Dit sunde sommerboost

Mad på grillen, rosé i glasset, en fryser fuld af kolde isvafler og dovne dage i strandstolen. Umiddelbart kan sundheden virke til at have trange kår i den lune tid, men det vil ALT for damernes faste sundhedseksperter, Jan Svensson og Tor Andersen, gerne udfordre. For når dagene er længere, og lyset er dit batteri, er overskuddet større. Og med få smarte tricks kan du sagtens gå stornydende gennem sommeren uden at få ekstra kilo på kroppen og røde tal på sundhedskontoen.

Den der morgenmad ...

Morgenmaden er supervigtig for din sundhed. Sammensætter du den rigtigt, kan den give din krop en kickstart og forsyne den med god energi til resten af dagen. En fiber- og proteinrig morgenmad er også med til at stabilisere dit blodsukker, så du ikke får trang til at snacke usunde sager i løbet af dagen.

Jan & Tors tip: Vi bliver stadig forbavsede over, hvor mange mennesker vi møder på vores vej, som bevidst nedprioriterer eller fravælger morgenmaden dagligt og kun får en kop kaffe til at kickstarte kroppen med om morgenen. Det er tosset. Er du en af dem, så brug sommermånederne til at oppe dit "morgenmadsgame". Det er ofte nemmere at komme op om morgenen i den lyse tid, så sæt vækkeuret til 30 minutter tidligere end normalt, og giv dig tid til at lave en sund og nærende morgenmad som f.eks. omelet med avocado og tomat, havregryn med blåbær og mandelmælk eller kefir med mysli og mandler. På den måde kan du grundlægge en ny, god morgenrutine, som du kan tage med ind i hverdagen. Bon appetit.

AF JAN SVENSSON & TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK & GETTY IMAGES.

Samvær gør dig sund

Der er lavet mange undersøgelser af, hvad det er, der gør, at nogle folkeslag bliver mindre syge og lever længere. En fællesnævner er stærke og positive relationer til de mennesker, de omgiver sig med. Så familie, venner, kæreste, kollegaer, naboer, træningskammerater m.fl. spiller altså en ganske betydelig rolle i forhold til din sundhed.

Jan & Tors tip: Prioriterer du tid på samvær med andre mennesker? Sommeren er den oplagte årstid til at pleje dine sociale relationer ekstra meget. Lyset giver energi og overskud, og dagene er længere. Måske har din gamle skoleveninde lyst til at mødes til en gåtur i skoven, måske skal naboerne inviteres ind til en grillaften på terrassen, eller kan det være denne sommer, at du og din kæreste slutter hver aften med et fælles havdyp og en svømmetur?

Nem workout i varmen

For mange er ferie lig med afslapning og dasetid i hængekøjen. Men ferien er også din gyldne mulighed for at skrue lidt op for aktivitetsniveauet og grundlægge nye, sunde træningsvaner, som skaber energi og styrker dine muskler og knogler. Det er nu, du har tiden til at komme succesfuldt fra start, så du er godt rustet til at kunne holde fast i vanerne, når hverdagen rammer.

Jan & Tors tip: Øv dig i disse fire simple og velkendte øvelser, som du kan lave overalt. Lav 2-4 runder af hver øvelse i 20 sekunder, hvor du yder maksimalt, og hold pause i 10 sekunder, inden du fortsætter med næste øvelse.

- **Squats med eller uden hop**
- **Armbøjninger på knæ eller med strækte ben**
- **Mountain climbers, hvor du står i en planke med strækte arme og skiftevis trækker dine knæ mod brystet, så hurtigt du kan**
- **Hurtigt løb på stedet**

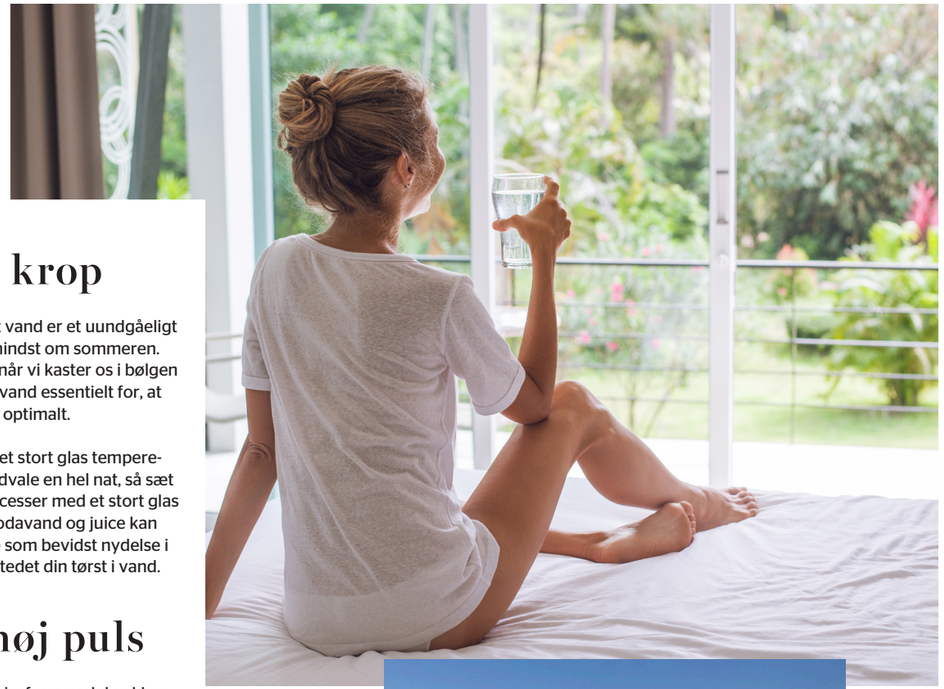
Du kan også søge efter "tabata workout" på Youtube og finde endnu flere korte og effektive træningsprogrammer, som du kan lave på terrassen eller altanen, når du er på ferie.

Grøn power

Grøntsager er fulde af vitaminer, mineraler, kostfibre og antioxidanter. Især de grove udgaver som broccoli og blomkål. De mætter godt og giver din mave noget at arbejde med. Og så indeholder de få kalorier per gram, så udover at de slår positivt ud på sundhedsbarometeret, vil du også kunne se det på vægten, hvis du er gavmild med at indtage dem. Grøntsager er kort sagt guld for din krop, og af samme grund anbefaler Sundhedsstyrelsen 300 gram grønt om dagen. Hvis du er som den gennemsnitlige dansker, når du dog typisk kun op på ca. 160 gram. Den gode nyhed er, at sommeren er den helt rigtige årstid at *go green* på, for udvalget er stort, og alt er sprødt og frisk.

Jan & Tors tip: En nem genvej til mere grønt er en sund og nærende morgensmoothie. Vores favorit består af mandelmælk blendet med frossen broccoli, grønkål eller spinat. Hertil kommer en halv banan, en skive ananas, en spiseskefuld olivenolie og så evt. lidt plantebaseret proteinpulver. Vi drikker et stort glas til morgenmad og tager en termokande med på arbejde eller i bilen, så vi kan nyde resten i løbet af formiddagen.

Psst! Du kan sagtens bruge økologiske frosne grøntsager i din smoothie. De er mindst ligeså næringsrige som deres friske destykker og er meget nemmere at bruge i smoothien, da de allerede er skåret ud og desuden køler drikken ned.



Vand din krop

Det kommer næppe bag på dig, at vand er et uundgåeligt element i en sund hverdag. Ikke mindst om sommeren. Udover at det køler kroppen ned, når vi kaster os i bølgen blå på en varm sommerdag, så er vand essentielt for, at vores indre systemer kan fungere optimalt.

Jan & Tors tip: Start din dag med et stort glas tempereret vand. Din krop har lige ligget i dvale en hel nat, så sæt gang i alle kroppens naturlige processer med et stort glas vand fra morgenstunden. Kaffe, sodavand og juice kan ikke erstatte vandet, så brug disse som bevidst nydelse i begrænsede mængder, og sluk i stedet din tørst i vand.

Ferie med høj puls

Har du lyst til at prøve en anden rejseform end den klassiske charterferie eller storby-getaway? Så book en aktiv ferie. Kombinationen af sport og afslapning under solens stråler, sammen med lækker mad og måske et glas vin om aftenen, fylder dine batterier op på en helt speciel måde, som ikke kan beskrives, men som skal prøves. Og en aktiv ferie kan være en perfekt kickstart på nye sunde vaner, som du kan tage med hjem i din hverdag.

Jan & Tors tip: Der findes uendeligt mange muligheder for at booke aktive ferier med skræddersyede programmer, og du kan både deltage alene eller tage hele familien med. Tag på alt fra yogaretreats og træningsferier på Club La Santa til vandreture på Mallorca og cykelferie på Bornholm. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Sund sommergrill

Hver sommer ryger der tonsvis af pølser på grillen over hele landet. Det er hurtigt og hyggeligt lige at smide en håndfuld af de lange på varmen, men mange pølser er både fyldt med en masse tilsætningsstoffer og store mængder usundt fedt, og når de så får lov at ligge lidt for længe på grillen, bliver fedtet omdannet til den rene giftbombe.

Jan & Tors tip: Gå ombord i fisk og grøntsager som et alternativ til pølserne. Fisk indeholder sunde fedtstoffer, og når de får kort tid på grillen, så bevarer du alle de gode egenskaber i fedtet. Pak fisken ind i folie, før den skal grilles, eller invester i en fiskegrillrist. Derudover findes der et hav af grøntsager, som smager fantastisk, når de har været en tur på grillen – majs, gulerødder, kartofler, aubergine. Prøv at gå på opdagelse i grøntafdelingen, næste gang du handler.

Digital detox

Vores hjerner bliver dagligt bombarderet med tusindvis af informationer, som den skal filtrere og behandle, og en stor del af dem kommer fra digitale kilder som smartphones og computere. Mange af os er ligefrem blevet afhængige af vores daglige serie-fix på Netflix og af at scrolle igennem feedet på Instagram og Facebook. Og bl.a. derfor går flere og flere mennesker ned med stress. Hjernen får simpelthen aldrig en pause. Brug sommertiden til at øve dig i at give den netop det. Tiltrængte pauser.

Jan & Tors tip: Udfordr dig selv med en digital detox. Køb en avis, og læs den ved morgenbordet i stedet for hente den online. Læg fjernbetjeningen væk, og spil et brætspil med din familie i stedet for at se tv. Og så er der de sociale medier. Vores udfordring til os selv i år er at se, om vi kan lade være med bruge dem, mens vi er på ferie. Mon ikke vores venner efterhånden har set nok fotos af drinks, tapas og strande?

Undgå buffet-fælden på ferien

En stor og lækker morgenbuffet på hotellet, snacks i bilen på vej til en seværdighed, frokost med kold hvidvin, flere snacks, is på stranden og så den store finale med tre retter plus vinmenu om aftenen. Når vi rigtigt skal nyde livet på ferien, hænger det ofte sammen med at spise og drikke i rigelige mængder. Og selvom det er skønt, kan det hurtigt ende med at tredoble det daglige kalorieindtag i forhold til det, vi indtager i hverdagen.

Jan & Tors tip: Rene daseferier har aldrig været os. Når vi rejser, besøger vi lokale træningsstudier, løber morgenture eller laver mavebøjninger på terrassen. Ikke fordi vi er fanatiske, men fordi vi elsker det, og fordi det giver os energi. Men i flere år kom vi alligevel hjem fra ferien og havde taget ekstra kilo på, hvilket var ret underligt, når nu vi syntes, at vi havde trænet amok på ferien. Men ved nærmere eftertanke gik det op for os, at de mange træningspas på ferien slet ikke kunne få balanceskålen til at stå lige. Indtaget af mad var simpelthen for overdrevet. Vi rejser nu med et par simple kostråd i kufferten, som gør, at vi stadig nyder ferien og den dejlige mad, men undgår at komme hjem med unødig overvægt. Måske kan de også hjælpe dig.

- Hvis der er buffet, så tag kun én portion, hvor du til gengæld må fylde tallerknen lige så meget, som du kan.
- Halvdelen af tallerknen fyldes med frugt eller grønt
- Spis hellere en større frokost med vin, så kroppen kan nå at fordøje og forbrænde maden, end det store alkoholtunge måltid sent om aftenen.
- Bestil to forretter, der oftere er lettere og mindre, i stedet for den fulde menu.
- Del en vinmenu, så I får små halve glas i stedet for store fulde, eller bestil blot et enkelt glas rigtig god vin, som du virkelig nyder.

Gå dig sommerfit

Træning og bevægelse kan være et uoverskueligt projekt både i de varme sommermåneder, men også hvis du ikke har det som en integreret del af din hverdag. Men du kan bevæge dig på mange måder. Går du f.eks. 30 minutter hver dag, kan du skabe rigtig meget sundhed for dig selv.

Jan & Tors tip: At gå en tur kan gøres alle vegne, og du behøver hverken at klæde om eller anskaffe dig dyrt gear. Bare tag et par behagelige sko på, og så er det ellers ud af døren. Er du på ferie, så får du ovenikøbet muligheden for at se feriestedet med helt andre øjne, hvis du f.eks. starter dagen med en gåtur inden morgenmaden. Psst! Læs mere om fordelene ved at gå i "Gå-bogen: Gå, så går det nok" af læge Bente Klarlund Pedersen.

Det positive spin

Det er dejligt at være glad. Men vidste du også, at de positive følelser og oplevelser ligefrem kan være altafgørende for din livskvalitet? Ifølge lykkeforskning hedder trivselsbalancen 3:1. Det vil sige, at vi skal opleve tre positive ting for at "neutralisere" en negativ oplevelse og for at skabe balance i trivselsskålen.

Jan & Tors tip: I stedet for at sidde og vente på, at gode ting sker for dig, så tag sagen i egen hånd, og træn din hjerne til at være mere positiv. Brug en stund hver aften, inden du går i seng, på at tænke tilbage på din dag. Zoom ind på tre ting, der gjorde dig glad, som at solen skinnede, da du cyklede til job, at din kæreste sendte en sød sms, eller at du fik plads på dit yndlingsyogahold. Tag positiviteten med i seng. En anden, ret banal ting, der booster positiviteten, er at smile til andre på din vej som kassedamen eller sidemanden i toget. Enkelt, men effektfuldt.

EKSPERTERNE

Tor Andersen, 43, og **Jan Svensson,** 42 , har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. Sammen driver de træningsstudiekæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps, træningsrejser og retreats, og de seneste seks år de været en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat.
LÆS MERE PÅ POWERHOUSECPH.DK