

ALT

ALT.DK • SUNDHED • GUN-BRITT ZELLER: "TRÆNING GØR MIG GLAD I LÅGET"



FÅ MOTIVERENDE TIPS TIL EN SUND HVERDAG AF GUN-BRITT ZELLER.

FIT LIVING

GUN-BRITTS SUNDE TIPS TIL KOST OG MOTION

Gun-Britt Zeller: "Træning gør mig glad i låget"

Når der er fuld fart på hverdagen, er det fristende at springe træningen over. Få brugbare sunde tips til motion og sund kost af skønne Gun-Britt Zeller.

AF MARIA PRÆST | 13.FEB.2017 | [SUNDHED](#)

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

“Jeg lever meget efter 80-20-princippet, hvor jeg spiser fornuftigt i hverdagene og skejer lidt mere ud i weekenden. Jeg træner en hel masse, fordi det gør mig glad i låget, og så prøver jeg at få sovet nok – det kniber det lidt mere med.”

HVAD – OG HVOR OFTE – TRÆNER DU?

“Jeg træner fem gange om ugen i træningsstudiet Powerhouse CPH. Jeg træner TRX og pilates reformer – og så er jeg lige begyndt på noget mere yogainspireret træning, der hedder bodyflow. Det er nyt for mig, så det øver jeg mig i at blive god til, men det er godt med noget lidt roligere træning.”

HVORFOR DEN TYPE TRÆNING?

“Det er en rigtig god blanding af forskellige træningsformer, der er gode for mig. I min alder er det en investering i min krop, så jeg kan blive ved med at arbejde. Jeg har været i frisørbranchen i over 50 år, og det er en hård branche, fordi du står meget op og bruger armene, så jeg har brug for at være stærk og i god form. TRX er mere pulsgivende, og pilates reformer er en rigtig lækker træningsform, hvor du ligger i de her maskiner og får trænet hele kroppen igennem. Jeg kan virkelig se resultater på min krop, der er blevet meget mere tonet.”

HVORDAN FÅR DU TID TIL AT TRÆNE?

“Jeg træner gerne tidligt om morgenen og en aften om ugen. Vi åbner først klokken 10.00 i salonen, så jeg kan godt få det passet ind, inden jeg møder.”

[Model Emilie Lilja: 4 favoritøvelser til en smuk & stærk krop](#)

HVAD GØR DU FOR AT SPISE SUNDT?

“Jeg lever meget magert i hverdagene med lette måltider. Jeg spiser bananpandekager til morgenmad, snupper en salat eller juice til frokost og lidt kylling og grøntsager til aftensmad. Men i weekenden spiser jeg også brød og andre lækre ting.”

HVAD ER DIT SUNDESTE MÅLTID?

“Min morgenmad. I lang tid har jeg spist skyr med lidt bær, men nu laver jeg pandekager af tre æg, to bananer, lidt havregryn og matchate. De er sunde og smager vildt lækkert, og når jeg spiser dem, holder jeg mig faktisk mæt til langt hen på dagen. Nogle gange har jeg også lyst til at lave dem til aftensmad, men det gør jeg dog ikke.”

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

“Hvis jeg ikke har tid til at lave mad, snupper jeg en avocado for at fylde depoterne op eller laver en hurtig tomatsuppe.”

HVAD HAR DU ALTID I KØLESKABET?

“Jeg har altid tomater, bananer, æg og forskellige grøntsager, så jeg kan altid lave et eller andet sundt.”

HVAD ER DIN GUILTY PLEASURE?

“Jeg har aldrig været den store slikmoster, men jeg elsker croissanter – sådan en er nok udskejlse for mig.”

I FIT LIVINGS FEBRUAR MAGASSIN, DER ER PÅ GADEN LIGE NU, KAN DU MØDE FLERE INSPIRERENDE KVINDER, DER FORTÆLLER OM, HVORDAN DE FÅR TRÆNINGEN KLARET I EN TRAVL HVERDAG + FINDE 4 X TRÆNINGSPROGRAMMER, SOM DU KAN LAVE DERHJEMME PÅ STUEGULVET. RIGTIG GOD FORNØJELSE.

[SMUGKIG I MAGASINET HER](#)

FAKTA

NAVN: Gun-Britt Zeller.

ALDER: 66 år.

ARBEJDE: Ejer salonen Gun-Britt Coiffure samt produktvirksomheden GB Products.

PRIVAT: Gift med Torben Zeller.

TRÆNING: Træner fem gange om ugen.

#TRÆNING #SUND LIVSSTIL #KOST

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

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

Læs også

10 sunde trends i 2018

08.JAN.2018 | SUNDHED

Ida Wohlert: "Ingen skal blive i et dårligt forhold, men man skal..."

25.DEC.2017 | LIVSSTIL

Årshoroskop 2018 for Stenbukken

27.DEC.2017 | ALT.DK

12 trin: Sådan skaber du et 2018, du vil elske

05.JAN.2018 | SUNDHED

Er næste skridt efter din kandidat et graduate program?

SPONSORERET

Verdens bedste kur: En kur, der dur

28.DEC.2017 | SUNDHED