

ALT OM DIN SUNDHED



MARIE LOUISE CRAMER, 31 ÅR

Forfatter til "Din sunde plan", podcastvært på "Ønskebarnet", livstilscoach og ejer af Cramers Studie. Bor i Charlottenlund med sin mand, sønnen Wilmar og parrets nyfødte datter.

M A R I E L O U I S E C R A M E R

"Det er meget sundt at prøve at acceptere, hvad kroppen kan"

Forfatter, træner, livstilscoach og podcastvært Marie Louise Cramer er stor fan af, at vi kvinder sætter os selv sunde mål, men vi skal lade være med at slå os selv i hovedet, hvis vi ikke kan leve op til dem hele tiden. Det kan ingen - ikke engang dem, der arbejder professionelt med sundhed som hende selv.

Hvordan er dit forhold til sundhed?

- Det er egentlig ret basalt. Jeg følger primært rådene fra Sundhedsstyrelsen, går ture og tager cyklen, og så fokuserer jeg meget på det mentale, for det er vigtigt, at jeg er glad og har det godt. Jeg elsker at løbe og styrketræne, og generelt har jeg også kunnet styrketræne fint under min seneste graviditet, men denne gang var min krop lidt ekstra udfordret i månederne frem til terminsdatoen.

Hvordan mærkede du det?

- Jeg elsker at sætte barren højt

og udfordre mig selv, og i starten af graviditeten tænkte jeg: "Jeg fortsætter bare", og det kunne jeg også et langt stykke ad vejen, men lige pludselig begyndte min krop at blive begrænset. Det tog lidt tid at rumme og vænne sig til, at kroppen ikke kan det samme. Men da jeg accepterede det, fandt jeg også hurtigt ro i det. Jeg tror også, det er meget sundt at prøve at acceptere, hvad kroppen kan, og så justere efter det. Pludselig er der noget, der er vigtigere end mig selv og min fysiske præstation - det er jo den vildeste opgave i sig selv at lave et menneske inde i maven.



"Det er jo også motion at gå ned at handle, og det er vigtigt at inkludere de små ting i det store billede"

Hvordan har du så holdt dig i form under graviditeten?

- Jeg holdt stadig fast i mit mål om at gå 10.000 skridt om dagen, men forsøgte at dele det ud over dagen, så jeg gik flere, men kortere ture. Det er jo også motion at gå ned at handle, og det er vigtigt at inkludere de små ting i det store billede. Når man er højgravid, kan det være enormt belastende at gå 10.000 skridt, og netop derfor forsøgte jeg at tage det hele i små bidder. Under min første graviditet med Wilmar var jeg ikke begrænset i at gå lange ture, men det var jeg anden gang.

Hvad er din bedste sundhedsanbefaling til gravide og alle andre, der gerne vil have mere bevægelse ind i hverdagen?

- Jeg bruger selv Apples sundhedsapp til at tælle skridt. Generelt er det fint at have et mål om f.eks. at gå 10.000 skridt om dagen, men det er samtidig også vigtigt, at vi ikke opstiller for stringente mål for os selv. Det kan hurtigt medføre - især hos os kvinder - at vi ender med at banke os selv i hovedet. Der er både dage, hvor jeg når 10.000 skridt eller flere, men der er bestemt også dage, hvor jeg ikke kommer i nærheden.

AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBEK OG JULIE HELQUIST/NEMLIG.COM

Sund med

JAN & TOR

SUNDHEDENS MANGE ANSIGTER

Har du uro i benene, ondt i nakken, dårlig fordøjelse eller spændingshovedpine, ligger svaret måske og venter hos akupunktøren, zoneterapeuten eller en helt tredje af sundhedens mange ansigter. Selvom vi altid vil sætte lægens ord højest, så har vi fået både selvindsigt og hjælp til at komme af med skavanker under et af vores besøg hos en alternativ behandler, og derfor deler vi gerne ud af vores personlige anbefalinger.

BODY SDS

En af de behandlingsformer, vi jævnligt modtager, er Body SDS - Body Self Development System. Her er formålet at sætte gang i kroppens kredsløb, så der løsnes op for spændinger i muskulaturen, inflammationer i senerne og hævelser omkring leddene, og blod- og lymfecirkulationen styrkes, og dermed opnår du en udrensende effekt både fysisk og psykisk. Så i store træk er formålet at forbedre og styrke dit helbred ved at arbejde med din fysiske og følelsesmæssige last. Læs mere på f.eks. Body-sds.dk.

IRISANALYSE

Irisanalyse/heilpraktik blev grundlagt helt tilbage i 1600-tallet, og denne behandlingsform har vi begge benyttet os af flere gange, især efter lange perioder med stort arbejdspress og stress. Tanken bag behandlingsformen er at se på øjnenes iris som et forlænget nervesystem fra hjernen, der reagerer ud fra impulser på kemiske og psykiske forandringer i kroppen. Hver en del af kroppen står i forbindelse med øjets iris, og irisanalysen kan således bruges til "afsløre" tilstanden i kropsvævet og organerne. Herefter kan eventuelle udfordringer afhjælpes med kosttilskud og homøopatiske dråber. Læs mere på f.eks. Helipraktikken.dk

CLAIRVOYANCE OG MEDITATION

For en del år siden inviterede en god veninde os med til en meditationsseance hos en kvinde med clairvoyante evner. Vi var nysgerrige og lidt skeptiske, men endte efterfølgende med at tilbringe mandag efter mandag siddende i en rundkreds sammen med en masse andre, vi ikke kendte, og meditere. Hver gang blev sessionen afsluttet med lille kort clairvoyantisk besked, som nu i flere år har været med til at skabe mental ro, overblik og indre styrke for os. Læs mere på f.eks. Tovelucka.dk

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

