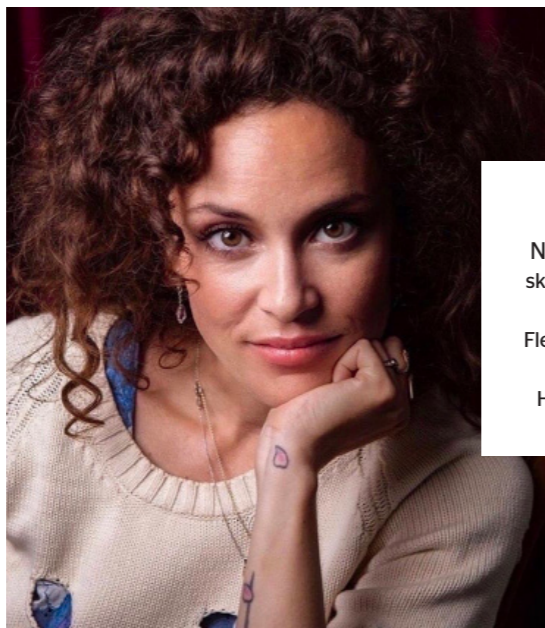


ALT OM DIN SUNDHED



MATHILDE NORHOLT, 37 ÅR, skuespiller og datter af skuespillerparret Flemming Sørensen og Kirsten Norholt. Har en datter på 3 år.

MATHILDE NORHOLT

”Når jeg er rigtig spitze, starter jeg dagen med en solhilsen”

For skuespiller Mathilde Norholt er sundhed en rask og stærk krop, og derudover forsøger hun at spise vegansk og med omtanke for miljøet. Når overskuddet er i top, starter hun dagen med at dyrke yoga med sin datter. Læs mere om Mathildes forhold til sundhed her.

Hvad er sundhed for dig helt generelt?

– Jeg værdsætter, at jeg er rask. At min krop er stærk, og at jeg kan bruge den, uden at noget gør ondt nogen steder. Jeg er stoppet med at ryge for et år siden, og jeg kan virkelig mærke det. Jeg spiser kun slik, når jeg virkelig har lyst og drikker kun lidt alkohol indimellem. Det er sundhed for mig. Ikke at svælge i alt muligt. Jeg spiser stadig animalske produkter nogle gange, men min kost er overvejende vegansk. Det hjælper også på min samvittighed overfor vores planet.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Når jeg er rigtig spitze, så starter jeg dagen med en solhilsen, og nogle gange er min datter med. Indimellem dropper jeg yogaen, og så er der bare fri dans til høj musik. Det er vidunderligt, og så er det sjovt. Når der skal mad ind, drikker jeg først en kop lun citronvand, og så spiser jeg havregrød med en masse nødder, frø og honning – og økosmør. Jeg er ayurveda-fan, og der bliver smør altså nævnt med kærlighed. Når maden er spist, så leger jeg med min datter, før vi går ud i verden. Enten noget med prinsesser eller dinosaurer. Jeg elsker at



AF NICOLINE TAUNING. FOTO: PRIVAT OG PR.



”Det er jo den direkte vej til lykke, når ens børn er glade”

opleve hendes verden udfolde sig. Det er jo den direkte vej til lykke, når ens børn er glade.

Hvad har du altid i dit køleskab?

– Havremælk, soja, chili, vegansk mayonnaise, økologisk, revet cheddar og agurk. Og i skabene har jeg altid te og honning.

Hvad gør du for at holde dig i form?

– Jeg træner med personlig træner Sofie Blom, og så dyrker jeg streetyoga. Førstnævnte træner jeg for puls og styrke, og streetyoga dyrker jeg for at træne min smidighed og udholdenhed. Det er en god kombination, der fungerer perfekt for mig.

Har du en vane, du gerne vil ændre?

– Jeg øver mig hver eneste dag på at tale til mig selv, som jeg ville tale til min bedste ven. De ord, vi siger til os selv, bliver vores sandhed. Hvis jeg stoler på mig selv, kan andre også. Jeg vil rigtig gerne nævne bogen ”Talk to yourself like a buddhist” af Cynthia Kane. Den er en anbefaling værdig, hvis man gerne vil øve sig i at tale mere kærligt til sig selv.

Sund med
JAN & TOR

FORSTÅ (OG NYD) DINE CRAVINGS

Er du hooked på lakridser, chips, chokolade eller måske noget helt andet? De fleste af os har en eller anden craving, som vi måske ikke er superstolte af. Vores mantra er, at man skal nyde sine cravings med god samvittighed – men samtidig huske den sunde omtanke. Her er 3 råd, der gør dig klogere på det, din krop kalder på.

HVAD VIL DINE CRAVINGS FORTÆLLE DIG?

Alt for mange ignorerer eller misforstår kroppens signaler, når den craver et eller andet, og det er dumt, for i virkeligheden forsøger dine cravings ofte at fortælle dig noget. Prøv at forstå, hvad det handler om. Rækker du ud efter de søde sager, fordi du har haft en virkelig hård dag på arbejdet, din chef har været efter dig, eller fordi du ”glemte” at spise morgenmad eller frokost, så blodsukkeret er helt ustabil? Eller giver du rent faktisk efter for din craving helt bevidst, fordi det er noget, du virkelig nyder? Find ud af, hvad der egentlig foregår i dig, og overvej, om der måske er noget i dit liv, du skal ændre på.

HVAD PUTTER DU I MUNDE?

Det er ærgerligt at hælde en masse billig vin ned for at kunne slappe af efter en dårlig dag på arbejdet. Eller at spise en chokoladebar i dårlig kvalitet sent om aftenen for at dulme sulten efter at have sprunget ordentlige måltider over i løbet af dagen. Nok kan det vække en kortvarig tilfredsstillelse, men i det lange løb er det ikke en sund løsning for din krop og dit helbred. Prøv i stedet at vende det rundt og udskifte de valg, du måske ikke er så stolt af, med mere bevidste valg af lækre ting i høj kvalitet, som du nyder. Vi går f.eks. benhårdt efter kvalitetsflødeboller, når vi har en sød craving, og vi kan i den forbindelse anbefale den danske konditor Mark Hermanns flødeboller. De er, udover at være økologiske, lavet med bæredygtig chokolade uden tilsætningsstoffer og smager fuldstændig fantastisk!

HVAD ER DET, DER TRICKER DIG?

Vil du gerne blive klogere på, hvad der kan trickere dig og din hjerne til cravings, så kan vi anbefale Chris McDonalds nyeste bog fra Politikens Forlag, ”Ikke til forhandling – livets ligning”. I bogen giver sundhedseksperter en helt ny vinkel på sundheden, som ikke er en løftet pegefinger, men et perspektiv, der giver masser af stof til eftertanke.

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 træner teamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwch.dk

