



FOTO: PETRA KLEIS I IFØLGE TOR ANDERSEN SKAL DU ELSKE DIN KROP OG SLUTTE FRED MED DEN FOR AT MOTIVERE DIG TIL AT LEVE SUNDT

FIT LIVING

TOR ANDERSEN OM SUNDHED

Tor Andersen: "Slut fred med din krop, og få ro i sindet"

Din krop har brug for kærlighed, ikke en evig kamp for at nå et urealistisk mål. Arbejd med den, ikke imod den, så kommer lysten og energien til at motionere og spise sundt, siger Tor Andersen.

I min hverdag møder jeg mange kvinder, der gerne vil lave om på dem selv. Kvinder, der vil ændre udseende eller ændre noget ved deres kropsform. Måske du også kan nikke genkendende til det?

Jeg ser også tit kvinder sætte næsten umulige mål for dem selv omkring deres udseende. For kroppen kan oftest ikke ændres så radikalt, som de måske drømmer om. Og ofte har de også en urealistisk tilgang til, hvor meget tid og energi, de skal bruge på at nå målet. Vi er tit vores egen værste fjende, og vi kan være tilbøjelige til at være alt for hårde ved os selv.

Jeg bliver ind i mellem også forundret over kvinder, der bruger en masse tid på at tale om kost og træning. Om hvor meget, de kan og skal spise og træne, og hvordan. Men absolut intet gør ved det. Det bliver ved snakken. Og det er jo spild af tid.

For al den tid, der bliver brugt på at tale, kunne i stedet blive brugt på at træne. På fysiske aktiviteter, hvor der kommer handling på målet om at gøre noget ved kroppen og udseendet.

LÆS OGSÅ: [Tor Andersen: “Vil du være lige så stærk og sej som mormor Else?”](#)

Jeg har dyb respekt for alle de kvinder, der tager action på deres egne mål og planer for deres krop og liv. Men mange lader det blive ved snakken. Er du en af dem, så husk, at du er den eneste, der kan gøre noget ved det. Vil du ændre noget ved dig selv, så må du også arbejde for det. Det kræver tid og hårdt arbejde at nå dine kropslige mål. Beslut dig for, om du har tiden og vil bruge den. Ellers elsk din krop, som den er, og slut fred med drømmen om at ændre på dit udseende.

For mig handler motivation til handling frem for alt om at finde energien og lysten til at dyrke motion og spise sundere. Og første skridt på vejen er at slutte fred med sin egen krop. Vi skal lære at elske os selv – og den krop, vi har.

Hvis vi også krydrer med en portion fornuft og bliver bevidste om, at alle ændringer i hverdagen og i livet kræver fokus, tid og opmærksomhed, så er det andet og næste vigtige skridt taget.

Jeg bliver ofte ret inspireret af en af mine gode veninder. Hun har bevæget sig inden for træning de seneste 20 år og altid været besat af at skulle ændre på sin vægt og sin krop. I de mange år jeg har kendt hende, har hun konstant været på diæt og trænet meget. Hun fik som ganske ung også forstørret sine bryster. Alt det ydre blev fixet, men hun var stadig ikke tilfreds. For et par år siden fik hun en mindre depression, måske fordi hun det meste af sit liv havde dunket sig selv i hovedet med, at hendes krop og hendes vægt ikke var god nok?

I dag har hun sluttet fred med sin krop og fået fjernet sine brystimplantater. Hun elsker sig selv, og hun har nu den krop, hun allerhelst vil have. Den krop, hun oprindeligt havde.

Jeg tror på, at et positivt syn på kroppen og på livet generelt giver afkast. Og på, at du lettere kan slippe negative følelser og tanker omkring dit udseende, når du lærer at elske dig selv og din krop. Ønsker du herefter stadig at ændre noget ved dig selv, så har du mulighed for at skabe en positiv og energigivende ændring, fordi dit udgangspunkt er mere kærligt over for dig selv.

Så elsk dig selv og alt, du har med i pakken, både indvendigt og udvendigt. Så har du grobunden for at opnå præcis de resultater, du drømmer om.”

OM TOR ANDERSEN

NAVN: Tor Andersen

ALDER: 41 år

PROFESSION: Personlig træner og indehaver af træningsstudie kæden Powerhouse Cph.

UDDANNELSE: Personlig træner, Reformer Pilates Master Trainer.

PRIVAT: Gift.

SPORT: Træner seks dage om ugen: Reformer, Yoga, TRX, Funktionel træning, Bodyflow og løb.

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

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

Læs også

Klumme om at miste den store kærlighed: "Hvorfor drak jeg ikke de..."

28.DEC.2017 | LIVSSTIL

Skal børn overvåges i en digitaliseret verden?

SPONSORERET

Beregn hvilket gasfyr varmepumpe du bør v

SPONSORERET

Leonora Christina Skov taler ud om sin smertefulde barndom

10.JAN.2018 | LIVSSTIL

"Jeg tror, jeg er født med en længsel efter at finde ud af, hvad..."

26.DEC.2017 | SUNDHED

Populært tv-par overrasker alle: Vi er blevet gift

27.DEC.2017 | LIVSSTIL