

ALT OM DIN SUNDHED



HEIDI FREDERIKKE SIGDAL, 43 ÅR
Journalist, konferencier, tv-vært og kommunikationskonsulent. Mor til børnene Mathilde og Charlie og kæreste med Christian.

H E I D I F R E D E R I K K E S I G D A L

”Socialt samvær og et stærkt sammenhold er noget af det sundeste, man kan give videre til sine børn”

For journalist og kommunikationskonsulent Heidi Frederikke Sigdal har sport og frisk luft altid været en vigtig og højt prioriteret del af hverdagen, men hun kan også mærke, at samværet med andre har fået endnu større betydning for hendes velvære og generelle sundhed i det seneste år.

Hvordan giver du dig selv en følelse af velvære?

– Det vigtigste er at vide, at mine børn er sunde, glade og raske. Og så vil jeg i denne tid også fremhæve en anden vigtig ting, som er blevet særligt tydelig det seneste år. Jeg er nemlig et ekstremt socialt menneske, og derfor betyder det virkelig meget for mig og mit velvære at være sammen med de mennesker, jeg elsker allermost. Jeg stornyder at være sammen med andre, og i coronatiden er det blevet ekstra tydeligt for mig, hvor meget det rent faktisk betyder. Før var det en selvfølge for mig, at jeg kunne være sammen med min familie og

mine venner, når jeg ville. Det har vi ikke kunnet i denne tid. Og det savner jeg virkelig meget.

Hvad er den bedste start på dagen for dig?

– Det er en rolig morgen med masser af tid og hygge, valgfri morgenmad til alle, hvilket ofte resulterer i vidt forskellige tallerkener på bordet. Bagefter en tur ud i naturen. Det kan være skoven eller ud til havet. Og det gælder i al slags vejr. Jeg gør meget ud af, at vi kommer ud hver dag og får frisk luft. Det gør bare noget godt for alle og skaber en god energi i både krop og sind.



”Med tiden har jeg skabt min egen skabelon for, hvad sundhed er for mig. Jeg har virkelig fundet ud af og lært, at det ikke er én bestemt retning og livsstil, der virker for mig”

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg er af natur et ret aktivt menneske. Jeg er ude hver dag, og jeg elsker frisk luft, skoven og havet, så naturen danner altid rammen om en eller anden form for aktivitet. Gåture, cykelture og løbeture. Meget gerne sammen med min familie, men jeg kan også virkelig koble af ved at tage en tur i løbeskoene alene. Her vender jeg mange ting i mine tanker og får nye ideer. Derudover er jeg endelig igen kommet i gang med at styrke min krop i form af styrketræning og yoga, som jeg streamer, når det lige passer ind.

Spillede sundhed en stor rolle i din barndom?

– Bestemt. Både den menneskelige sundhed og den kropslige. Jeg er vokset op i en familie med masser af socialt samvær og et stærkt sammenhold, og det er set med mine øjne noget af det sundeste, man kan tage med sig og give videre til sine børn. Derudover så betød sport og særligt fodbold meget – der var ikke en dag, hvor min bror og jeg ikke spillede fodbold. Både i haven og i fodboldklubben. Og så var vi meget udenfor i den friske luft.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Det har det afgjort. Med tiden har jeg skabt min egen skabelon for, hvad sundhed er for mig. Jeg har virkelig fundet ud af og lært, at det ikke er én bestemt retning og livsstil, der virker for mig. Jeg har skabt min egen vej.

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

Sund med

JAN & TOR

3 SMOOTHIES, DER GIVER ENERGI

Hvis du vil give din krop en sund overhaling, når du ikke langt uden at have kosten med. Faktisk er vi af den overbevisning, at 70% af resultaterne ligger i den rigtige kost. En nem og effektiv genvej til at få en masse kostfibre, vitaminer og mineraler er smoothies lavet af gode råvarer. Vi drikker dem til morgenmad eller som en snack i løbet af dagen, når småsulten melder sig. Her har du opskrifterne på tre af vores flydende favoritter, der giver sund energi.



DEN GRØNNE

Find dine yndlingsgrøntsager – her er der brugt grønkål, broccoli, asparges, basilikum og lidt avocado – og hæld dem i blenderen. Tilsæt en hel banan, lidt presset citron, olie, isterninger, fyld op med vand, og blend godt. Ofte tilføjer vi også lidt olivenolie, skyr eller proteinpulver af god kvalitet.

DEN RØDE

Vores mantra på madsiden er at vælge så mange forskellige farver så muligt, når det handler om frugt og grønt. Så vores røde smoothie er til den friske side. Tag nogle frosne eller friske jordbær, blåbær, lidt rød chili, gulerødder, en banan, lidt ananas, citronsaft og isterninger. Fyld op med vand, og blend godt. Igen kan du tilføje både lidt olivenolie og proteinpulver. Her har vi desuden tilsat lidt pulver fra acai-bær, som er smækfyldte med antioxidanter.



DEN EKSTRAMÆTTENDE

Har du brug for, at din smoothie mætter og fylder lidt mere? Så er vores protein- og havregrynssmoothie måske noget for dig. Fyld din blender halvt med vand, kom herefter en banan, nogle frosne skovbær, to skefulde skyr, en lille håndfuld mandler samt ca. 70 gram finvalsedede havregryn i. Blend godt, og spæd evt. op med lidt ekstra vand for at gøre konsistensen mere drikkevenlig. Velbekomme.

PSST!

Investér gerne i en god drikkedunk af metal med termoeffekt, som holder smoothien kold og frisk, hvis du f.eks. tager den med på farten.

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*

