

ALT OM DIN SUNDHED



LOUISE BRUUN, 45 ÅR
Forfatter, ernæringsterapeut og yogainstruktør og står bag Louise Bruun Akademi på Louisebruun.dk, hvor hun tilbyder antiinflammatoriske livsstilsforløb både fysisk og online. På Instagram kan du følge hende på [@lækrelouis](https://www.instagram.com/lækrelouis).

L O U I S E B R U U N

”Jeg mærker altid sindssygt meget efter, hvad der skal til for, at jeg føler mig stærk, glad og i balance”

Louise Bruun beskæftiger sig med antiinflammatorisk kost og intelligent træning og er forfatter til 10 bøger. Hun er altid superopmærksom på, hvad der føles rigtigt for hendes sundhed og vil gerne være endnu bedre til at give sig selv små pauser i en travl hverdag som selvstændig og mor til fire.

Hvad er sundhed for dig – både fysisk og mentalt?

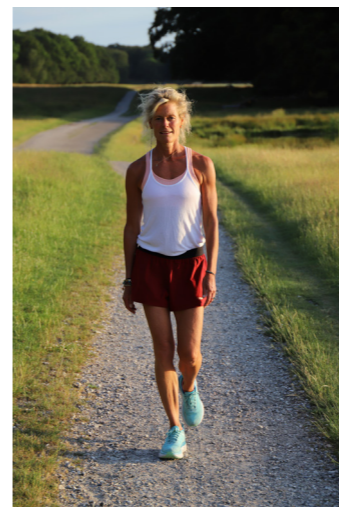
– Det er jo rigtig kompliceret. Men for mig er sundhed at have det godt, og at der er en balance i mig. Det skal hænge sammen fysisk og mentalt, og det er vigtigt, at jeg føler, at min energi er stabil, og mit humør er godt. Jeg mærker altid sindssygt meget efter, hvad der skal til for, at jeg føler mig stærk, glad og i balance. Jeg har altid mange ting i gang, og derfor er det vigtigt, at der er ro inden i mig.

Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– Det er at spise mere mad fra planteriget. Jeg spiser en masse planter, krydderier, bær og mange bælgfrugter. Derudover er det at bevæge sig hver dag og gå i seng i ordentlig tid. Jeg lever meget efter princippet 80/20. Det betyder, at jeg 80% af tiden tænker over, hvad jeg spiser, at jeg får nok motion, og hvornår jeg går i seng. De resterende 20% af tiden fyrer jeg den af med chokolade, alkohol eller hvad end jeg har lyst til.



AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: STINE HEILMANN, KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.



”Den perfekte dag starter med en løbetur, et dyp i havet og sauna”

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg bevæger mig hver dag hele året. Om det er yoga, løb, styrketræning eller bare en gåtur. Jeg tror aldrig, jeg har haft en dag, hvor jeg bare har siddet ned hele dagen. Og så har jeg fire børn – det er også en god måde at holde sig i form på.

Hvilken vane vil du helst ændre?

– Jeg kunne godt tænke mig at blive bedre til at slappe af og tage aktive pauser, hvor man lige sætter sig og bare trækker vejret dybt, for jeg er virkelig i gang hele tiden – også oppe i hovedet.

Hvornår føler du dig mest sund?

– Når jeg ved, at jeg skal være sammen med min familie hele dagen. Den perfekte dag starter med en løbetur, et dyp i havet og sauna, og resten af dagen skal jeg bare være sammen med familien. Det er det lækreste i verden, og sådanne dage føler jeg mig sund og lykkelig. Men bevægelselementet er det vigtigste; jeg føler mig klart bedst tilpas og sund, når jeg har været ude og bevæge mig.

Sund med
JAN & TOR

TVIST DIN TRÆNING

Med alderen er vi blevet mere og mere optaget af at hjælpe vores kroppe med at forblive så sunde og stærke som muligt hele livet. Vi sammenligner ofte kroppen med en motor, når vi taler om træning og sundhed. For at motoren kører godt, kræver det bl.a. olie, benzin og de rigtige skrue og møtrikker. På samme måde har din krop brug for flere forskellige ting for at holde sig stærk. En af dem er en god og varieret træning. Her er inspiration til, hvordan du med et mix af forskellige træningsformer styrker og fremtidssikrer kroppen allerbedst.

GIV KÆRLIGHED TIL KERNEN

For lidt over seks år siden fik vi for alvor pilates- og reformertræning ind i vores liv, og det har været som at lære vores kroppe at kende på ny. Når du træner pilates, arbejder du med alle de små, stabiliserende muskler i kroppen, og du har hele tiden fokus på at involvere din core/kerne, vejrtrækning og bækkenbund. Denne form for træning får du virkelig meget ud af, for de små muskler hjælper dig hver dag i alt, hvad du bruger din krop til, og ved at få styr på dem og din kerne, er du samtidig meget bedre rustet til at kunne dyrke andre former for træning.

TRÆN HÅRDT OG EFFEKTIVT

Noget af det mest effektive, du kan gøre for din krop, er at lave konditions- og styrketræning. Du styrker dit hjerte-kar-system, bygger muskler og forbrænder fedt. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du får pulsen op til max-puls minimum tre gange om ugen, og det kan du både opnå med det rette program i fitnesscentret, til crossfit eller i form af hjemmetræning. Uanset hvad så er effektiv konditions- og styrketræning en virkelig god investering i dit helbred og i din krops tilstand – og en genial måde at få rigtig meget sundhed ind på kontoen for en relativt ”lille indsats” rent tidsmæssigt.

HUSK DEN VIGTIGE VEJRTRÆKNING

Vi trækker – heldigvis – vejret helt automatisk, men mange af os trækker det ikke optimalt, og derfor går vi glip af sundhedsbonusser som f.eks. stimulering af bækkenbunden. Flere forskellige muskler bruges til at trække vejret, men særligt en muskel er vigtig: Åndedrætsmusklen, også kaldet mellemgulvet. Ligesom alle andre muskler i kroppen skal den gerne trænes. Det kan du f.eks. gøre ved at lave vejrtrækningsøvelser, når du går en tur, eller ved rolige træningsformer som yoga. Du kan læse mere om åndedrættet og se gode øvelser på Aandedraettet.nu

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, og Tor Andersen, 45, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, 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 Pwh.dk

