnå bestemte mål, og her er styrketræning nummer et. Styrketræning kan både være en læring og en proces, og dét vil jeg gerne slå et slag for.

### **Hvad kan man altid finde i jeres køleskab?**

Henrik Duer: Skyr og en form for kød

Tor Andersen: Blåbær, hindbær, jeg elsker bær, så den er der altid sikker.

Anders Nedergaard: Pickles og æg

## **Hvad er det værste ved kvinder?**

Henrik Duer: I har tit for mange følelser involveret. Det kan både være på jobbet rent professionelt eller fx i forbindelse med et vægttab. Der kan I lære noget af mændene, for det gør nogle gange livet meget mere simpelt, når der er færre følelser involveret.

Tor Andersen: Der kan godt være for lidt handling. Der bliver snakket meget om, at nu skal vi gøre det, ordne det, og sørge for, og jeg vil også gerne lige ...

Anders Nedergaard: Ja, der bliver 'obsessed' over mange ting.

[SE OGSÅ: Emilie Lilja: "Jeg ser ikke bare sådan her ud - jeg knokler da for det"](#)

## **Og det bedste ved kvinder?**

Henrik Duer: Det er, at I går op i at gøre noget ud af jer selv og passer på jeres krop. I er forfængelige. Jeg kan godt lide at I tager jer af jer selv, ikke bare ind ad til, men også ud ad til.

Tor Andersen: Jeg synes faktisk, at det bedste ved kvinder er, at I er meget entusiastiske omkring ting og let bliver begejstrede. I får den der: Der skal ske en eller anden ændring, yes, nu gør jeg det! I taber den så måske også lidt nogle gange. Men jeres begejstring – det er det bedste!

Anders Nedergaard: Måske er det bedste i virkeligheden bare, at I ikke er mænd.

**Læs mandeklummen i det nye FIT LIVING. [Du kan smugkigge i det her](#)**

#SUND LIVSSTIL #HENRIK DUER

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

→ **Sundhedssektionen er sponsoreret af: Med24.dk**

## Læs også

**Kære synske John: Vinder jeg i lotto?**

05.JAN.2018 | LIVSSTIL

**Er næste skridt efter din kandidat et graduate program?**

SPONSORERET

**Birthe Neumann: Det passer ikke, at man bliver gammel til alt...**

10.JAN.2018 | LIVSSTIL

**10 tegn på at du mangler D-vitamin**

11.JAN.2018 | SUNDHED

**Suzette brød alle reglerne på Tinder: "I dag min skræk for netdat..."**

11.JAN.2018 | LIVSSTIL

**Guide til udsalg: Her er du de bedste kup**

05.JAN.2018 | MODE