

MIN SUNDHED



ANNE HJERNØE, 52 ÅR
Journalist, kok og forfatter til flere kogebøger, senest "Spis dig stærk, let og mæt". Anne er derudover tv-vært og kendt fra bl.a. "Anne og Anders" på DR.

A N N E H J E R N Ø E

"Jo mere bevægelse og frisk luft jeg får, des bedre har jeg det"

Kogebogsforfatter og tv-vært Anne Hjernøe har haft brug for at systematisere sin kost, søvn og træning for at få opbygget nogle gode vaner, hun kan holde fast i. Men det allervigtigste for hendes velvære er frisk luft.

Hvad er sundhed for dig?

– Den fysiske og mentale del hænger sammen. Personligt har det for mig handlet meget om, at jeg fik indarbejdet nogle gode vaner, som jeg holder fast i. Jeg træner tre gange om ugen fast om morgenen. Det er helt afgørende for, om jeg føler mig sund og veloplagt. Det er både styrke- og pulstræning, så det er sundt på flere parametre, men det er også en form for mental hygiejne. Derudover bruger jeg naturen rigtig meget. Jo mere bevægelse og frisk luft jeg får, des bedre har jeg det. Og det gælder uanset vejret.

Har du en vane, du gerne vil ændre?

– Jeg har brugt de sidste 3-4 år på at få

ryddet ud i mine dårlige vaner. Jeg har prøvet at få mine måltider sat i system, så jeg spiser ordentligt til alle måltider. En af mine tidligere dårlige vaner har været, at jeg har snakket meget, og selv om det har været sunde snacks har jeg arbejdet på at vænne mig af med, for det sætter sig med alderen. Derudover har jeg arbejdet på at komme ind i en ordentlig søvnrytme og fået sat min træning i system. Jeg har gjort det, mens jeg har skrevet bøger, så jeg har kunne bruge mig selv mest muligt i dem.

Hvad har du altid i dit køleskab?

– Æg. Vores familieliv falder sammen, hvis ikke der er æg. Det spiser vi alle sammen hver dag.



"Jeg tror, at vi ville have mere overskud som mødre og mennesker, hvis vi prioriterede os selv noget mere i de år, hvor vi har småbørn"

Hvordan giver du dig selv en følelse af velvære?

– Ved at få frisk luft. Eller ved at få en massage. Det er simpelthen så livgivende og fantastisk. Derudover holder jeg meget af yoga, da man blot skal være til stede og trække vejret. Der er ikke plads til andet imens.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Det har været en rejse over de sidste mange år, hvor jeg kan mærke, at jeg har fået mere fokus på sundhed. Både grundet mit arbejde men også i takt med, at jeg er blevet ældre. Jeg er blevet mere bevidst om, hvad jeg spiser. Det er kommet indenfor de sidste par år. Da jeg var ung, var jeg virkelig aktiv, men så blev jeg ramt af hverdagen, fik børn og blev mere magelig. Mit indtryk er, at det især er kvinder, der nedprioriterer deres egen sundhed, når de har småbørn. Det er ærgerligt, for jeg tror, at vi ville have mere overskud som mødre og mennesker, hvis vi prioriterede os selv noget mere i de år.

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

Sund med
**JAN &
TOR**

FERIE MED FART PÅ

Hvis du – som os – har rejsefeber, så overvej lige en aktiv ferie. Vi er selv hooked på feriefORMEN, hvor afslapning, god mad, socialt samvær og kulturelle oplevelser bliver krydret med daglig motion, for den kombination fylder vores kropslige og mentale batterier op på en helt fantastisk måde. Her er tre af vores favorit-destinationer.

VANDRING I ALPERNE

Vi danskere er blevet vilde med at vandre, og drømmer du om at afprøve nye stier i udsøgt natur, kan vi varmt anbefale De Schweiziske Alper. Her afholdt vi sidste år vores første retreat med masser af gåture i bjergene samt yoga- og funktionelle træningssessions i de omkringliggende skove. Det kan virkelig noget! Både mentalt og fysisk. Vandring er bl.a. med til at sænke blodtrykket, øge kalorieforbrændingen og forebygge hjertekarsygdomme. Er du nysgerrig på Schweiz som vandre-destination, så hent appen View Ranger med masser af nyttig info og spændende ruter.

SPORTSCKOKTAIL I SPANIEN

Da det danskejede sports-resort Club La Santa åbnede på Lanzarote i 1983, var vi danskere mest til charterrejser med solbadning og grisefester. Men i dag har mange fået øjnene op for, hvor fedt det er at kombinere ferie og motion. Vi er selv kommet dernede flere gange om året i over 25 år og bliver aldrig trætte af at bruge ferien på hård træning, afprøvning af nye sportsgrene, afslapning ved poolen, god mad og skøn søvn. Book din egen tur, eller tag med på ALT for damernes læserejse, der hvert forår samler omkring 70 skønne kvinder til en uge med alt fra daglige holdtræninger i både puls, pilates og yoga til løb, cykelture, dans og spaforkælelse. Vi er med på træner-teamet og glæder os allerede til næste forår.

BORNHOLM PÅ TO HJUL

For nylig så vi "Far til fire på Bornholm". I filmen fra 1959 følger vi den velkendte familie cykle rundt på den smukke ferieø, og det har inspireret os til vores næste aktive ferie i Danmark. Den skal være på cykel – og gerne på Bornholm ligesom Lille Per og familien. Cykling er super god konditionstræning og involverer bl.a. alle de større muskelgrupper i nederste del af kroppen. Udover at få de gode motions- og sundhedsmæssige fordele af en aktiv ferie på to hjul, så er det samtidig en unik måde at opleve dine omgivelser på, og du undgår bilkøer og kampen om at finde en p-plads. Sidst, men ikke mindst, så er cykling – ligesom vandring – en bæredygtig transportform, hvor du aktivt tager medansvar for at mindske belastningen af miljøet.

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*

