

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 danner også par privat. Læs mere på Powerhousecph.dk

**SUND MED JAN & TOR****Smag på julen
- uden at bule ud!**

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du sniger begge dele ind i en travl hverdag – og i en fed julemåned. Få ALT for damernes ekspertteams gode tips til en december fuld af nydelse, men uden kalorietømmermænd.

Lad os med det samme slå én ting fast. Vi **ELSKER** julen og alt, hvad december måned bringer med sig. Lige fra mormors vaniliekrans og æbleskiver til julegløgg, and og flæskesteg, uhm... Men det store overload af fed mad, sukker og alkohol ses og mærkes også hurtigt på vores kroppe og energiniveau, hvis vi giver fuldstændigt los, og derfor forsøger vi altid at skabe balance mellem tingene – også når det er jul. Og med lidt sund fornuft, bevidsthed og en smule selvdisciplin kan vi sagtens holde fast i – og nyde – alle de hyggelige traditioner i julemåneden, uden at det går udover vægten og vores overordnede sundhedstilstand. Og det kan du også.

Amok i julemad

En kvinde skal cirka have omkring 2.000 kalorier om dagen – det har du sikkert hørt før. Selvfølgelig kommer dette tal meget an på alder, størrelse, aktivitetsniveau og på hvordan din forbrænding er. Men det er en meget god tommefingerregel at gå efter, hvis du vil undgå at fare vild i junglen af julegodter og brun sovs. For det ER let at miste orienteringen på denne tid af året.

Tag bare en klassisk juleaften, hvor du i løbet af dagen hurtigt kommer igennem både gløgg, æbleskiver, and og flæskesteg, brune og hvide kartofler badet i sovs, efterfulgt af minimum to portioner risalamande (for du SKAL jo finde mandlen!) Og når gaverne så skal åbnes, fortsætter du i et frontalangreb på småkagerne og den hjemmelavede konfekt med fornyet appetit. Måske slutter du endda natten af med at gå på resterov i andeskroget og krydderfedtet? Med lidt hurtig hovedregning står det klart, at du uden større besvær har TREDoblet dit daglige kalorieindtag, og at det vil kræve en løbetur på maratondistancen at forbrænde det hele igen. Fortsætter du regnestykket, ved du også, at der ikke skal ret mange af sådanne madorgier til i løbet af december, før det både kan ses og mærkes på din krop og din sundhed.

Små tiltag – stor bonus

Så hvad gør du, hvis du gerne vil nyde julen – uden at bule ud? Her får du tre tips, der hjælper dig godt på vej.

DOWNSIZING:

Nyd din julemad og -drikke ud fra filosofierne "lidt men godt" og "kvalitet fremfor

VIDSTE DU..

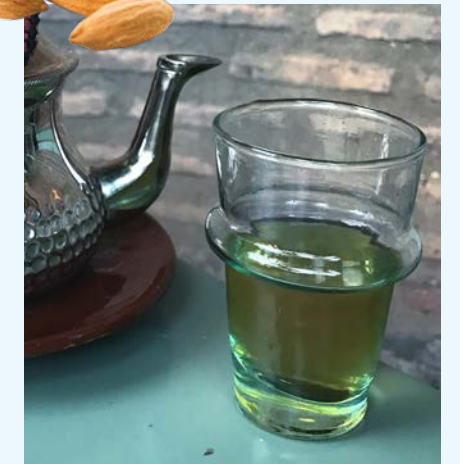
... at grønkål er en sand sundhedsbombe? Hvis du udskifter salat (iceberg) med grønkål, får du...

- 6 gange** så meget af de sunde kostfibre, som mætter utroligt godt og længe
- 35 gange** så meget A-vitamin
- 18 gange** så meget E-vitamin
- 3 gange** så meget K-vitamin
- 21 gange** så meget C-vitamin
- 36 gange** så meget calcium

Kilde: Healthjunkie.dk



Se masser af nemme opskrifter på lækre og sunde decemberretter som grønkålssalat og overnight-grød på Healthjunkie.dk



Få varmen med en kop (jule)te i stedet for gløgg.

kvantitet". Helt konkret betyder det, at du fortsat smager på alt, hvad du har lyst til i december men i markant mindre portioner og med fokus på nydelse. For én øl nydt i langsomt tempo smager faktisk lige så godt som fem, der skylles hurtigt ned. Måske endda bedre.

GRØNNE BOMBER:

Skift morgenmaden i december ud med en grøntsagssmoothie, og mærk forskellen i din krop. Grøntsagerne er fyldt med vitaminer, mineraler og masser af kostfibre og har et lavt indhold af kalorier. Dermed sætter du grøn valuta ind på sundhedskontoen og frigiver lidt luft i kaloriebudgettet til det søde og fede.

MOTION:

Din december er sikkert travl og fuld af arrangementer, men prøv alligevel at holde fast i din træningsdisciplin, så du kommer af sted til fitness eller får snøret løbeskoene. Og snig så al den anden motion ind, hvor du kan – husk, at en tur på skøjtebanen også er træning. Nyd din december med både det søde, det sjove og det sunde, og glæd dig over, at sundhedstømmermændene i januar til gengæld er knap så store.

SUND MED JAN & TOR

Smag på julen
- uden at bule ud!

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du sniger begge dele ind i en travl hverdag – og i en fed julemåned. Få ALT for damernes ekspertteams tips til en december fuld af nydelse, men uden kalorietømmermænd.

Lad os med det samme slå én ting fast. Vi **ELSKER** julen og alt, hvad december måned bringer med sig. Lige fra mormors vaniliekranse og æbleskiver til julegløgg, and og flæskesteg, uhm... Men det store overload af fed mad, sukker og alkohol ses og mærkes også hurtigt på vores kroppe og energiniveau, hvis vi giver fuldstændigt los, og derfor forsøger vi altid at skabe balance mellem tingene – også når det er jul. Og med lidt sund fornuft, bevidsthed og en smule selvdisciplin kan vi sagtens holde fast i

– og nyde – alle de hyggelige traditioner i julemåneden, uden at det går udover vægten og vores overordnede sundhedstilstand. Og det kan du også.

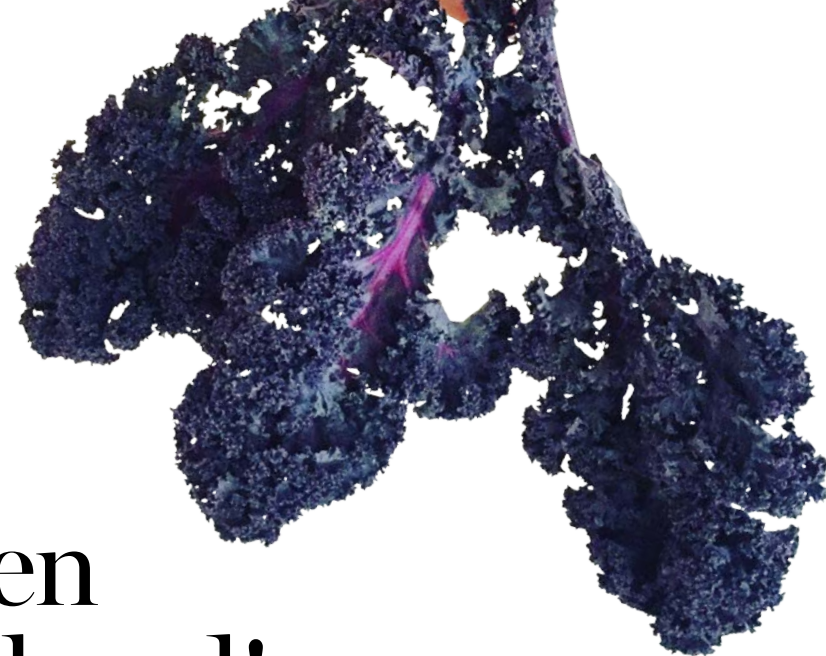
Amok i julemad

En kvinde skal cirka have omkring 2.000 kalorier om dagen – det har du sikkert hørt før. Selvfølgelig kommer dette tal meget an på alder, størrelse, aktivitetsniveau og på hvordan din forbrænding er. Men det er en meget god tommefingerregel at gå efter, hvis du vil undgå at fare vild i junglen af julegodter og brun sovs. For det ER let at miste orienteringen på denne tid af året. Tag bare en klassisk juleaften, hvor du i løbet af dagen hurtigt kommer igennem både gløgg, æbleskiver, and og flæskesteg, brune og hvide kartofler badet i sovs, efterfulgt af minimum to portioner risalamande (for du SKAL jo finde mandlen!) Og når gaverne så skal åbnes, går du videre i et frontalangreb på småkagerne og den hjemmelavede konfekt med fornyet appetit. Måske slutter du endda natten af med at gå på resterov i andeskroget og krydderfedtet? Med lidt hurtig hovedregning står det klart, at du uden større besvær har TREDoblet dit daglige kalorieindtag, og det vil kræve en løbetur på maratondistancen at forbrænde det hele igen. Fortsætter du regnestykket, ved du også, at der ikke skal ret mange af sådanne madorgier til i løbet af decem-

EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, har arbejdet 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 danner også par privat. Læs mere på Powerhousecph.dk

AF JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PR.



ber, før det både kan ses og mærkes på din krop og din sundhed. Så hvad gør du, hvis du gerne vil nyde julen – uden at bule ud? Her får du tre tips, der hjælper dig på vej.

Små tiltag – stor bonus

DOWNSIZING: Nyd din julemad og -drikke ud fra filosofierne ”lidt men godt” og ”kvalitet fremfor kvantitet”. Helt konkret betyder det, at du fortsat smager på alt, hvad du har lyst til men i markant mindre portioner og med fokus på nydelse. For én øl nydt i langsomt tempo smager faktisk lige så godt som fem, der skylles hurtigt ned. Måske endda bedre. **GRØNNE BOMBER:** Prøv at skifte morgenmaden i december ud med en grøntsagssmoothie, og mærk forskellen i din krop. Grøntsagerne er fyldt med vitaminer, mineraler og masser af kostfibre og har et lavt indhold af kalorier. Dermed sætter du grøn valuta ind på sundhedskontoen og frigiver lidt luft i kaloriebudgettet til det søde og fede.

MOTION: Din december er sikkert travl og fuld af arrangementer, men prøv alligevel at holde fast i din træningsdisciplin, så du kommer af sted til fitness eller får snøret løbeskoene. Og snig så al den anden motion ind, hvor du kan – husk, at en tur på skøjtebanen også er træning. Nyd din december med både det søde, det sjove og det sunde, og glæd dig over, at sundhedstømmermændene den 1. januar til gengæld er knap så store.



Odicam concut faciene ad mendem se, virmis auci patium hos vit, nosultima, sesta L. Gra ductodi proreo, quo prorum inatemus,



Odicam concut faciene ad mendem se, virmis auci patium hos

TIP// BYTTE-BYTTE-KØBMAND

Hvis du ikke vil gå på kompromis med hyggen, der er forbundet med måltiderne, så er her nogle gode og nemme byttehandler, du kan indgå. Byt f.eks. de brune kartofler ud med pastinak, udskift slikken med dadler og mandler, erstat gløgg med en kop julete, og sørg for at drikke masser af vand, så du ikke slukker tørsten i øl og vin. Du kan se flere sunde gode byttehandler på Healthjunkie.dk