

ALT OM DIN SUNDHED



ANETTE KRISTINE
POULSEN, 54 ÅR

Skønhedsredaktør på Børsen, står bag skønhedsuniverset Beautyspace.dk og forfatter til bogen "Seriest bedre hud".

A N E T T E K R I S T I N E P O U L S E N

"Det kolde gys er en fest for hele mit system"

Skønhedsredaktør, forfatter og hudguru Anette Kristine Poulsen fandt sidste efterår ud af, hvor skønt det er at vinterbade. Det er nu blevet en del af hendes sunde rutine, der også tæller daglige gåture, sofatid, fisk med stegte grøntsager og æg til morgenmad samt et striks hudplejeregime, der skal afhjælpe ungdommens solskader.

Hvad er sundhed for dig?

– Åh, det er mange ting. Alt fra en daglig, stenhård rutine i forhold til min hud, som blev solmisbrugt i 80'erne og 90'erne, til dagligt at komme op af arbejdsstolen og ud. Heldigvis er jeg rasende privilegeret at have en skov foran mit arbejdsvindue, så den kalder. Jeg elsker dog også sofaen med aviser, kaffe, Netflix – alt sammen noget, jeg finder vigtigere end en opvask, der ikke er taget.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg løber 3 km hver dag, går en halv time hver aften og vinterbader hver

anden dag – og undskyld på forhånd i forhold til, at det sidste lyder irriterende, men de nyfrelste er som bekendt de værste, og jeg fandt først ud af i september 2020, at det kolde gys er en fest for hele mit system.

Hvad er dine udfordringer i forhold til sundhed?

– At jeg faktisk virkelig ikke bryder mig om at løbe. Og at jeg derfor aldrig ville kunne orke at løbe en eneste meter mere end de 3 km. Jeg finder på virkelig mange overspringshandlinger lige før, jeg skal ud. Som at skoskabet skal omorganiseres. Men det er imponerende



"Frem til jeg var måske 30, begyndte min dag med et stort glas saftvand og en Snickers"

rart bagefter. Det er implementeret som en vane på niveau med tandbørstning, så jeg ikke er i tvivl, om jeg skal afsted eller ej. Og det kan mærkes lynhurtigt på søvnen, hvis jeg ikke kommer afsted.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Ja, er du gal. Frem til jeg var måske 30, begyndte min dag med et stort glas saftvand og en Snickers. Jeg blev først senere bevidst om, hvor meget bedre jeg fik det af at starte på noget, der gav mig reel og længerevarende energi.

Er der noget specifikt, som har gjort, at dit forhold til sundhed har ændret sig?

– Pludselig gik det op for mig, at de hvide krydderboller med tandsmør, jeg ellers elskede, kun gav energi i 10 minutter, og så var der vægten ... Nu er jeg vild med at starte dagen med fisk, stegte grøntsager og æg. Og fordelen er, at når dagen begynder sådan, så fortsætter den også sådan. Jeg skal bare sørge for at have ting i køleskabet, som jeg kan lide.

Så hvad har du altid i dit køleskab?

– Rejer, laks, kylling, pesto, hummus, oliven, bær – uanset årstid, sorry! – skyr, ost, kylling, bønner, ærter, spinat og æg.

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

Sund med
**JAN &
TOR**

NO BULLSHIT-SUNDHED

Det er let at fare vild i sundhedsjunglens råd og anbefalinger. Det synes selv vi, der arbejder professionelt med sundhed. Men skal vi skære helt ind til benet og opstille tre helt enkle og upoppedede råd, der virkelig batter på hverdagskontoen, så er det faktisk ret ligetil.

1. SPIS SÅ NATURLIGT SOM MULIGT

En diætist startede engang sit foredrag med at tømme en pose Matador Mix på bordet og lægge et æble ved siden af. Hun fortalte først, hvad der var af spændende konserveringsmidler, farvestoffer og industrielt fremstillet sukker i slikket, og derefter spurgte hun, hvad vi ville vælge efter et år, hvis vi nu lod både æblet og Matador Mix'en ligge på bordet. Slikket, selvfølgelig. Det ville uden tvivl stå lige så skarpt 12 måneder senere modsat æblet. Denne øvelse fik os til at tænke over, hvor meget forarbejdet mad, slik og drikkevarer, vi generelt putter i kroppen – ting, som kan holde sig i evigheder pga. konserveringsmidler. Det ansprede os til at lave en nem leveregel, som vi overholder 70-80% af tiden. Spis naturligt. De fødevarer, vi hælder i kroppen, må ikke kunne holde sig alt for længe eller være vaccumpakket, og de skal ligne det, de rent faktisk er.

2. BEVÆG DIG HVER ENESTE DAG

Selvom vi arbejder med motion, så tilbringer vi også arbejdsdage foran computeren. Og derfor er vores mål at få bevægelse gjort til en fast, daglig rutine på linje med tandbørstning. Kroppen er nemlig skabt til at røre sig, men i vores moderne verden tilbringer mange af os hele dagen foran computeren, madvarerne leveres til døren, og regningen betales via telefonen, så vi behøver faktisk ikke at røre os. Vi skal aktivt vælge bevægelse til, og det opfordrer vi til, at du gør, og helst på daglig basis. Om du tager i fitnesscentret, spiller tennis med din veninde, går en tur rundt om blokken, cykler til supermarkedet, tager trappen i stedet for elevatoren eller laver 20 mavebøjninger på gulvet er underordnet. Alt tæller.

3. VÆR RUNDHÅNDET MED SMILENE

Kost og bevægelse er typisk i fokus, når der skal skrues på hverdagssundheden, men det mentale er i vores optik mindst lige så vigtigt. Vi fyldes som alle andre med små negative påvirkninger, når vi bevæger os i trafikken, eller naboen larmer. De kravler ind under huden og kan let ophobe sig, og derfor er et af de sunde valg, vi dagligt tager og kæmper med, at få mere positivitet ind i hverdagen. Noget af det, der giver størst effekt, er et smil. Både det vi sender os selv, hinanden og en fremmed i supermarkedet – det virker, det styrker, og det får vores mentale sundhedskonto i plus.

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*

