

ALT OM DIN SUNDHED



ELHAM KAVOUSI, 37 ÅR
Freelancejournalist, forfatter til beautybogen "Mørkglødet - en beautybog til mørke skønheder", og dommer ved Danish Beauty Award samt stylist. Mor til en dreng på to.

E L H A M K A V O U S I

"At være glad helt ind til knoglerne må være den ypperste form for sundhed"

For freelancejournalist og stylist Elham Kavousi har sundhed med tiden fået en anden betydning. Det handler nu i langt højere grad om ro og velvære end en flad mave. Efter at Elham er blevet mor, er især lidt alenetid en gang imellem vigtigt for hendes mentale overskud.

Hvad er sundhed for dig?

– Jo ældre jeg er blevet, jo mere prioriterer jeg sundhed. Min familie spiser delvist vegansk, og jeg vokset er op med, at kroppen skal plejes, vedligeholdes og have kærlighed hele livet igennem. Efter en meget hård graviditet, hvor jeg nærmest var sengeliggende alle ni måneder og havde samtlige graviditetsgener, bruger jeg enormt meget tid på at få plejet og genoptrænet min krop. Jeg døjer med delte mavemuskler, en masse smerter pga. en svær bækkenløsning og hormonal ubalance her to år efter fødslen. Da efterfødselsgener er lidt et overset emne, er det utroligt svært at få hjælp til det. Efter megen søgen fandt jeg Camilla

Hofman Hansen, som er fysioterapeut med speciale i kvindekroppen efter graviditet og fødsel. Camilla er Guds gave til kvinder og kvindekroppen.

Hvordan har det hjulpet dig at gå til fysioterapeut?

– Mit helbred er mere i balance efter at have været i Camillas hænder. Når man døjer med bl.a. hormonal ubalance, kan ens sind være uroligt med stress, depression og humørsvingninger. Da jeg tidligere har været ramt af arbejdsrelateret stress, ved jeg, at det er vigtigt at få hjælp til at komme ovenpå. Det er jo trods alt mig og mit indre, der skal kunne leve sammen resten af livet, og hvis mit sind ikke er med mig, så



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



"Mit forhold til sundhed er gået fra "jeg skal have en flad mave og i fitness hver dag" til "jeg har brug for indre ro, så jeg kan pleje mit mentale helbred"

kan man bruge evigheder på den fysiske del uden at blive tilfreds.

Har dit forhold til sundhed ændret sig gennem tiden?

– Jeg har aldrig brugt mere tid på at tænke på især mental sundhed, end jeg gør nu. Mit forhold til sundhed er gået fra "jeg skal have en flad mave og i fitness hver dag" til "jeg har brug for indre ro, så jeg kan pleje mit mentale helbred".

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Når jeg får 10-20 minutter for mig selv. Om det er et bad, meditation eller bare det at sidde med en kop te og trække vejret, inden dagen starter. De fleste mødre kender det med et behov for at få lidt tid for sig selv. De minutter er guld værd og giver overskud til dagen. Under disse mærkelige tider prioriterer vi herhjemme at gå 10 kilometer hver eneste dag. Det giver et kæmpe energiboost.

Hvornår føler du dig allermest sund?

– Når jeg får gået mine 10 kilometer og spiser rimeligt sundt. I travle perioder har jeg en tendens til at tage noget nemt, og det er ofte lidt usundt. For mig handler det om at finde en balance, så jeg kan følge med uden at blive kvalt af tanken om, at der kun findes én skabelon for sundhed. Sundhed er individuelt, og for mig er det at være glad helt ind til knoglerne. Det må være den ypperste form for sundhed.

Sund med
JAN & TOR

FØRSTEHJÆLP TIL TRÆTTE KONTORNUMSER

Vores baldemuskler er designet til at hjælpe os, når vi går, hopper, trækker mm., men vores moderne livsstil og stillesiddende arbejde inviterer til mange timer på en kontorstol, i sofaen eller i bilsædet. Det kan gøre balderne trætte – både fysisk og visuelt. Når vi sidder meget ned, stopper vi den gode blodtilførsel til baldemusklen, og på sigt kan det bl.a. lede til smerter i hofter, nedre ryg og ankler. Her er fire gode fif, der får bagdelen i gear.

1. GÅ 10 MINUTTER I TIMEN

Har du et arbejde, hvor du har numsen i kontorstolen det meste af dagen, så vil vi opfordre dig til at gå minimum 10 minutter for hver time, du sidder ned. Bare det at du går rundt om skrivebordet, når du taler i telefon, eller sætter tempoet op, når du skal hente noget i kopirummet, kan på den lange bane gøre en kæmpe forskel for dine baldemuskler.

2. SUPERØVELSERNE

Vi er sikre på, at du har hørt om squats og lunges mange gange før. Det er og bliver også nogle af de bedste øvelser for ben og især balder. **Squats:** Stå med dine ben i skulderbreddes afstand, og drej knæ og fødder lidt væk fra hinanden. Bøj så i dine knæ, og sænk roligt numsen mod gulvet, til dine lår er i vandret position eller lidt derunder. Stræk herefter benene igen, og gentag så 10 gange eller mere. **Lunges:** Træd et skridt frem – ca. 3 fodlængder – med den ene fod, løft den bagerste hæl fra gulvet, således at kun tåen støtter bagtil. Dyp så dit bagerste knæ mod gulvet, så du bøjer i det forreste knæ, stræk herefter knæet igen, og fortsæt minimum 10 gange. Gentag med modsatte ben.

3. TAG TRAPPERNE

At gå på trapper er en af de mest effektive måder at aktivere dine balder på, så tag trapperne hver gang, du har muligheden for det. Kan du tage 2 eller 3 trin ad gangen, så får du endnu bedre fat i den store baldemuskel.

4. TO SKRIDT TIL SIDEN

Tilbage i 90'erne var elastiktræning meget populært, og elastikken er også din ven i baldestræningen. Sæt den rundt om anklerne, bøj let ned i knæene, og gå to skridt fra side til side, indtil du kan mærke, at det brænder let i balderne. Med denne øvelse får du især fat i de mindre baldemuskler.

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*

