



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. Sammen driver de træningsstudiekæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps, træningsrejser og retreats, og til foråret underviser de for 5. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danser også par privat.

SUND MED JAN OG TOR

Find din sunde balance

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning – og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her hjælper ALT for damernes nye ekspertteam dig med at finde den sunde balance.

Vi møder mange skønne kvinder på vores vej, som ofte er forvirrede over, hvad opskriften på det sunde liv egentlig er. Hver dag bliver de bombarderet med sundhedstips på de sociale medier med nye anbefalinger fra læger, kostvejledere og eksperter, og det får dem til at miste overblikket, for der er så uendeligt mange områder, man kan tage fat på. Hvor skal man starte? Hvad skal man prioritere? Og hvordan når man lige det hele?

I vores verden behøver opskriften på det sunde liv ikke at være vildt kompliceret, og den bygger heller ikke på fanatisme. Tværtimod. Det handler om at finde balancen. Der skal være plads til rødvin og chokolade, men vi skal også gøre plads til bevidstheden om, at vi lever i en verden, hvor vi har mere og mere stillesiddende arbejde, hvor hurtige og ofte ikke så sunde kostløsninger er nemt tilgængelige, hvor sodavandflaskerne og chipsposerne bare bliver større og større, og hvor tempoet er højt – nogle gange lidt for højt. Så vi bliver nødt til at give vores sundhed både opmærksomhed og prioritet.

I over 20 år har vi begge løbet stærkt for at

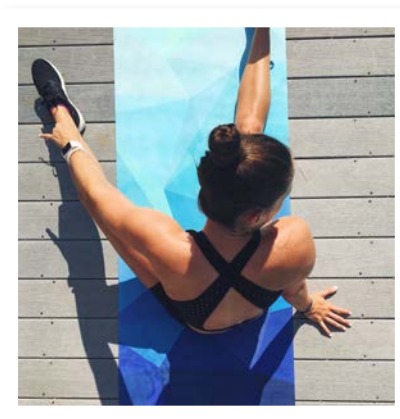
nå op ad karrierestigen i henholdsvis mode-, design- og træningsbranchen, og indrømmet: Hamsterhjulet har flere gange suset rundt i et meget højt tempo. Men vi har alligevel altid formået at balancere på toppen af det hele med fødderne plantet i vores egen 80/20-regel. Sundhed for os er en god blanding af afslapning, motion, god nærende kost, søvn og masser af positivitet, så de fysiske og psykiske forhold er i orden – det skal fylde 80 procent – samtidig med at der i de sidste 20 procent stadig er plads til chokoladen, vinen, de sene aftener ude og mere til.

Men hvordan finder *du* så balancen i *dit* sunde liv? Vores råd er ikke at overgøre noget. Tag små skridt, og fokuser på ét område ad gangen, samtidigt med at du tænker over, hvad der driver dig i dine vaner, hvad enten det er kost, træning, arbejdsrutiner eller andet, der er i fokus. Om det er din lyst eller fornuft, der styrer dig? Du

finder balancen lige der midt i mellem. Der, hvor lysten er et bevidst valg mod nydelse og ikke trøst, og dér, hvor fornuften ikke bliver til fanatisme, men du gør det, fordi det føles godt.

Et balanceret forhold til sundhed vil give dig meget mere overskud både kropsligt og mentalt, og det vil give langt mere ro i sindet, så du har nemmere ved at navigere i de tusindvis af tilbud og sunde anbefalinger. For i bund og grund handler det om at finde de gode vaner, der virker for *dig* – og som kan holde dig sund og glad – ikke bare nu, men hele livet igennem.

TIP// TRÆN DIG TIL EN KROP I BALANCE



MOBILITETSTRÆNING

er det hotte lige nu og helt oplagt for dig, der drømmer om en motionsform, der giver god bevægelighed samtidig med at musklerne styrkes. Den balance opnår du f.eks. med Garuda, som er en særlig kombination af rolig yoga med fokus på åndedrættet, pilates, der styrker kernemuskulaturen og yndefuld dans. Du får en fantastisk workout, som din krop vil elske dig for. Se videoer på Youtube.com

Yogamåtte, Yoga Design Lab hos Denintelligentekrop.dk, 559 kr.