

ALT

ALT.DK • SUNDHED

- SOFIE BENTZEN: "MORGENTRÆNING GØR MIG GLAD OG GIVER OVERSKUD"



FÅ SUNDE TIPS TIL KOST OG MOTION AF BLOGGER SOFIE BENTZEN

FIT LIVING

SOFIE BENTZENS SUNDE TIPS TIL KOST OG MOTION

Sofie Bentzen: "Morgentræning"

gør mig glad og giver overskud”

Når der er fuld fart på hverdagen, er det fristende at springe træningen over. Vi har spurgt blogger Sofie Bentzen om hendes bedste sunde tips til kost og motion.

AF MARIA PRÆST | 15.MAR.2017 | [SUNDHED](#)

HVAD GØR DU FOR AT HOLDE DIG SUND I DIN HVERDAG?

“Jeg forsøger at spise sundt og sørger for at få motionen naturligt ind i min hverdag. I øjeblikket rejser jeg for eksempel meget med mit arbejde, så der har jeg altid løbesko med, så jeg lige kan snuppe en kort løbetur på hotellet om aftenen – uanset om jeg er i Sverige eller England. Jeg har det sådan, at det ikke altid behøver være det helt vilde – 20 minutter er klart bedre end ingenting.”

HVAD – OG HVOR OFTE – TRÆNER DU?

“Jeg har en fast morgentræning onsdag og fredag, hvor jeg går på et stram op-hold. Derudover løber jeg to gange om ugen og går til yoga en gang i weekenden og en aften om ugen i Powerhouse CPH.”

HVORFOR LIGE DEN TYPE TRÆNING?

“Jeg kan rigtig godt lide kombinationen. Jeg har brug for at lave både konditions- og styrketræning, og når jeg går på hold, er det også, fordi det er hyggeligt at mødes med de andre – så er der også større chance for, at jeg kommer af sted.”

LÆS OGSÅ: [Gun-brit Zeller: "Træning gør mig glad i låget"](#)

HVORDAN FÅR DU TID TIL AT TRÆNE?

“Jeg træner for det meste om morgenen inden arbejde. Træningen gør mig glad og giver mig overskud. Jeg har en travl hverdag, så jeg har brug for at få rensset hovedet og brugt min krop, inden jeg tager på kontoret. Derudover forsøger jeg at bruge transport til ekstra motion. Jeg cykler otte kilometer hver vej til og fra arbejde og cykler også rundt til møder – alt tæller med.”

HVAD GØR DU FOR AT SPISE SUNDT?

“Jeg ser alle mine måltider som sunde og vigtige, og så har jeg altid sunde snacks på mig, så jeg ikke går sukkerkold, hvis jeg for eksempel ikke når at spise frokost en dag.”

HVAD ER DIT SUNDESTE MÅLTID?

“Jeg gør nok mest ud af min morgenmad og frokost, mens aftenmaden kan være lidt mere tilfældig, hvis jeg for eksempel skal ud og spise med nogle veninder. Vi har frokostordning på kontoret, hvor jeg går uden om de varme retter og spiser masser af salat og et stykke rugbrød med pålæg til.”

HVAD GØR DU DE DAGE, DU IKKE HAR TID TIL DEN STORE MADLAVNING?

“Så spiser jeg rugbrød med spejlæg eller ost – det sker faktisk ret tit.”

LÆS OGSÅ: [Sund morgenmad: Det spiser sundhedseksperterne](#)

HVAD HAR DU ALTID I KØLESKABET?

“Æg, mælk, ost og smør. Jeg elsker æg – det er sundt og nemt, og du kan spise dem på vildt mange forskellige måder.”

... OG MED I TASKEN?

“Jeg har altid vores egne økologiske MÄT-proteinbarer med dadler og nødder i tasken, så jeg altid har en sund snack, når jeg er på farten.”

HVAD ER DIN GUILTY PLEASURE?

“Chokolade! Jeg elsker alt chokolade – jeg kan faktisk ikke komme i tanke om noget chokolade, jeg ikke kan lide. Jeg er mest vild med mælkechokolade, så når jeg virkelig har lyst til det, vælger jeg det, men det sker ikke hver dag.”

LÆS OGSÅ: [Avocadomadder: Hvor \(u\)sunde er de?](#)

OM SOFIE BENTZEN

NAVN: Sofie Bentzen.

ALDER: 30 år.

ARBEJDE: Medstifter samt Produkt- og innovationschef i MÅT og blogger på healthjunkie.dk.

PRIVAT: Single.

TRÆNING: Løber, styrketræner og dyrker yoga seks gange om ugen.

#SUND LIVSSTIL #TRÆNING

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

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

Læs også

Populær sangerinde bliver dansk statsborger efter 45 år: "Jeg har..."

09.JAN.2018 | LIVSSTIL

Sofie Linde: "Jeg synes slet ikke, at kvinder tager nok credit fo..."

27.DEC.2017 | LIVSSTIL

"Lykken er at finde de svære balance"

05.JAN.2018 | SUNDHED

Strik selv: Pandebånd i kurveflet

02.JAN.2018 | HÅNDARBEJDE

10 ting, du skal købe på udsalg

05.JAN.2018 | MODE

Tippet, der får dig til at elske din mand med nye øjne

09.JAN.2018 | LIVSSTIL