

ALT OM DIN SUNDHED



HANNI GOHR, 39 ÅR
Model. Bor på Frederiksberg med kæresten Rune Glifberg og halvdelen af tiden også med hans to teenagedøtre.

H A N N I G O H R

”Vinterbadning giver mig den vildeste lykkefølelse til både krop og sjæl”

Model Hanni Gohr om at vinterbade, om at øve sig på at blive bedre til livet og om at sige ja til chokolade, vin og sofa dage.

Hvordan sørger du for at give dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg starter hver morgen med en stor kande grøn te. Jeg vågner oftest tidligt, men er en ”slow starter” og har brug for at sætte tid af om morgenen til mig selv og menneskene omkring mig, inden dagen virkelig går i gang.

Hvad er sundhed for dig, både fysisk og mentalt?

– Jeg vinterbader, og det giver mig den vildeste lykkefølelse til både krop og sjæl. Generelt så prøver jeg ikke at dømmе mig selv for hårdt, men jeg tror meget på, at man skal blive ved med at videreudvikle

sit sind. Sætningen ”det øver jeg mig på at blive bedre til” er et slags mantra, som jeg har med mig rundt, og det er en god lille guideline til, hvordan man skal betragte livet, samtidig med at man bevæger sig fremad.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg holder mig i form for at forblive stærk, og jeg har et kæmpe behov for at bevæge min krop. Jeg dyrker hovedsageligt hot yoga, men også reformer- og løbetræning. Siden i sommer har jeg gået en rask morgentur med min nabo 1-2 gange om ugen på halvanden time under konceptet walk’n’talk. Det er sgu en dejlig følelse.



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



”Sætningen ”det øver jeg mig på at blive bedre til” er et slags mantra, som jeg har med mig rundt”

Hvordan har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Jeg er vokset op med en familie, hvor man spiser sundt, og i mit virke som model har der jo været et enormt fokus på kroppen, og det har jeg helt klart lært en masse af, på godt og ondt. Alt med måde er klart det, der fungerer bedst for mig i forhold til sundhed. Jeg forsøger som grundregel at leve sundt, men jeg nægter ikke mig selv noget, for der skal være plads til chokolade og vin eller en dag på sofaen.

Hvad har du altid i dit køleskab?

– Masser af frugt og grønt, og altid æg. Jeg er pescetar og har brug for alle de proteiner, jeg kan komme i nærheden af. I køleskabet finder du også min hjemmelavede kombucha-bryg, som bl.a. indeholder probiotika og aminosyrer. Jeg spiser dagligt kosttilskud fra Vitaviva, og det ser jeg som et sundt ritual som tilføjelse til min kost. Og så alt for meget dejlig ost – jeg elsker en ostemad.

Hvornår føler du dig mest sund?

– Efter en tur i havet, sommer eller vinter. Jeg er et vandtegn, Krebsen, og jeg er ekstremt tiltrukket af havet.



SIG JA TIL MORGENMADEN

På vores bootcamps, hvor vi prøver at inspirere deltagerne til at (gen)finde de sunde vaner, er morgenmaden altid et varmt emne. Er det virkelig så vigtigt at spise om morgenen? Vores svar er ja. Et sundt og nærende morgenmåltid er med til at balancere dit blodsukker og din tarmflora og giver dig energi til resten af dagen. Her er en top 3 over undskyldninger for at skippe morgenmaden, og forklaringerne på, hvorfor den er god at prioritere.

JEG ER IKKE SULTEN OM MORGENEN ...

... er en af de sætninger, vi hører rigtig tit. Og til det plejer vi altid at sige: På engelsk hedder morgenmad ”breakfast”, altså break fast – stop fasten. Du har lige sovet en hel nat, dit mave-/tarm-system har været i dvale, og hvis du står tidligt op og suser i bad og hurtigt ud ad døren, så er det næsten logisk, at du ikke når at ”vække” systemet til live, så du kan føle sult. Prøv at begynde dagen med at drikke et glas lunkent vand som det første, når du vågner. Vandet er med til at hydrere dit system og vække sulten til live.

JEG GEMMER MINE KALORIER TIL SENERE ...

... er en klassiker blandt de skønne kvinder, vi møder på vores vej. Fokuset på at holde den slanke linje gør, at morgenmåltidet bevidst spares væk, så dagens samlede kaloriemængde holdes nede. Det er dog sjældent nogen klog beslutning. Fravælges morgenmaden, så skabes ofte også et ustabilt blodsukker, som vil følge dig resten af dagen og gøre behovet for hurtig energi endnu større op ad dagen. Og her kommer mindre sunde kilder ofte i spil hen på eftermiddagen som slik, kage og fastfood, og når dagen så er omme, er der samlet set indtaget endnu flere kalorier.

JEG HAR IKKE TID ...

... lyder den helt store udfordring for mange. Tid er måske en af de vigtigste – og mest knappe – ressourcer i vores moderne verden, og travlheden starter allerede, inden du er kommet ud ad døren. Men det er så vigtigt at få fyldt din krop op med godt brændstof, så du har god energi til resten af dagen. Lige såvel som du prioriterer at give dine børn mad, tanke bilen op med benzin og sætte nye batterier i vækkeuret, så skal du også prioritere at fylde dine egne depoter op. Så start dagen med en sund morgenmad som f.eks. omelet med avocado og tomat, havregryn med blåbær og mandelmælk eller kefir med mysli og mandler. Få en god rutine, der passer ind i hverdagen.

Om Jan & Tor

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

