

# ALT OM DIN SUNDHED



**ROSALINDE MYNSTER,  
30 ÅR.**

Skuespiller, har bl.a. medvirket i "Badehotellet", og har hovedrollen i filmen "Hvor kragerne vender", der har premiere til sommer. Bor sammen med digteren Andreas Pedersen.

R O S A L I N D E M Y N S T E R

## "Jeg stressede over at skulle være sund på en bestemt måde"

Skuespiller Rosalinde Mynster har droppet at følge alle mulige flygtige sundhedstrends. For hende virker det at tage sig tid til at finde ro med yoga og meditation, at drage omsorg for både krop og miljø ved at spise vegansk og så ellers bare at gøre, som hun har lyst til, uanset om hun craver junkfood eller grøntsager.

### Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg kan næsten ikke fungere, før jeg har drukket et stort glas vand og en stor kop sort kaffe. Derudover nyder jeg meget at dyrke yoga om morgenen. Selv hvis jeg ikke har så meget tid, så gør bare 10 minutter underværker i forhold til at få noget varme i nakken og ryggen.

### Hvad er sundhed for dig?

– At forholde sig til noget andet end effektivitet. Jeg mediterer 3-4 gange om ugen og i perioder, hvor jeg har travlt, er det meget grænseoverskridende at

sætte sig ned og gøre "ingenting". Vi er opdraget til at bruge vores tid til så meget som muligt, men den tankegang sætter virkelig meget angst og stress i gang hos mig, så både fysisk og psykisk tror jeg, at det er godt at skabe rum til det ineffektive.

### Hvad gør du for at holde dig i form?

– Jeg dyrker yoga og cardiotræning på hold. Jeg er helt klart bedst til at være på et hold, hvor nogen fortæller mig, hvad jeg skal gøre, så jeg kan slå hjernen fra og blive udfordret.



"Jeg spiser sindssygt meget, og selv når det er junkfood og kager, føler jeg mig sund"

### Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Jeg har været vegetar i ni år og veganer i halvandet år, og begge gange tog jeg beslutningen af politiske årsager, men det har vist sig at være en stor gevinst for min krop. Siden jeg blev veganer, er min kroniske mavepine forsvundet, jeg har mere energi, og jeg er generelt gladere. I flere år stressede jeg over at skulle være sund på en bestemt måde, og jeg fortalte mig selv, at kulhydrater var usunde, og at hvidt brød var fjenden. Nu er jeg ligeglad med alle mulige sundhedstrends. Jeg spiser sindssygt meget, og selv når det er junkfood og kager, føler jeg mig sund. Engang tænkte jeg, at veganere var sådan nogle selvretfærdige kedelige hippier, men verden har virkelig forandret sig, og veganere kommer i alle afskygninger. Det er efterhånden lige så nemt at vælge plantebaseret, og bevidstheden om, hvad der er sundt for os og for jorden, er i stor udvikling lige nu.

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



## 3 TRÆNINGSTRENDS, DER HITTER I 2021

En af de positive ting, pandemien trods alt har bragt med sig, er, at de fleste af os for alvor har indset, at det er et must at vælge bevægelse til som en del af vores relativt stillesiddende liv, og vi tror på, at 2021 bliver året, som får endnu flere mennesker op af stolene og i gang. Her er 3 træningstendenser, som vi spår stor medvind.



### TRÆNING FORAN SKÆRMEN

Husker du træningsvideoerne med Jane Fonda og Charlotte Bircow i 80'erne og 90'erne? Nedlukningen af sportshaller og fitnesscentre har igen gjort træning på stuegulvet til et hit - og taget det til nye højder i form af online-fitnesscentre med faste daglige livetræninger. Af nød har vi opdaget, at det, at vi bare kan rulle måtten ud på gulvet, tænde for skærmen og følge en workout hvor som helst og når som helst, er en stor gave i en fortravlet hverdag, som vi vil holde fast i fremover.

### FÆLLESSKABERNE VOKSER

Selvom vi har (gen)opdaget glæden ved hjemmetræning, så har nedlukningen også udfordret os socialt, og vi er blevet ekstra bevidste om, hvor vigtige de positive relationer er for vores sundhed. Derfor er vi ikke i tvivl om, at holdtræning vil blive ekstra populært. Vi kunne allerede mærke sidste sommer, efter den første nedlukning, hvordan vores to små studier boomed med besøgende. Om du melder dig ind i den lokale karateklub, begynder til håndbold igen eller noget tredje er underordnet. Det at mærke den positive energi, der opstår i et fællesskab, kan virkelig noget.

### VI VIL UD I DET FRI

Løb har altid været en populær og nem måde at få mere bevægelse ind i hverdagen på, samtidig med at det - i hvert fald for os - også har en positiv effekt på vores mentale velbefindende. Og både løb og andre typer af træning, der foregår i naturen, har virkelig fået en ny renaissance under pandemien. Alle steder ser vi mennesker, der ikke blot løber, men også styrketræner med eget udstyr i parkerne, toner armene på bænk på stierne og laver intervaltræning op ad bakken i skoven. Vi forudser, at vi vil møde endnu flere glade, aktive mennesker ude i naturen i resten af 2021.

## 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*

