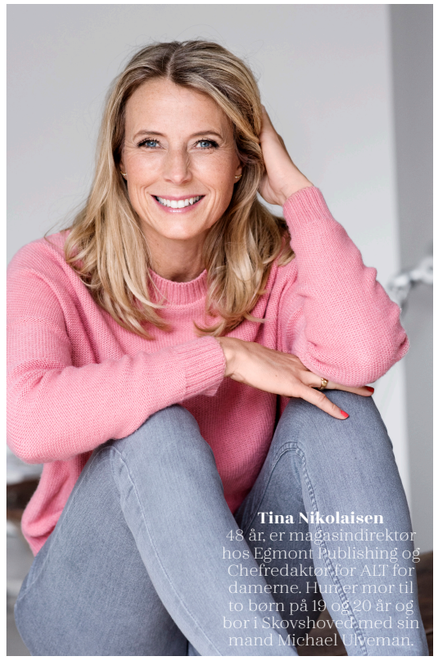
“Sundhed er ikke alt eller intet”

For 48-årige **Tina Nikolaisen**, chefredaktør på ALT for damerne, er sundhed lig med at føle sig stærk, og det gør hun, når hun kombinerer løb med yin yoga og vinterbadning. Men det er vigtigt for hende, at det aldrig bliver fanatisk.

Tights, *Lululemon, 1.100 kr.*

Top, *Lululemon, 430 kr.*



Tina Nikolaisen
48 år, er magasindirektør hos Egmont Publishing og Chefredaktør for ALT for damerne. Hun er mor til to børn på 19 og 20 år og bor i Skovshoved med sin mand Michael Ulveman.

Sundhed for mig er …

“ … at føle mig stærk. Ikke i forhold til at have store muskler, men at have kræfter og energi til at gøre alt det, jeg gerne vil. Derudover tænker jeg over mit mentale helbred, og hvordan jeg kan forebygge at få stress. Jeg er meget opmærksom på, at det kan ramme alle, så jeg husker at sove, holde fri, have tid til at kede mig i weekenderne og gøre gode ting for mig selv.”

Det er vigtigt for mig at træne, fordi …

“ … det giver mig styrke og energi, og fordi jeg godt kan mærke, at der er sket noget med min krop de senere år. Jeg har ikke nogen alvorlige skavanker, men kan godt få lidt ondt i ryggen eller skuldrene, så jeg vil gerne passe på mig selv. Jeg træner ikke for at tabe mig, men jeg kan godt lide, at min krop ser pæn ud. Jeg er livsnyder, så jeg kommer aldrig til at sulte mig selv, men morgenens løbetur gør, at jeg roligt kan tage et stykke kage om eftermiddagen.”

Løb er …

“ … for mig enten helt afslappet og uforpligtende, hvor jeg løber en kort tur på omkring fire kilometer, eller det mere hardcore, hvor jeg træner op til et halv- eller helmaraton. Jeg kan mærke, at de meget lange ture ikke længere er sunde for min krop, så nu handler det blot om at komme ud i luften og få bevæget kroppen.”

Mine løbevaner …

“ … er en morgentur fire til fem gange om ugen sammen med min hund, Buddy. Han skal alligevel ud at luftes, og når jeg kan vælge i mellem at gå eller løbe, hopper jeg i løbeskoene, fordi jeg føler, det giver mig mest.”

Min yndlingsrute …

“ … går gerne til Bellevue Strand eller Dyrehaven. Den er så stor, at jeg kan skifte mellem mange forskellige ruter, og så er den smuk og fyldt med dyr. Jeg har brug for noget pænt at kigge på, når jeg løber.”

Den bedste tur, jeg har løbet er …

“ … New York City Marathon i 2013. Jeg har aldrig været til et sportsevent med så mange tilskuere og så god stemning. Der var musik, dans og underholdning hele vejen, og det var fantastisk at komme igennem New Yorks fem bydele med hver sit kendetegn og forskellige mennesker. Til trods for at jeg havde en skade og ikke vidste, om jeg kunne gennemføre, blev jeg båret frem hele vejen”

Når jeg har løbet en tur, føler jeg mig …

“ … fuld af god energi, og det er derfor, jeg bliver ved. Følelsen af, at jeg har gjort noget godt for min krop, er så skøn.”

Mit bedste løbetip er …

“ … at få en løbemakker. Alle de gange, jeg har trænet op til et løb, har jeg trænet sammen med en, og det behøver ikke være spurt hele tiden. Der skal også være plads til at tale sammen undervejs, så det bliver socialt og hyggeligt.”

Mit yndlingsløbetøj …

“ … er nyt løbetøj. Det er et ældgammelt trick, men det giver mig lyst til at komme afsted. Jeg er meget glad for mærket Lululemon, som laver fede løbeshorts- og T-shirts.”

Jeg booster mit løb med …

“ … yin yoga, særligt om sommeren, hvor der er hold på stranden. Min krop elsker det, fordi det strækker bindevævet, så kroppen bliver masseret indefra. Det har en virkelig god effekt på mit løb, fordi det styrker kroppen. Hvis ikke jeg træner på hold, har jeg seks til syv øvelser, jeg laver hjemme på stuegulvet, og selv 10 minutters træning giver mig noget.”

Yogablok, *Casall, 250 kr.*

Løbesko, *Nike hos Zalando.dk, 799 kr.*

Udover løb træner jeg …

“ … fast én gang om ugen på et hold, der hedder power burn, som er gammeldags cirkeltræning med interval på forskellige stationer. Og så vinterbader jeg to til tre gange om ugen. Det hurtige dyp gør så mange gode ting for mig. Jeg kan mærke, hvordan det hele buldrer afsted i min krop, og det efterfølgende saunabesøg giver mig mental ro.”

Jeg bliver motiveret til at løbe …

“ … fordi det er den nemmeste form for motion. Uanset hvor i verden du er, kan du altid tage et par løbesko med. Min seneste rejse gik til Kenya, hvor jeg løb på stranden, og pludselig havde jeg løbet ni kilometer, fordi der var så smukt.”

Jeg finder mentalt overskud ved …

“ … at være både indadvendt og udadvendt. Det er vigtigt for mig at have rolige aftener på sofaen, men samtidig at huske på at holde fast i sociale aftaler med mennesker, jeg godt kan lide. At have det sjovt med andre giver mig en masse overskud.”

Jeg føler mig sej, når …

“ … jeg har trænet en lørdag morgen i Powerhouse og er blevet banket igennem os igennem hele morgenen. Sidst blev vi sendt fem gange op og ned ad trapperne til femte sal efter selve træningen. Til sidst var jeg ved at kaste op, men når jeg starter dagen med at grine og have det sjovt, er det ikke noget, der kan få mig ud af kurs. Så har jeg så meget energi og overskud.”

Jeg er særligt glad, når …

“ … jeg er på mit arbejde eller er sammen med familie, venner og min hund.”

Mit allerbedste sundhedstip er …

“ … ikke at være fanatisk. Sundhed er ikke alt eller intet. Det fører ikke noget godt med sig, at du dunker dig selv oven i hovedet med alt det, du kunne have gjort, eller alle de fitnesscentre, du kunne have besøgt. Husk at det også er sundt at gå en lang tur hver dag.”

Jeg slapper bedst af …

“ … i vores sommerhus i Rørvig. Vi er der et par uger i træk om sommeren, og selv om det er lukket ned i vinterhalvåret, kører vi ofte derop for bare at være der og gå en tur på stranden. Det er mit mest afslappende sted, fordi der ikke er nogen forpligtelser.”