

Få et  
sundhedsboost  
med ALT for  
damerne

# PÅ VEJ mod nye, sunde vaner

Din hjerne er stædig som en treårig i trodsalderen, når det gælder vaner – særligt de usunde af slagsen. Den vil holde fast i dem. Heldigvis kan du manipulere hjernen til at samarbejde med dig. Læs, hvordan du gør, mød tre seje damer, der arbejder med deres vaner, og bliv samtidig inspireret til at komme sundt fra start med en uges intensiv fokus på træning og velvære med ALT for damernes årlige Wellness Camp på Club La Santa.

AF CAMILLA HALDRUP  
FOTO JAN SVENSSON, TOR ANDERSEN M.F.L.

**J**eg gør det på mandag. Eller næste mandag. Nej, jeg tror faktisk lige, jeg venter til næste år, for så passer det hele sikkert meget, meget bedre.

Nix, nej, glem det. Uanset hvad du bilder dig selv ind, så kommer der bare aldrig et gyldent tidspunkt, hvor du i et snuptag kan kvitte dine dårlige vaner og erstatte dem med nye og sunde af slagsen. Og derfor kan du ifølge sundhedseksperter Michelle Kristensen lige så godt gå i gang i dag. Den første forudsætning for, at missionen kan lykkes, er, at du går helhjertet ind i det. – Der er så mange, der gerne vil ændre vaner, men hvis ikke man virkelig ser sig selv i øjnene og siger ”jeg VIL det”, så er



**KARINA KERFF,**  
48 år, Silkeborg.  
Nattevagt på  
plejehjem, gift og  
mor til tre. Har  
deltaget i ALT  
for damernes  
Wellness Camp  
to gange.

## ”Det er okay at falde i – du skal bare op på hesten igen”

For Karina Kerff var hyggesnacking og usund mad blevet en dårlig vane, der sendte hende op over 100 kilo. I dag har hun knækket koden til en hverdag, der holder hende sund og slank med motion, klog kost og plads til nydelse.

**J**eg har altid været stor – også da jeg var barn – og det kom af, at jeg generelt spiste for meget og for usundt, især om aftenen, hvor det var en fast del af hyggen. – Da jeg var allerstørst, vejede jeg lige over 100 kilo. Jeg var god til at skjule det, men indeni havde jeg det træls med ikke at kunne gå i det tøj, jeg havde lyst til, og jeg blev hurtigt træt og forpustet. Min selvtillid var helt i bund. – Jeg har prøvet mange kure. Hvidkålskuren, suppekuren, Nupokuren – alle mulige slags. I 2014 blev 5:2-kuren mit startskud til at komme rigtigt i gang. Den fungerede for mig og fik mig til at begynde at ændre mine vaner. Jeg startede også lige så stille med at løbe. Jeg havde altid syntes, det var forfærdeligt at løbe, men lige pludselig fandt jeg ud af, at det faktisk var ret fedt. – På 8-9 måneder tabte jeg 35 kilo. Det var helt vildt og meget mærkeligt at se sig selv i spejlet, og at folk stoppede mig på gaden for at rose mig. Sidste år fik jeg en maveoperation, efter at have tænkt på det i tre år. Jeg syntes, det var pinligt at gå til lægen og spørge om det. Men jeg var rigtig ked af den måde, min mave så ud på efter vægttabet, så til sidst tog jeg mig sammen, og det gjorde mig bare så lykkelig at få det ordnet. Det er jo ikke, fordi jeg skal

se ud som en på 20 – jeg har mormorarme, og der sidder også stadig noget på lårene. Målet har været at føle mig tilpas i mig selv og i min krop, og det gør jeg. – I dag løber og træner jeg 5-7 gange om ugen, og jeg gør det, fordi det er godt for min krop, og fordi jeg bliver glad. Jeg føler mig også stærkere i dag, for på Wellness Camp med ALT for damerne i 2018 fik jeg øjnene op for styrketræning, og det har jeg dyrket lige siden. I det hele taget har de to gange på La Santa givet mig rigtig meget. En uge, hvor man har fokus på sig selv og sin krop – det er fantastisk. – Jeg er indimellem bange for at tage på igen, som jeg har gjort det så mange gange før. Men jeg synes, jeg har fundet en form for ro og spiser sundt efter Michelle Kristensens MK-principper. Jeg elsker stadig mad og bland-selv-slik, men på en anden måde. – Det er okay at falde i – man skal bare op på hesten igen. Når det sker for mig, får jeg ikke dårlig samvittighed som tidligere, hvor jeg tænkte, at det hele bare kunne være lige meget. Jeg siger, det er i orden. Man skal huske at nyde livet, bestille desserten på restauranten og slå sig løs til festivalen. Det er jo ikke det, man bliver tyk af. Det er hverdagens dårlige vaner.



Hvis du vil ændre vaner, hjælper det at have et heppekor. På ALT for damernes Wellness Camp er træner Jan Svensson en af dem, der trofast hepper på dig og får humøret op med bl.a. dans.



### ALT FOR DAMERNES WELLNESS CAMP 15.-22. MAJ 2020

- En eksklusiv uge med målrettet træning, foredrag og vejledning på lukkede hold med nogle af Danmarks dygtigste trænere.
- Fly t/r fra København eller Billund, mad ombord og transfer.
- Adgang til mere end 40 forskellige træningsfaciliteter.
- Velkomstdrink og lækker intromiddag.
- En spaften i Club La Santas fantastiske spa.
- ALT for damerne-goodiebag med særligt udvalgte produkter og 3 måneders abonnement på ALT for damerne til en samlet værdi af over 2.000 kr.

det en umulig kamp at vinde, forklarer sundhedseksperter, der har haft mange tusind kvinder igennem sine fysiske og digitale bootcamps.

#### FÅ ET HEPPEKOR

Grunden til, at det er så pokkers svært, skal findes i din hjerne. Den er så listigt indrettet, at kun 10% af den jubler over udsigten til nye vaner, mens hele 90% af den decideret *hader* tanken. – Den gode nyhed er, at du kan manipulere med din hjerne, så det bliver nemmere, forklarer Michelle Kristensen. Og her er viljen altså den første faktor, der skal være til stede, hvis du vil have succes med at ændre vaner. Du skal simpelthen tro på det. Den anden er ifølge eksperter, at du har en plan, du kan følge. Ikke sådan en superstriks en, hvor du bare slår hjernen fra, men derimod én, du kan følge resten af dit liv, som også levner plads til nydelse og ups'ere nu og da. Den tredje ting er fællesskab. Du skal have nogen, der hepper på dig. – Og det er derfor, der er så høj succes-

rate i forhold til at omlægge sine vaner, hvis du deltager på en camp som for eksempel ALT for damernes Wellness Camp. Det er en uge, hvor du bliver hevet væk fra din normale kontekst og får tid til at tænke over, hvad du gerne vil ændre. Men det er også et fællesskab, hvor du møder en masse andre, der kæmper med nogle af de samme ting som dig, fortæller Michelle Kristensen. Snacking er en af de uvaner, som vi kvinder ifølge sundhedseksperter har sværest ved at slippe. – Kvinder elsker at snakke. Vi gør det både for at hygge og for at trøste os selv, når det regner, eller når vi har menstruation. Slik bliver ligesom en sut. Forskellen er bare, at der også følger en masse kalorier med. – Den bedste vane, vi kvinder kan tillægge os for at undgå at snakke, er at prioritere vores søvn. Hvis vi får sovet godt og nok, har vi nemlig meget mere overskud til at sige nej, forklarer Michelle Kristensen, som var en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp i maj 2019. >

## ”Jeg skal huske vandet og den stille motion”

Sundhedsgearet er højt hos Rikke Hougaard, der ligesom resten af familien giver motion topprioritet i hverdagen. Men der er to vaner, hun stadig kæmper med at få helt ind under huden: At huske de rolige træningsformer, der forebygger stress, og at få skiftet den daglige Pepsi Max ud med postevand.



#### RIKKE HOUGAARD,

42 år, Grenaa. Uddannet pædagog, kundeansvarlig i bilforretning, gift og mor til tre. Har deltaget i ALT for damernes Wellness Camp to gange.

Motion er noget, vi vægter højt i vores familie. Både min mand og jeg er vokset op med håndbold og svømning, så det ligger meget naturligt til os og har smittet af på vores børn. Vi prioriterer, at der skal være tid til det, selvom det da godt kan blive lidt hektisk, når vi alle fem skal til sport. Selv løber jeg og dyrker crossfit, indimellem yoga.

- Vi forsøger at spise sundt med fuldkorn og masser af grøntsager, og vi taler meget med børnene om at være madmodige og altid smage på maden. Men vi er ikke fanatiske. Der skal også være plads til det usunde.
- Jeg har dog en virkelig dårlig vane, som jeg gerne vil mindske. Jeg drikker Pepsi Max hver dag. Bare jeg ser dåsen, mærker jeg nærmest sådan en glæde indeni. Det er nydelse og tilfredsstillelse, men også en klar afhængighed.
- Mit system reagerer på mit sodavandsforbrug, og jeg har igennem længere tid haft problemer med irriteret tyktarm. Så jeg vil rigtig gerne skære ned og i stedet huske at drikke mere vand. Når jeg drikker Pepsi Max'en, så glemmer jeg vandet. Jeg mærker simpelthen ikke tørsten.
- Jeg tror også, at det med maven hænger sammen med, om man er i balance selv. Man snakker meget om, at maven er blevet vores hjerne – at den spiller ind på vores velvære – og det giver god mening.
- For 13 år siden var jeg sygemeldt med stress i syv måneder, så det sidder i mig og vil altid være en del af mig. Det er også derfor, at motion er så vigtigt for mig – jeg bruger den til at holde stressen nede. Når jeg gearer ned på motionen, kommer der fysiske reaktioner. Jeg bliver omtumlet i hovedet, får tankemylder, trykken for brystet, ondt i maven og har svært ved at falde i søvn.
- Jeg kunne godt tænke mig at dyrke mere yoga og pilates – de mere rolige typer af træning. Jeg elsker power, og at man kan se resultatet på sin krop, så jeg foretrækker oftest cardio eller styrketræning, men det andet er ligeså vigtigt, bl.a. i forhold til at forebygge stress.
- Yoga får mig i balance, kan jeg mærke. Det er også noget af det, der er så fantastisk ved La Santa-campen. Udover at trænerne er dygtige, omsorgsfulde og motiverende, så får man samtidig mulighed for at dyrke mange forskellige former for motion, også de bløde former. Sådan en uge kan virkelig noget. Måske kan den endda kurere min afhængighed af Pepsi Max? Det vil tiden vise.



**DITTE-MARIE  
BUXBOM,**

46 år, København. Skolelærer, gift og mor til to. Har deltaget i ALT for damernes Wellness Camp én gang.

## ”Jeg er gladere, når jeg føler mig stærk og sund”

Ditte-Marie Buxbom bliver høj af at danse, og hun drømmer om at flette dans ind i sin hverdag på fast basis efter en uge på Club La Santa. Noget, hun til gengæld gerne vil undgå at blive høj af, er slik, for sukkerafhængigheden tager indimellem kontrollen over hendes liv og sultfølelse.

Som barn dansede jeg i mange år. Showdance, alt muligt. Og det ligger stadig i mig. Dansen kan bare noget – jeg får sved på panden, er glad og glemmer tiden. Jeg glemmer simpelthen, at jeg træner.

– Det var til ”Dans dig glad”-eventen med ALT for damerne sidste efterår, at jeg hørte om La Santa-turen. En hel uge med dans og motion lød bare så godt. Måske kunne det blive startskuddet til, at jeg kunne få noget mere motion ind i mit liv, for jeg er ikke superaktiv. Ud over at cykle 22 kilometer hver dag på min elcykel så kredser jeg mest bare om motionsrummet på mit arbejde. Jeg har prøvet alle former for træning – powerboost, TRX og kettlebell – og jeg synes bare, det er SÅ hårdt. Det kommer ikke let til mig, og jeg har ikke udholdenheden til at blive ved og ved. Anderledes er det med dansen. Når der er noget rytme, kan jeg godt glemme den der smerte. Dansen gør mig høj.

– Og hvorfor er det så lige, jeg ikke gør det til en fast vane? spørger jeg mig selv. Jeg ved jo godt, at det vil være enormt sundt for mig og give mig mere energi, og jeg kan jo også mærke, at jeg er gladere i de perioder, hvor jeg føler mig stærk og sund. Mine børn er desuden så store nu, at de ikke er afhængige af mig

på samme måde som før. Der er virkelig ingen undskyldning for ikke at komme i gang, og det er bl.a. det, jeg håber. Wellness Campen kan give mig et skub til. – En anden vane, jeg arbejder på vænne mig af med, er min sukkerafhængighed. Jeg får en lede, når den tager over – når det første, jeg gør efter arbejde, er at kværne løs af slik. Det er sjældent, at jeg nyder det, og bagefter har jeg ikke energi til at lave aftensmad, og jeg er heller ikke rigtigt sulten.

– Med mig er det enten eller. Jeg kan ikke bare spise lidt som min mand, der sagtens kan snuppe en bid af en chokolade og så lægge resten ved siden af sin kaffekop. Hvis jeg først smager et stykke, så kværner jeg hele pladen. Indimellem er jeg nødt til at tage en kold tyrker fra sukker – som jeg gør lige for tiden. Men jeg elsker slik, chokolade og is, så jeg vil meget hellere have et naturligt forhold til sukker i stedet for at være fanatisk afholdende i perioder resten af mit liv.

– Jeg er inspireret af Michelle Kristensens koncept med det her ene nydelsesmåltid om ugen. På den måde er jeg både bevidst om, at sukker er min afhængighed, men jeg tillader også mig selv at nyde det, når jeg så endelig får det. Det er en vane, som jeg tror på, også kan virke for mig.

### BOOK HER

Du kan bestille plads på ALT for damernes Wellness Camp ved at ringe til Club La Santa på **76 50 04 00** eller via dette link: <http://bit.ly/clublasanta>

For to personer i samme lejlighed koster turen 8.895 kr. pr. person i lejlighedstypen Comfort 1 med et badeværelse uden havudsigt og 9.895 kr. pr. person i Comfort 1 med havudsigt. Det er også muligt at booke en af Club La Santas luksuslejligheder.

Rejser du alene, men ønsker at bo sammen med en anden, kan Club La Santa arrangere dette for dig til samme pris, som hvis I rejste to sammen.

Et enkeltværelse koster 11.895 kr. i lejlighedstypen Comfort 1 uden havudsigt og 13.695 kr. med udsigt.

### DU KAN GODT!

I maj 2020 er der igen afgang til Club La Santa på Lanzarote, hvor der venter en uge med fokus på udfordrende træning, kropsligt og mentalt velvære og ny inspiration til at komme de dårlige vaner til livs – samt et trofast heppekor af både deltagere og trænere. En af trænere er Jan Svensson, der har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år og er medejer af træningsstudiekæden Powerhouse Cph. Hans bedste råd til de kvinder, der drømmer om nye, sunde vaner – på Wellness Campen eller bare generelt – er at tænke positivt.

– 80% af alle kvinder siger: Nej, det kan jeg ikke, jeg er for tyk, jeg er for stor. I tænker rigtig meget over tingene og er for forsigtige, og i forhold til for eksempel træning bliver det for nogle en selvpfyldende profeti, hvor det bare ikke vil lykkes at komme i form, forklarer Jan Svensson og fortsætter:

– Men alle kan godt. Du kan godt. Du kan faktisk klare hele verden, hvis bare du selv tror på, at du kan. Hvis du er klar til at give dig selv et sundheds- og velværeboost med hjælp fra et dedikeret trænersteam, så læs mere om ALT for damernes Wellness Camp 2020 på [Clublasanta.com](http://Clublasanta.com). ■



På Wellness Campen kan du prøve kræfter med bl.a. offroad-cykling, boldsport og effektiv træning til hele kroppen.



### WELLNESS CAMP 2020 - TRÆNERNE



#### TOR ANDERSEN

har flere uddannelser inden for holdtræning og fitness og stor erfaring med undervisning og udvikling af træningsprogrammer. Tor er medejer af Powerhouse Cph, lægger stor vægt på sikker og funktionel træning og på at få alle til at føle sig trygge under træningen.



#### JAN SVENSSON

Jan har mere end 20 års erfaring med undervisning inden for de fleste typer af dans, muskel- og konditionstræning og er medejer af Powerhouse Cph. Han er kendt for sit nærvær, sin positive energi og sit gode humør.



#### THOMAS HINDBORG PETERSEN

Thomas har en fortid som konkurrencesvømmer, er uddannet fysioterapeut med særlig fokus på træning og underviser i bl.a. TRX og crosstraining og er personlig træner i Wellcome Fitness & Spa. Thomas' mission er at hjælpe det hele menneske på vejen mod en sundere og mere aktiv livsstil.



#### HANNE BOUSAGER LARSEN

Hanne er adm. direktør i Wellcome Fitness & Spa og har gennem 35 år undervist i både egne træningscentre og på bl.a. Club La Santa. Hun afholder yogaretreats rundt omkring i Europa og kan med sin blide stemme guide dig sikkert gennem både yoga og spaforkælelse.