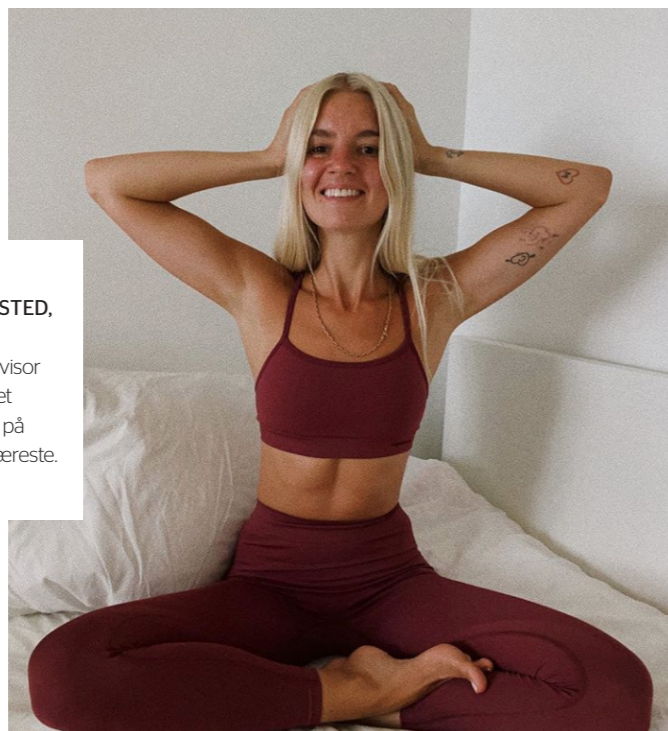


ALT OM DIN SUNDHED



JOSEPHINE BREDSTED,
31 ÅR.
Holistisk brand advisor
og står bag sitet
Legue.com. Bor på
Østerbro med sin kæreste.

J O S E P H I N E B R E D S T E D

”Jeg skulle leve helt perfekt”

For Josephine Bredsted er den mentale sundhed lige så vigtig som den fysiske, og derfor øver hun sig til stadighed i at mærke efter, hvad hun har brug for, og i at give sig selv kærlighed.

Hvad er sundhed for dig?

– Sundhed er, når mit sind og min krop er i balance. Når jeg kan mærke, at jeg fysisk har det godt, så min krop er stærk og kan det, den skal. Men min mentale tilstand er lige så vigtig. Jeg kan spise nok så sundt og økologisk, men hvis jeg ikke har det godt mentalt, kan det være lige meget.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Da jeg var yngre og begyndte at interessere mig for sundhed, handlede det kun om træning og kost. Jeg skulle

leve helt perfekt uden plads til afvigelser, men jeg var ikke klar over, at min tilgang til sundhed faktisk var virkelig usund, fordi jeg lagde et kæmpe pres på mig selv. I dag er alt i princippet godt nok, så længe jeg gør det, jeg har lyst til og brug for.

Hvad er din største udfordring i forhold til sundhed?

– Åh, det må være accept. Det, jeg prædiker allermest, er, at man skal have selvaccept og kærlighed til sig selv, og det er, fordi det er det, jeg selv har haft og stadig har sværest ved.



AF EMILIE LUNA RASMUSSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK, GETTY IMAGES OG PRIVAT.



”Jeg kan spise nok så sundt og økologisk, men hvis jeg ikke har det godt mentalt, kan det være lige meget”

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg elsker at starte dagen med at tørbørste min krop for at vække den blidt. Derefter tager jeg et dejligt varmt bad, og så mediterer jeg og skriver dagbog. Det kan tage alt fra 10 minutter til en halv time, alt efter hvad jeg har tid til. Mit morgenritual er en vigtig stund, hvor jeg mærker efter, hvordan jeg har det.

Hvad spiser du til morgenmad?

– Det kan være alt fra en smoothie til havregrød med toppings eller noget plantebaseret yoghurt med hjemmelavet granola. Det bedste, jeg kan gøre for min fordøjelse, er ikke at stresse mig selv om morgenen, så hvis jeg har travlt, spiser jeg først morgenmad inde på arbejdet, og nogle dage spiser jeg først min morgenmad til frokost. Igen, så øver jeg mig i, at der ikke er nogen rigtig måde at gøre tingene på.

Hvilke tre ting har du altid i dit køleskab?

– Der er altid havremælk, dadler og en skuffe fyldt med grøntsager og frugt.

Hvad er dit bedste sundhedstip?

– Find en balance, der passer til DIG, og lad være med at adoptere andres livsstil.

Sund med
**JAN &
TOR**

3 ØVELSER TIL EN STÆRK RYG

”Jeg har ondt i ryggen” er en af de sætninger, vi hører allermest, og vores moderne livsstil med meget stillesiddende arbejde er en af de største syndere i forhold til lidelsen. Med disse tre øvelser kan du på bare 5-10 minutter dagligt forebygge smerterne.

MAVEBØJNINGER

Mavemusklerne har en stor indvirkning på din rygs tilstand. Sørg derfor for at styrke dine mavemuskler så tit, du kan.

Sådan gør du: Læg dig fladt på gulvet med bøjede knæ, så fødderne er tæt ved nymmen. Sæt dine fingerspidser til tindingerne, spænd dine mavemuskler, og løft overkroppen samt det øverste af skulderbladene fra gulvet. Sænk så overkroppen igen, og gentag. Pust ud gennem munden på vej op, og træk vejret ind ad næsen på vej ned. Begynd med at lave 3 x 10 gentagelser, og øg derefter langsomt antallet.

PLANKE

At ligge med kroppen i lige linje som en planke er en af de mest effektive måder at styrke ryggen på. Samtidig styrker du din mave, skuldre, arme, ben og balder, og det har alt sammen en positiv indvirkning på ryggens muskulatur.

Sådan gør du: Læg dig på maven. Placer dine albuer under skuldrene, og pres underarmene ned i underlaget. Sæt tæerne i gulvet med strakte ben, og træk så navlen imod rygsøjlen, og sug op i bækkenbunden, inden du løfter din mave, ben og knæ fra gulvet, så du kun støtter på underarmene og tæerne. Gør det ondt i ryggen, så sæt knæene i gulvet, indtil du føler dig stærkere. Hold stillingen i 20-30 sekunder til at begynde med, og øg gradvist tiden.

DIAGONALT LØFT

Det er vigtigt at huske også at lave øvelser, hvor du aktiverer ryggens muskler direkte som i det diagonale løft.

Sådan gør du: Læg dig på maven, spænd op i mavemusklerne på en indånding, og på en udånding løfter du højre ben og venstre arm fra gulvet samtidig og sænker dem ned igen. Gentag med venstre ben og højre arm. Du kan også lave øvelsen på knæene med hænderne i jorden, hvis du for eksempel er gravid. Løft diagonalt 3 x 12 gange.

Om Jan & Tor

Tor Andersen, 44, og Jan Svensson, 43, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps og retreats og er en del af træner teamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwøh.dk

