

# Tor Andersen: Sådan holder jeg mig sund



Foto: Tor Andersen

**Tor Andersen er træningsekspert og indehaver af træningsstudiet Powerhouse Cph på Østerbro i København. For Tor er sundhed og træning en naturlig del af hverdagen, men han er samtidig bevidst om, at det ikke skal være en sur pligt at leve sundt.**

👍 Synes godt om 0 Del

✉ Mail (mailto:?)

🖨 Print  
Subject=Tor%20Andersen%3A%20S%C3%A5dan%20holder%20jeg%20mig%20sund&body=https://www.elle.dk/skoenhed/sundhed/tor-andersen-saadan-holder-jeg-mig-sund).

I samarbejde med ELLEs sundhedsskribent Sara Jin Smidt, aka. **Healthy Skinny Bitch** (<http://healthyskinnybitch.dk/>), stiller vi skarpt på en af de danske mænd, der hver dag lever af at træne og lade sundhed være en naturlig del af hverdagen – og lærer andre mennesker at gøre det samme.

**Se også: Mette Skjærbæk: Sådan holder jeg mig sund!**

(<http://www.elle.dk/skoenhed/sundhed/mette-skjaerbaek-saadan-holder-jeg-mig-sund>).

Selvom Tor Andersen har træning og sundhed tæt inde på livet til daglig, så er han også fuldt bevidst om, at 'det sunde liv' ikke skal blive for indviklet at leve efter.

Læs Tor Andersens tanker om denne filosofi og meget mere, når vi har bedt ham om at færdiggøre 9

sætninger indenfor sundhed og træning:

**Navn:** Tor Andersen

**Alder:** 40 år

**Job:** Træningsekspert og indehaver af træningsstudiet Powerhouse Cph som ligger på Østerbro

**For mig er sundhed...** en balanceret hverdag. Jeg prioriterer højt af få nok søvn og få ordentlig mad og ikke for meget "hurtig mad". Træning og motion er klart også en vigtig ting i mit sunde liv – jeg træner selv 4 gange om ugen, og jeg forsøger at variere min træning så meget som muligt, således at det giver variation til min krop, men også til mit hoved. Kombinationen af nok søvn, rigtig mad og god varieret træning er for mig sundhed.

**Mit yndlingsmåltid er min morgenmad...** Det er morgenmaden, der giver mig en god start på dagen, og maden smager mig bare rigtig godt om morgenen. Da jeg ofte arbejder på forskellige tider om eftermiddagen og om aftenen, er mit morgenmåltid det rolige og det stabile kickstart af min dag.

**Ingen dag uden...** masser af vand. Jeg elsker seriøst vand, og jeg kan drikke det til hver en tid! Min anden ting er klart kaffe... Kaffe smager mig virkelig godt og betyder rigtig meget for mig. Kaffe gør mig glad!

**Jeg træner...** mange forskellige ting. Min krop kan rigtig godt lide, at jeg varierer min træning, så min uge består af træning på Reformer, TRX, Yoga, vægttræning og løb. Jeg underviser selv en del hold om ugen, men prioriterer min egen træning ret højt altid for at holde mig i form, skadesfri og veltilfreds.

**Træning gør mig...** til et bedre menneske. Jeg får det fysisk bedre med min krop, jeg får mere energi, jeg har bedre overskud, er mindre stresset og så sover jeg meget bedre. Så selvom det lyder som noget, man har hørt før... Ja så kan jeg sige, at det virker helt perfekt for mig.

**Den perfekte dag starter med...** at svømme en tur i havet. Jeg bor tæt ved vinterbaderklubben på Amager Strand, og jeg bader gerne 2-3 gange om ugen i alt slags vejr og uanset årstid. Det giver dagen det bedste kick, og der er samtidig noget helt meditativt ved at starte dagen ved vandet med udsigt over Øresund.

**Lørdag formiddag kan man finde mig...** i Powerhouse Cph på Østerbro. Jeg underviser altid mine timer på reformeren hver lørdag, og jeg elsker det – Lørdag formiddag er fantastisk, og jeg bliver generelt helt høj af alt den energi og gode karma, jeg møder hver lørdag formiddag i Powerhouse hos vores skønne medlemmer.

**My guilty pleasure er...** klart vingummi (ved godt det lyder mærkeligt ) men jeg elsker vingummi, og specielt hvis det lige har været et par timer i køleskabet, så det næsten er helt hårdt – så er lykken gjort for mig. Ja så hvis man skal charme mig til noget... så er det med en pose kolde vingummier.

**Mit bedste sundhedstip er...** at man skal passe på ikke at gøre det for indviklet for sig selv... Jeg har en regel for mig selv om, at jeg må spise hvad jeg vil, bare det er ordentlig kvalitet og jeg virkelig har lyst til det. Så hvis jeg nu bliver budt på banankage, (som ikke siger mig noget), så siger jeg pænt nej tak. Så vil jeg hellere vente til, jeg bliver budt noget, som jeg virkelig godt kan lide. Spiser du noget, som du virkelig godt kan lide, så bliver du også glad, og dét er med til at skabe livskvalitet – men vær lidt kritisk med hvad du spiser – og lad være med at spise bare for at spise.

Vil du gerne læse endnu flere sunde tips fra seje og sunde danske personer?

... Så stay tuned og følg med på siden, når vi om en uge stiller skarpt på en ny person, der vil dele ud af alle sine gode tips til træning og sundhed.

## RELATEREDE ARTIKLER

Læs mere om:

[tor andersen \(/tags/tor-andersen\)](/tags/tor-andersen), [sundhed \(/tags/sundhed\)](/tags/sundhed), [sådan holder jeg mig sund \(/tags/saadan-holder-jeg-mig-sund\)](/tags/saadan-holder-jeg-mig-sund), [træning \(/tags/traening\)](/tags/traening).