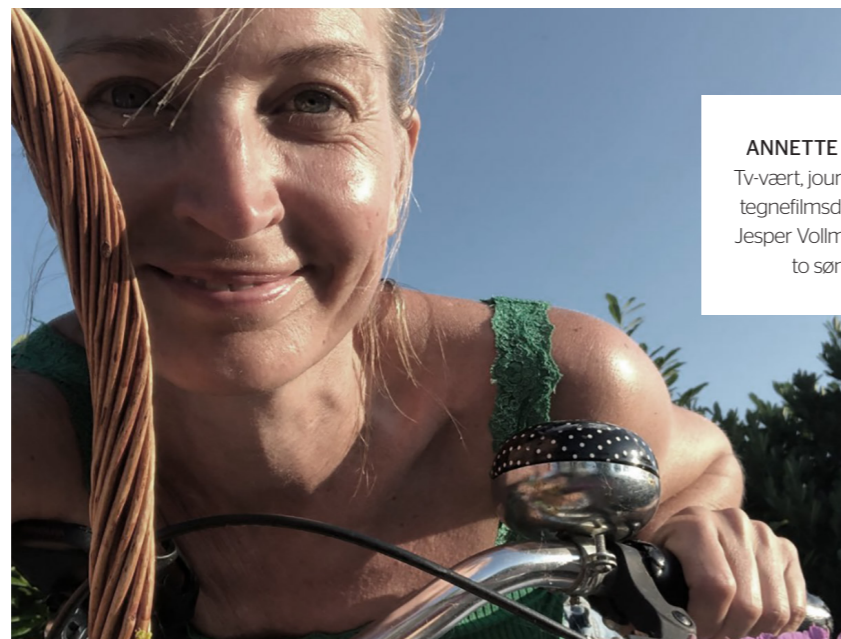


ALT OM DIN SUNDHED



ANNETTE HEICK, 49 ÅR.
Tv-vært, journalist, sanger og tegnefilmsdubber. Gift med Jesper Vollmer, som hun har to sønner med.

A N N E T T E H E I C K

”Jeg vil gå hver eneste dag, men gider aldrig mere at løbe”

I 20 år tvang Annette Heick sig ud på løbestierne, og hun hadede det hver eneste gang. I dag holder hun sig fit med tennis, yoga og gode spisevaner, der blandt andet inkluderer morgenmad hele to gange om dagen.

Hvad er sundhed for dig?

– Det er en god blanding af søvn, mad og sport, når det gælder det fysiske. Når det handler om mit mentale velvære, så er jeg optaget af at få læst bøger, holde mig opdateret og hele tiden rette blikket udad for inspiration. Men jeg nyder lige så meget at vende blikket indad, når jeg dyrker yoga for eksempel.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på morgenen?

– Mine morgener er meget ens. A38 med rugbrødsdryg og en kop kaffe med mælk. Klokkerne elleve bliver jeg altid sulten igen, og vi taler herhjemme om,

at det er blevet tid til min klokken-elleve-morgenmad. Den består af noget bagværk eller et spejlæg og en avocado.

Hvad har du altid i dit køleskab?

– Mælk, æg og masser af grønt.

Har du en dårlig vane, som du gerne vil ændre på?

– Jeg er egentlig meget godt kørende, når det gælder spisevaner. Jeg elsker sødt og kan godt lide et glas rødvin, men jeg gider ikke gå og slå mig selv oven i hovedet med det. Min vægt er sådan nogenlunde den samme altid. Det siger



”Jeg elsker sødt og kan godt lide et glas rødvin, men jeg gider ikke gå og slå mig selv oven i hovedet med det”

jeg uden at veje mig. Men jeg har da oplevet tidspunkter, hvor den lige har været lidt for højt oppe at ringe. Så ved jeg som regel, hvad jeg skal holde igen med: Bagværk, pasta/ris/kartofler og alkohol.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Ja. Umærkeligt. Jeg kan se, at min mand, Jesper, som er kok, har ændret mine spisevaner til det sundere. Det er aldrig noget, vi holder øje med, men det bliver altid meget tydeligt, når vi er sammen med andre mennesker, at vi spiser ret godt og sundt herhjemme.

Hvordan holder du dig i form?

– Om sommeren dyrker jeg yoga på stranden hver eneste morgen, da jeg går på et hold. Om vinteren vinterbader jeg, men ellers spiller jeg enormt meget tennis. Hele året rundt. I vinterperioden er det svært at få indendørsbaner, men jeg spiller klokken syv om morgenen både mandag og tirsdag. Om sommeren spiller jeg typisk fire gange om ugen. Jeg har ”mine piger”, jeg mødes med. Engang løb jeg også. Det gjorde jeg i tyve år, og jeg hadede det hver eneste gang. Da jeg så gik Caminoen for et par år siden, tog jeg en beslutning: Jeg vil gerne gå hver eneste dag, men jeg gider aldrig mere at løbe.

AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.

Sund med

JAN & TOR

3 SMUTVEJE TIL JULEZEN

December er både årets mest hyggelige og mest travle måned. For at undgå julestress har vi fokus på at finde balancen med små stunder, hvor hovedet tømmes, vi trækker vejret og lige mærker, at vi er til stede, nu og her. Her er tre små mindfulness-meditationer, der giver mere overskud og ro i kroppen.



FORLØSNINGENS SUK

At trække vejret er det mest livsessentielle, vi kan gøre, og vi gør det heldigvis automatisk hele tiden og hver dag. Men prøv at fokusere på at trække vejret helt ned i lungerne hver dag. F.eks. hver gang du sidder i bilen eller på cyklen – eller sågar på toilettet. Tag en dyb indånding gennem næsen, og ånd ud igennem munden, mens du slapper af i kæben og siger højtlydt arhhhh. Gentag et par gange, og mærk hvordan det skaber ro i kroppen og hovedet med det samme.

FINGERSPITZGEFÜHL

I vores fingerspidser sidder tusindvis af små nerveender, og for os personligt er det et sted på vores krop, som vi tit bruger til korte stunder med mindfulness. Det kan være, mens vi står i kø i supermarkedet, eller inden vi forlader vores hjem om morgenen. Stå eller sid et par minutter, træk vejret roligt og dybt, mens du sender al din opmærksomhed til dine fingerspidser og giver dig selv tid til at mærke, at det kribler og prikker i fingrene. Brug blot et par minutter på dette til at blive mindet om, at du er til stede lige nu og lige her.

DEN KLASSISKE KROPSSCANNING

Brug 5-10 minutter, og læg dig ned på gulvet, sofaen eller sengen. Luk dine øjne, og begynd at fokusere på din vejtrækning. Brug de første 2-3 minutter på at trække vejret ind igennem næsen, og ånd ud gennem munden. Begynd derefter med at sende noget opmærksomhed til hver lille del af din krop. Mærk dine fødder, ankler, skinneben, lår, balder, hofter, dit køn, ryg, mave, bryst, skuldre, arme og hænder, og slut af med at afspænde hele dit ansigt: Hage, kæber, læber, kinder, næse, øre, øjne, pande. Og slut så af med at trække vejret dybt fem gange, inden du igen åbner øjnene og stille rejser dig op.

Om Jan & Tor

Tor Andersen, 45, og Jan Svensson, 44, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwsh.dk

