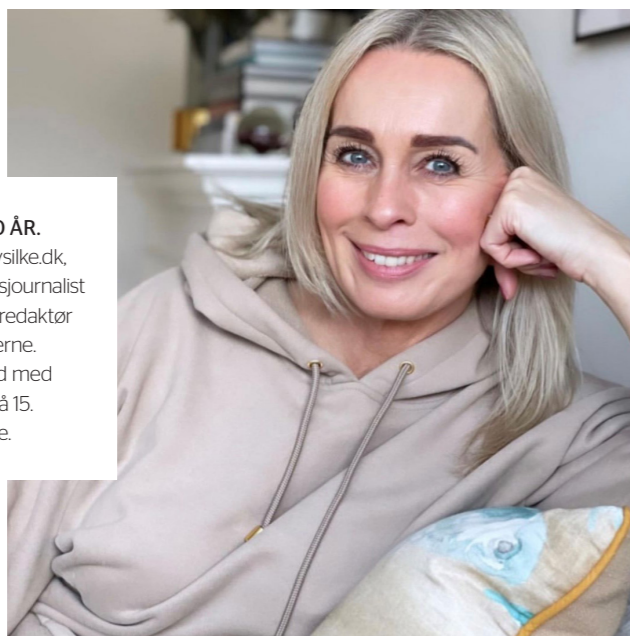


ALT OM DIN SUNDHED



SILKE GRANE, 50 ÅR.
Blogger på Beautybysilke.dk,
makeupartist, skønhedsjournalist
og tidligere skønhedsredaktør
hos ALT for damerne.
Bor i Charlottenlund med
sin datter Carla på 15.
Har en kæreste.

S I L K E G R A N E

”Jeg er lidt en snegl om morgenen, så en god start på dagen er en langsom start”

I stedet for at springe tidligt ud af sengen for at løbe en tur eller træne i timevis i fitnesscentret, så holder beautyblogger og skønhedsjournalist Silke Grane sin krop ved lige med gåture, solskin i ansigtet og masser af velvære. Og så har overgangsalderen fået hende til at tænke mere over, hvad hun putter i munden.

Hvordan giver du dig selv en følelse af velvære?

– Velvære kan være små simple ting som at spise et sundt måltid, hvor jeg føler, at jeg får puttet noget godt ned i kroppen. Det kan også være et dejligt varmt bad eller rent sengetøj – det er simpelthen noget af det lækreste. Derudover synes jeg også, at det giver mig en følelse af velvære, når jeg har gjort hele mit hjem rent og måske købt en buket blomster til mig selv.

Hvad er sundhed for dig?

– Jeg er ikke supersporty, men jeg får normalt trænet et par gange om ugen. For

mig er sundhed bl.a. at komme ud i lyset, tanke noget energi op og få sol i ansigtet. Jeg vil langt hellere gå en tur, end jeg vil stå nede i et fitnesscenter, hvis jeg skal være helt ærlig. Det kan være lidt kedeligt, synes jeg. Så jeg får gået ret mange ture. For tiden er der en hype om, at man skal gå 10.000 skridt om dagen. Det kigger jeg slet ikke på. Jeg tror på, at jeg godt kan mærke i kroppen, når jeg ikke har fået bevæget mig nok.

Hvordan sørger du for at holde dig i form?

– Jeg har været i gang med noget, der hedder EMS. Det er en bestemt trænings-



”Jeg skal tænke lidt mere over, hvad jeg spiser nu, end jeg skulle tidligere”

form, man kan skal gøre to gange om ugen i 20 minutter, hvor man har en slags dragt på, der sætter strøm til musklerne, mens man træner. Det har jeg haft stor glæde af. 20 minutters EMS-træning skulle give det samme som 90 minutters almindelig træning. Det ved jeg ikke, om det gør, men man får røde kinder og ømme muskler af det.

Hvordan ser den bedste start på dagen ud for dig?

– Jeg er ikke noget morgenmenneske, og jeg kan ikke springe op kl. 7 om morgenen og løbe en tur. Slet ikke. Jeg har fundet ud af, at jeg har et ret lavt blodtryk, og det gør åbenbart, at man er lidt en snegl om morgenen. Det er jeg virkelig også, og for mig er en god start på dagen lig med en langsom start. Jeg får det fysisk dårligt med metalsmag i munden, hvis jeg skal dyrke motion om morgenen.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Jeg er blevet 50 år, og for to år siden gik jeg i overgangsalderen. Jeg har altid været slank, og det er jeg stadigvæk, men jeg har sværere ved at smide et kilo eller to, hvis jeg gerne vil det, så jeg skal tænke lidt mere over, hvad jeg spiser nu, end jeg skulle tidligere.

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

Sund med
**JAN &
TOR**

KAN DU LÆSE DIG SUND(ERE)?

Ja, faktisk! Mange studier hylder de sunde effekter ved at læse, og bøger kan således ses som et fitnessredskab for din hjerne, der holder den aktiv, smører dine mentale tandhjul, reducerer stress og giver søvnen bedre vilkår, end hvis du afslutter dagen badet i iPhone's blå lys. Her er tre sunde bøger, der ligger på vores sengebord.



”IKKE TIL FORHANDLING”

Vi er vilde med Chris MacDonald, hans entusiasme og hans ærlige tilgang til sundhed. I sin nyeste bog ”Ikke til forhandling” får han i dén grad gjort sundhed simpelt og får os til at spørge sig selv: ”Hvorfor træffer vi nogle gange de usunde valg, selvom vi så tydeligt kan se, at de ikke er gode for os?” Bogen er på ingen måde en løftet pegefinger, men appellerer til, at vi bruger vores sunde fornuft i den store sundhedsjungle, og Chris efterlader os som læsere topmotive-rede for at lave små, simple og sunde forandringer i hverdagen.



”YNGRE MED ÅRENE”

Vores forhold til sundhed har altid været baseret på sund fornuft og holisme samt forankret i evidensbaseret viden. Læge og professor Bente Klarlund står for os som stemmen, der altid udtaler sig på et velfunderet og videnskabeligt grundlag, og vi har med stor begejstring læst hendes seneste bog ”Yngre med årene”. Heri gennemgår hun de områder, som er gode at fokusere på, hvis du vil holde dig så frisk og ”ung” så muligt hele livet, ligesom hun punkterer forskellige myter.



”KROPPEN”

De færreste af os ved ret meget om, hvordan vores krop fungerer. Men det gør Bill Bryson. Han er fagbogsforfatter med et utal af bøger og doktorgrader fra universiteter i England og USA på cv'et, og han deler gerne ud af sin viden, så vi er bedre rustet til livet. Hvis du skal lære at køre bil, skal du vide, hvordan bilen fungerer og kende trafikreglerne, før du begiver dig ud på vejene, og sådan er det også med kroppen. Vi skal lære at forstå den og de signaler, den sender os i det daglige – og det hjælper ”Kroppen” fra 2019 os med på fineste vis.

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 træner-teamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Se mere på Pwh.dk*

