

ALT

ALT.DK • SUNDHED

•
"JEG SPISER 5 MINDRE MÅLTIDER. TIDLIGERE SPISTE JEG 2 STORE OG FØLTE JEG MIG SÅ MÆT OG ENERGIFORLADT"



FOTO: SIGURD HØYEN

ALT FOR DAMERNE

TOR ANDERSEN, POWERHOUSE CPH

”Jeg spiser 5 mindre måltider.

Tidligere spiste jeg 2 store og følte jeg mig så mæt og energiforladt”

Da træningsekspert Tor Andersen var yngre handlede en sund livsstil om at få store muskler og flad mave. I dag er målet kropsligt velvære. Han spiser fem mindre måltider om dagen og holder sig i form med yoga og reformertræning. Interviewet er det første i en række af interview, hvor ALT for damerne taler med eksperter inden for sund livsstil, hvilke regler de selv lever efter.

AF JO BRAND | 19.MAJ.2015 | [SUNDHED](#)

Mit mål med min livsstil

– Da jeg var helt ung var målet at få flad mave og store muskler. Men i dag er mine prioriteter anderledes. I dag handler det om kropsligt velvære og om at være rørig, have ro i hovedet og trække vejret ordentligt. Og jeg synes, jeg har fundet en formel, hvor jeg trives godt. Jeg har ikke ondt i ryggen eller nogle andre skavanker.

Min kost

– Jeg spiser fem måltider om dagen. Det, har jeg fundet ud af, fungerer bedst for mig. Jeg har tidligere spist to store måltider – et om morgenen og et om aftenen, men følte mig så mæt og energiforladt bagefter, så fem mindre måltider passer bedre til mit energiniveau og min forbrænding.

LÆS OGSÅ: Flad mave: Her er den mest effektive øvelse

– Jeg elsker brød (min far var bager), men jeg prøver at holde mit indtag på et minimum, fordi jeg kan mærke, at jeg bliver oppustet, når jeg spiser det, og får det ubehageligt. Derfor er det aldrig det, der fylder i mit måltid. I stedet har jeg fundet andre ting, der giver mig samme mæthedsfornemmelse som kød eller avocado.

Jeg tror ikke på afholdenhed. Du kan selvfølgelig godt skabe resultater ved at gå all in, men som regel bliver det for surt i længden, og det gør

dig ikke glad, så for mig handler en sund kost om balance, hvor du lever sundt til hverdag og har plads til skeje ud.

– Til morgen spiser jeg typisk en omelet med for eksempel avocado, og så laver jeg en juice af kål, broccoli, æble og ingefær. Mine mellemmåltider er gerne noget grønt som broccoli, gulerødder, peberfrugt, der lige kan spises som en snack. Eller knækbrød med hytteost og nogle grøntsager. Til frokost og aftensmad spiser jeg kød og grøntsager. Spiser jeg ude, gør jeg det gerne nogle steder, hvor de har en sammensætning af maden, som jeg synes om, og som gør mig mæt – for eksempel 42 Raw eller Palæo.

LÆS OGSÅ: Kom i form efter din type

Mine fem favoritter

Æg, broccoli, kål, ingefær, bær.

Jeg spiser aldrig...

... Mayonnaise. Det er simpelthen for ulækkert. Det har jeg altid syntes.

Det spiser jeg...

... **når jeg har tømmermænd:** en ordentlig, stor burger med friske grøntsager og hjemmelavede pomfritter. Eller en stor brunch med alle mulige forskellige ting.

... **foran fjernsynet:** Hvis jeg flipper totalt ud så vingummi og helst så syntetiske som muligt. Men ellers har jeg det sådan, at hvis jeg spiser slik, chokolade eller kager, så skal det være virkelig godt. Jeg gider ikke spise en ligegyldig muffin, så vil jeg hellere have en flødebolle fra Summerbird.

... **til fødselsdag:** Så er jeg gæst, og så spiser jeg det, der er. Men jeg mærker efter og spørger mig selv, om jeg virkelig har lyst til at spise fire boller. Har jeg det, så gør jeg det, og ellers gør jeg det ikke.

Min motion

– Jeg kan godt lide at lave så meget forskelligt som muligt. I løbet af en uge træner jeg i hvert fald fem gange. Jeg løber og laver anden konditionstræning, for eksempel tabata, og så styrketræner jeg i fitnesscentret og dyrker reformertræning, TRX og yoga. Det at lave noget forskelligt er godt for både krop og hoved. Jeg begynder at få ondt, hvis jeg ikke varierer min træning.

– Jeg går ikke så meget op i, hvor lang tid jeg træner. Hvis jeg tager en reformertime, varer den selvfølgelig 60 minutter, men hvis jeg for eksempel løber, er det ikke sådan, at jeg SKAL løbe 10 kilometer. Hvis det er skønt vejr, og benene spiller, løber jeg måske 15 kilometer, men hvis humøret ikke er til det, og det er op ad bakke, løber jeg kun 5. Så jeg sætter ikke regler op for mig selv, men går hellere en anden vej og tænker over, hvad jeg har lyst til.

Yndlingsmotion

– Det er nok yogaen, fordi det er så godt for både krop og sind. Og så reformertræningen, der virkelig kan noget, når det kommer til at forebygge problemer med nakke, skuldre, hofte og så videre.

Værste form for motion

– Dans. Altså, jeg kan godt lide at danse til fest, men sådan en zumbatime er ikke mig.

Når vægten skal ned, eller formen skal trimmes

– Strammer jeg op på træningen. Jeg har for eksempel lige været syg i et par uger, først med virus og så med halsbetændelse, hvor jeg ikke har fået lavet så meget. Og efter sådan en periode går jeg i træningsbootcamp og dyrker motion hver dag – og så prioriterer jeg kardio- og styrketræning over yoga. Jeg kan også godt finde på at bede en af mine kollegaer give mig en time, så jeg er sikker på, at jeg kommer ud af min komfort-zone.

– Når jeg holder ferie, holder jeg som regel også fri fra træningen på nær et par hyggeløbeture, og der kan jeg da godt mærke, at kroppen ikke er i samme stand bagefter, men når jeg kommer tilbage til mine

sunde vaner, finder den hurtigt ind i sin vante form igen.

LÆS OGSÅ: [Sund på 10 uger: Træningen skal være sjov](#)

LÆS OGSÅ: [Anne Bech: Husk opvarmningen og undgå skader](#)

LÆS OGSÅ: [3 kostekspertes: Det spiser vi aldrig...](#)

TOR ANDERSEN

Alder: 39 år.

Arbejde: Træningsekspert og indehaver af Powerhouse Cph.

Privat: Bor med sin kæreste i København.

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

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

Læs også

Derfor vågner din 2-årige stadig om natten

04.JAN.2018 | BØRN

Brevkasse: Min ekskæreste gider ikke vores lille søn

03.JAN.2018 | BØRN

Golden Globes pusted rygterne: Bliver Oprah USA's næste pr...

08.JAN.2018 | LIVSSTIL

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

27.DEC.2017 | LIVSSTIL

Skal børn overvåges i en digitaliseret verden?

SPONSORERET

Kære synske John: Hvornår skal vi stoppe med at dyrke dyr?

28.DEC.2017 | LIVSSTIL