

ALT OM DIN SUNDHED



SIDSEL GODSK, 31 ÅR
Personlig træner og massør.
Bor på Frederiksberg med sin kæreste og datter på 4 måneder. Er i øjeblikket på barsel og skal efterfølgende uddanne sig til fysioterapeut. Følg hende på Instagram på @sidselgodsk.

S I D S E L G O D S K

”Sundhed er også at nyde ting uden dårlig samvittighed”

Som nybagt mor, personlig træner og massør er Sidsel Godsk på alle måder i tæt kontakt med sin krop. For hende er sundhed en fin balance, hvor hun lytter til, hvad hun har lyst til – uden at have dårlig samvittighed.

Hvad er sundhed for dig?

– Sundhed for mig er balance. Jeg elsker at være aktiv, spise sundt og føle mig stærk, men det er mindst lige så vigtigt for mig at kunne drikke vin i weekenden, spise chokolade og bare kunne flade ud på sofaen en søndag eftermiddag. Det hele er sundhed for mig. Når jeg føler mig sund, så føler jeg mig glad, og det er vigtigt, at sundhed også er at have det godt mentalt og nyde ting uden dårlig samvittighed.

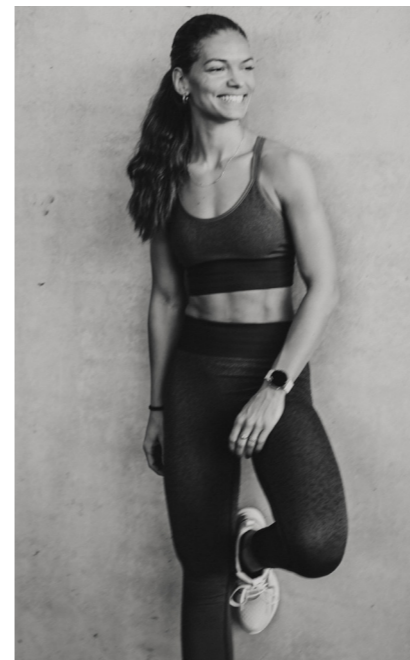
Hvordan har dit forhold til sundhed ændret sig?

– Jeg synes egentlig ikke, at mit forhold

til sundhed som sådan har ændret sig. Jeg har lige fået en lille datter og kan mærke, at min krop nu har ekstra meget brug for, at jeg går op i at passe på den. Men jeg synes også, at der stadigvæk skal være plads til et lækkert stykke kage, hvis det er det, som jeg har lyst til nogle gange. Det har altid været vigtigt for mig, at der ikke er restriktioner i forhold til sundhed, men at man bruger sin sunde fornuft.

Hvordan holder du dig sund?

– Jeg elsker at bevæge mig og har altid dyrket en eller anden form for sport. Jeg har både danset, dyrket atletik på



”Jeg holder mig også sund ved at få min søvn, hvilket dog er nærmest umuligt som nybagt mor”

eliteniveau, trænet en masse i fitness og har også kastet mig ud i flere maratoner. På min barsel er det meget de lange gåture, der holder mig i gang, men jeg glæder mig til at skulle træne lidt mere igen, som jeg gjorde, før jeg fik min datter. Jeg holder mig også sund ved at få min søvn, hvilket dog er nærmest umuligt som nybagt mor. Derudover er det vigtigt for mig at spise en masse grønt. Vi får Aarstidernes måltidskasser herhjemme, og det hjælper mig meget til at få mine grøntsager dagligt.

Hvad er dine udfordringer?

– Jeg er nok mest udfordret, hvis jeg har dage på farten og ikke har tiden til at lave lidt sunde snacks hjemmefra. Så kan jeg godt ende ud i hurtige løsninger for ikke at gå sukkerkold. Jeg kan også blive udfordret, hvis jeg har travle dage, hvor jeg glemmer at trække vejret helt ned i maven og tage en lille pause fra det hele. Bare 10 minutters meditation eller måske en lille lur i løbet af en dag kan gøre så meget for mig.

AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: CASPER HINCHELI NIELSEN, KLAUS RUDBÆK OG ADIDAS.

Sund med

JAN & TOR

SMÅ, GRØNNE SKRIDT

De officielle kostråd har fået en klimavenlig overhaling, og salget af el- og hybridbiler er i hastig vækst. Den grønne bølge er for alvor skyllet ind over os, men hvor skal man lige starte, hvis man – som os – måske ikke er klar til at vinke helt farvel til sit benzindrevne køretøj eller bandlyse kødet til aftensmaden? Her deler vi ud af vores egne små tilløb til at være lidt mere grønne i hverdagen.



GÅ EFTER KVALITET

Over en frokost med en af vores gode relationer, som har stået i spidsen for en global organisation, der bl.a. forsøger at gøre modebranchen mere bæredygtig, fortalte hun, at alene her i Danmark bliver tonsvis af splinternyt tøj hvert år destrueret. Der produceres ganske enkelt alt for meget. Den indsigt har fået os til at ændre vores forbrugsvaner markant. Vi vil meget hellere spare op og købe én tidløs ting af høj kvalitet, som vi kan nyde i mange år, end mange ting med kort levetid.

SIG FARVEL TIL PLASTIKPOSER

I mange år tænkte vi ikke over vores forbrug af plastikposer. En lørdags-shoppetur på Strøget eller et besøg i supermarkedet resulterede altid i massevis af knitrerende poser, der endte deres dage som skraldeposer. Vi er nok ikke de eneste, hvor bevidstheden og måske også alderen har sat gang i nye vaner, og i dag er der næsten gået sport i at undgå at bruge plastikposer. Er vi på shoppetur, så kan alt klemmes ned i posen fra det første sted, i supermarkedet medbringer vi altid en genbrugelig mulepose, og derhjemme gør vi en stor indsats for at sortere plastikken fra.

FYLD GRØNT PÅ TALLERKENEN

Vi kender flere og flere, der bliver vegetarer af miljø- og klimahensyn, og fordi de kan mærke, at de får det bedre rent fysisk. Kødproduktionen belaster klimaet, fordi dyr spiser mange gange deres egen vægt, inden de selv er klar til at blive indtaget som mad, og for køernes vedkommende udleder de samtidig meget CO₂. Selvom kød stadig er en del af kosten hjemme hos os, så spiser vi langt flere grøntsager og fuldkornsprodukter, og hvis der skal kød på bordet, vælger vi ofte fisk eller hvidt kød frem for rødt – og gerne lokalt produceret. Selv de små, grønne skridt batter.

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*

