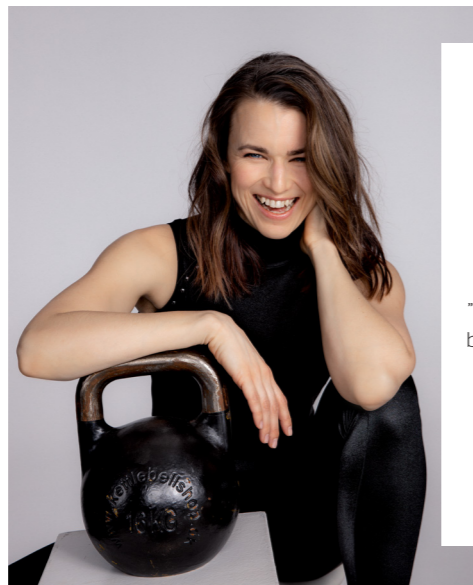


# ALT OM DIN SUNDHED



## ANNA BOGDANOVA, 36 ÅR

Specialist i langtidsholdbare strategier til at styrke fysik, helbred og selvbillede. Vicedirektør i Europe-Active. Forfatter til bøgerne "Skyhøj forbrænding", "Veldrejet" og "Smertefri". Står bag den nye online træningsklub En stærk sag. Mor til to og gift med Jacob Søndergaard.

Se mere på  
[Annabogdanova.dk](http://Annabogdanova.dk) og  
[@annabogdanova.dk](https://www.instagram.com/annabogdanova.dk)

A N N A B O G D A N O V A

## ”Sundhed er evnen til at komme igen, hvis jeg bliver væltet”

Forfatter og selvstændig træningsspecialist Anna Bogdanova har fokus på dagligt at sætte sundhed ind på sin kropskonto, så hun får overskud både fysisk og mentalt og er bedre rustet til at kunne håndtere pressede perioder. Den ekstreme sundhedsdyrkelse har hun imidlertid for længst lagt på hylden.

### Hvad er sundhed for dig?

– Sundhed er overskud og evnen til at komme igen, hvis jeg bliver væltet. Samtidig er det at kunne gøre, hvad jeg har lyst til uden at være begrænset, både fysisk og mentalt. For 13 år siden blev jeg sygemeldt med stress. Jeg kan huske den enorme frustration, jeg følte ved ikke bare at kunne gøre lige, hvad jeg havde lyst til, eller hvad jeg plejede. Jeg stod af ved selv små udfordringer, og det var ikke nok bare at tage et par dage fri for at komme mig, for jeg havde presset mit sind og min krop for langt ud.

### Hvad udløste stressen?

– Jeg var lige begyndt i mit første job

som projektleder, hvilket var virkelig krævende. Derudover var *low carb*-kost populært, så det var jeg også hoppet med på, og nogle gange kunne jeg styrketræne fire timer om dagen. Jeg troede, det var sundhed, men set i bakspejlet kan jeg godt se, at det var det langt fra. Det var for ekstremt og ensidigt, og for mig handler det nu meget om at finde balancen mellem dosering og frekvens i min træning. Sundhed skal sætte ind på min kropskonto regelmæssigt og på den lange bane – ikke bare trække fra.

### Hvordan holder du dig i form?

– Jeg går aldrig på kompromis med min styrketræning. Jeg prioriterer den



AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: ISABELLE HJORT OG KLAUS RUDBÆK



”Jeg prioriterer styrketræning lige så højt som at børste tænder”

lige så højt som at børste tænder og fjerne mascara om aftenen. Jeg træner helst hver dag, men holder selvfølgelig et par dages pause indimellem. Længden af min styrketræning varierer meget afhængigt af mit overskud. Nogle dage er det 5 minutter, andre dage 30. Det vigtigste for mig er regelmæssigheden. Jeg gør det især for overskuddets skyld. Når jeg har brugt min krop, føler jeg, at jeg kan meget mere, og det gør min hjerne skarpere. Men selvfølgelig gør jeg det også af forfængelige årsager. Hvis jeg har slækket lidt på træningen en periode – det sker altså – kan jeg godt se det på min krop. Og selvfølgelig føler jeg mig bedre tilpas, når min krop er spændstig, med god glød og uden væskeophobninger. Hverdagsbevægelse er derudover vigtigt for mit velvære ved siden af styrketræning, og det er nemt for mig at slække på, men så kan jeg ret hurtigt mærke min astma blive værre, så jeg forsøger at huske ekstra gå- og cykelture.

### Hvad er dine udfordringer?

– Jeg går meget op i mit arbejde og glemmer derfor at gå op i andre ting. Min mand hjælper og inspirerer mig meget på det punkt. Jeg havde en periode sidste år, hvor jeg var helt vildt presset og begyndte at få hjertebanken og spændinger i brystet. Jeg havde prøvet vejrtrækningsøvelser, kosttilskud, lydmeditation og alt det der, men det eneste, der hjalp, var at sætte mig ned med ham, mens han spillede guitar. Jeg sang til, og det gav mig ro. Ingen af os er specielt musikalske, men det var en ret særlig oplevelse, som har rørt mig meget.



## KLIK DIG TIL NY INSPIRATION

For os er sundhed ikke noget statisk. Kroppen – og ikke mindst hjernen – har godt af at blive udfordret og prøve nye ting, og selv små ændringer i kosten eller træningen kan skabe fornyet energi, viden og et bedre velbefindende. For os er det derfor vigtigt hele tiden at søge ny inspiration, og lige nu finder vi den især på disse fire Instagram-profiler.

### @HENRIKDUER

Henrik Duer er en af de stemmer i det danske sundhedsunivers, som er virkelig god til at formidle sundhed på en interessant og saglig måde. Han er uddannet cand.scient. i idræt og kemi, arbejder som personlig træner og foredragsholder, og på sin inspirerende profil skriver han om alt fra vægttab til overgangsalder med et evidensbaseret udgangspunkt.

### @MORTEN.ELSOE

Morten Elsø er en mand med en mission. Han vil bringe videnskaben tilbage i sundhedsdebatten og bekæmpe misinformation. Det gør han med sin baggrund som cand.scient. i ernæring, som flittig debattør og vært på podcasten "Slut med forbudt". Vi deler Mortens oplevelse af, at man let kan blive forvirret i sundhedsjunglen, og vi elsker ham for hans til tider provokerende opslag og for at udfordre os alle til at se mere nuanceret på ernæring – og bruge vores sunde fornuft.

### @TARYNTOOMEY

Vi mødte Taryn Toomey på en inspirationstur til New York for to år siden. Taryn har stiftet sit eget holistiske træningskoncept, "The Class", og vi besøgte hendes studie på Manhattan, hvor vi oplevede den fedeste workout, vi længe har prøvet. Det cool og feminine univers, hvor der er plads til at være, som du er – også mand – og hvor yoga og funktionel træning er pakket ind i lækker kvindelig æstetik, skal selvfølgelig helst opleves live, men Taryns inspirerende Instagram-profil er også værd at følge.

### @FITNCB

Hvis du synes, at styrketræning virker uoverskueligt at komme i gang med, så kan du med fordel følge den amerikanske træner Nick Bonn. Han har bygget hele sin profil op om det, man i træningsverdenen kalder et splitprogram. Dvs. at hvert opslag har fokus på én muskelgruppe, som f.eks. bryst, ryg eller ben, og du guides via små film. Hvis du følger hans profil, får du masser af brugbare tips til træningen, uanset hvad dit mål er.

## Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, 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 Pw.h.dk](http://Se mere på Pw.h.dk)

