

ALT OM DIN SUNDHED



MARIA BARFOD, 40 ÅR
Dj, yogalærer og underviser i dans hos Yo Studios. Har netop startet firmaet Hej krop, hvor hun vejleder folk til at komme tilbage i deres krop via antiinflammatorisk kost og træning.

M A R I A B A R F O D

”Hvis jeg misser en session med mig selv, daler mit humør”

Yogalærer, kropsvejleder og dj, Maria Barfod, også kendt som Fedty, spiser for det meste efter antiinflammatoriske principper og bevæger sig dagligt. Og så forvandler hun sig til en heks, hvis hun ikke får en god nats søvn.

Hvad er sundhed for dig?

– Det er, når jeg er fyldt med energi, indfra og ud, og dermed er i balance. Det er jo egentligt ret simpelt, men det er så svært at følge. I forhold til min kost lever jeg 80/20: 80 procent af tiden spiser jeg efter antiinflammatoriske principper, og i de sidste 20 procent spiser jeg lige præcis det, der passer mig. Jeg ville aldrig kunne leve fanatisk. Der skal være plads til, at livet sker. Bevægelse er en stor faktor for min mentale sundhed. OG søvn. Jeg er en heks uden søvn. Jeg sover helst 8-9 timer.

Hvordan holder du dig i form?

– Min kost er primært sund, og jeg lever efter antiinflammatoriske principper. Jeg

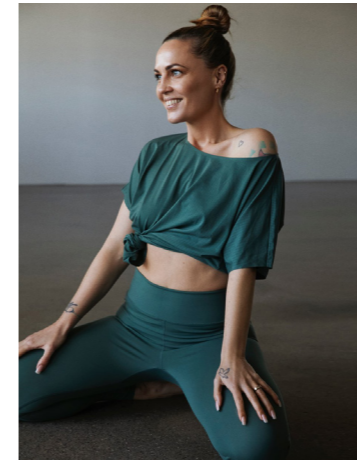
bruger som oftest tid på at preppe hver søndag til den kommende uge. Jeg sørger også for at bevæge mig hver dag. Det kan være gåture, pilates, træning med vægte, yoga eller dans. Hvis jeg misser en session med mig selv, daler mit humør. Så jeg gør det lige så meget for det mentale, som jeg gør det for at holde mig i form.

Hvad har du altid i dit køkken?

– Citroner, bananer, hørfrø, plantemælk, surdej og vodka. Surdej er ikke noget, der har været i min familie, og det er først for fire måneder siden, at jeg fik lavet mig en. Men nu kører den for fulde gardiner med rugbrød til ungernes madpakke og varme boller om lørdagen. Så blev jeg en af dem.



AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: ELISABETH EIBYE, POLINA VINOGRADOVA OG KLAUS RUDBÆK.



”Bevægelse er en stor faktor for min mentale sundhed. OG søvn. Jeg er en heks uden søvn”

Har du en vane, du gerne vil ændre?

– Jeg gad godt kunne droppe min kaffe, og jeg gør det også periodisk, men jeg elsker det bare for meget til at lade helt være. Men min mave er ikke så glad for al den syre og koffein, så jeg skal helst ikke drikke kaffe efter klokken 16. Ellers får jeg de vildeste mareridt.

Hvad er dit bedste tip til en sund hverdag?

– Start morgenen med et glas vand, som er halvt kogt/halvt koldt vand plus en citron. Det giver et godt boost for immunforsvaret og vækker tarmene. Og så bevægelse, og det skal gerne være den form for motion, du bedst kan lide at dyrke. Om det er lange gåture eller vægte – du skal bare gøre det, din krop kalder på. Er systemet vækket, er du selv vækket.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– 9 timers søvn, et lemon-boost og så en times gåtur! Og et kys.



GODT GEARET TIL HJEMMETRÆNINGEN

Siden den første coronanedlukning, hvor vi ikke kunne gå i fitnesscentret eller træne i den lokale forening, er danskernes kærlighed til hjemmetræning blomstret, og mange webshops, der solgte træningsudstyr, blev ribbet. Træning derhjemme hitter stadig, for selvom det kræver disciplin, giver det også frihed i hverdagen. Her guider vi dig til gearet, der gør din soloworkout endnu bedre.

TRÆNINGSMÅTTE

Grundlæggende kan du træne hele din krop uden andet end din egen kropsvægt. Du kan lave squats, mavebøjninger, armbøjninger, hop, løb på stedet, planke, rygbøjninger og meget mere, og til de fleste af disse øvelser vil en træningsmåtte være det mest essentielle, du kan investere i. En god skridsik-ker måtte, som du kan stå fast på eller ligge blødt på. Du kan finde flere forskellige i god kvalitet og til varierende priser på Procare.dk.

HÅNDVÆGTE

Vi oplever tit, at styrketræning skræmmer mange kvinder. ”Jeg vil ikke have store muskler”, og ”mine lår bliver hurtigt for brede”, lyder bekymringerne. Men fakta er, at allerede fra midten af 20'erne begynder kroppens muskler at degenerere hos både kvinder og mænd, hvis vi ikke styrker dem. Der skal meget træning og stort fokus på kost til at skabe ”store” muskler, så du skal ikke være bange for at blive bøffet. Tværtimod så er det at styrketræne, altså udfordre dine muskler ved at løfte, holde og trække noget af det bedste, du kan gøre for dem. Så investér gerne i to-tre sæt håndvægte med forskellig vægt til din hjemmetræning, f.eks. 3-5 kg til dine arme og skuldre, 5-10 kg til træning af brystet og 8-15 kg til at træne ryg og ben. Vælg hexagon-modellen, hvor vægtskiven har lige kanter – så undgår du, at vægtene ruller hjemme på gulvet, og de er desuden nemme at stable. Tjek udvalget på Billigfitness.dk

YOUTUBE

En hjemmeside er måske ikke det mest åbenlyse gear til din træning, og så alligevel. Det kræver som sagt stor disciplin at træne hjemme, og derudover kan det være svært at vide, hvilke øvelser man skal vælge, og hvordan de skal udføres. På Youtube ligger tusindvis af træningsprogrammer fra dygtige trænere fra hele verden. Du kan finde alt fra korte helkropsprogrammer til hård intervaltræning, klassiske styrkeøvelser og maveøvelser på 1000 forskellige måder. Søg på alt fra ”7 minute workout” til ”core exercise”, ”fullbody training”, ”tabata” og ”hiit”. Gå på opdagelse, og vær nysgerrig.

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 Pæh.dk

