

# MIN SUNDHED



## MARIE STEENBERGER, 46 ÅR

Uddannet i human ernæring, coaching og compassion-fokuseret terapi. Er direktør og ejer af Madmentoruddannelsen og forfatter til fire bøger om sundhedspsykologi. Bor i København med sine to børn på 8 og 11 år. Læs mere på Madmentoruddannelsen.dk, og følg hende på Instagram på @mariesteenberger.

M A R I E S T E E N B E R G E R

## ”Jeg forsøgte at kontrollere min sundhed, men i virkeligheden mistede jeg kontrollen”

Ernæringsekspert Marie Steenbergers interesse for kost og sundhed blev kickstartet i barndommen, og i dag giver hun sin viden og erfaring videre på Madmentoruddannelsen. Her er der fokus på psykologien bag blandt andet forstyrrede spisemønstre – noget, som Marie selv har kæmpet med.

### Hvad er sundhed for dig?

– For mig er sundhed et lettere valg, når jeg har det godt. Jeg mærker meget efter, hvor sulten jeg er, så jeg kan matche den rigtige mængde mad til mit behov. Derfor spiser jeg aldrig efter en bestemt kur. Jeg spiser varieret, og der er ikke noget, som jeg udelukker fra min kost. Det gjorde jeg tidligere. Jeg havde perioder, hvor jeg var meget restriktiv, omkring hvordan jeg spiste, fordi jeg gerne ville være sund.

### Hvordan påvirkede det dig at være så restriktiv?

– Det havde en boomerang-effekt. Jeg forsøgte at kontrollere min sundhed, men i virkeligheden mistede jeg

kontrollen. Forskning viser, at det er sundest at spise varieret, men det kan være svært at finde den balance. For mig krævede det, at jeg tog stilling til, hvilket forhold jeg gerne ville have til mad for at finde den sunde balance.

### Hvilken rolle spillede sundhed i din barndom?

– Indtil jeg var fire-fem år spiste vi meget traditionelt derhjemme med frikadeller og medisterpølse, men så fik mine forældre et vennepar, der boede på Bornholm og var meget pionere indenfor biodynamisk vegetarisk mad. De spiste brændenældesuppe og dyrkede deres egne grøntsager. Det blev mine forældre meget inspirerede af, og en dag ved



”Jeg spiser, hvad jeg kan overskue og stresser ikke over, at jeg i de perioder spiser mere usundt”

middagsbordet proklamerede de til min søster og mig, at vi fremover kun ville spise kød én gang om ugen. Det har betydet, at det er naturligt for mig at tænke grøntsager ind i maden. Som barn havde jeg mange problemer med mine bihuler og var konstant snottet. Jeg gik til tjek på Rigshospitalet ugentligt, men de kunne ikke finde ud af, hvad det var og kunne ikke hjælpe mig. Men min mor opdagede et anerkendt kropsbehandlingssystem og fik mig til at prøve det som 10-årig. Efter kun tre måneders behandling blev jeg rask. Det kickstartede min interesse for sundhed og sammenhængen mellem krop, sind og psyke som en direkte vej til sundhed. Og blev sidenhen fundamentet for min måde at arbejde på, både på Madmentoruddannelsen og med mine klienter.

### Hvilke udfordringer har du i dag?

– Når jeg er stresset eller går igennem kriser i mit privatliv, har jeg tendens til at miste appetitten eller spise ensartet. Mennesker ude af balance kommer nemt til at over- eller underspise. Jeg underspiser. Jeg kender mig selv og ved, at jeg ikke får kalorier nok i disse perioder, og derfor sørger jeg for at spise kalorierholdige ting som chokolade, is og ostemadder. Jeg ser det som medicin. Jeg er samtidig blevet bedre til at tage mig af min mentale sundhed. For når jeg har det godt, så lever jeg også sundere. Jeg mediterer og praktiserer selvmedfølelse, når tingene bliver svære og følelserne ubehagelige. Jeg spiser, hvad jeg kan overskue og stresser ikke over, at jeg i de perioder spiser mere usundt. Det betyder, at jeg har lært at håndtere følelser på andre og mere

AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: SISSE LANGFELDT, LES KANER, LINE THIT KLEIN OG KLAUS RUDBÆK.

Sund med  
**JAN &  
TOR**

## TRÆN MED DIN STOL

Først den dårlige nyhed: Allerede i 20'erne begynder du at miste muskelmasse. Fra du er 20 til 80 mindskes styrken i gennemsnit med 30%, og det tab vokser yderligere, hvis du samtidig er inaktiv. Av. Heldigvis er der også en god nyhed! For med få, simple øvelser som disse tre, hvor du skal bruge en stol, kan du styrke din krop, så musklerne kan bære dig igennem et langt liv. Get up and get moving – du vil ikke fortryde det.

### 1. DIPS

I denne øvelse er der fokus på triceps, altså bagsiden af dine overarme. Ryk dig frem til kanten af stolen, sæt hænderne på kanten i skulderbredde afstand med fingrene pegene fremad, og sæt begge fødder i gulvet lidt foran stolen. Løft herefter din numse fri af stolen, og bøj albuerne til ca. 90 grader, mens du sænker numsen mod gulvet. Pres herefter ud gennem hænderne, og stræk albuerne igen og gentag. Udover at dine arme aktiveres, kommer også skuldre, ben, balder og mave på arbejde i denne øvelse. Du kan gøre øvelsen endnu mere udfordrende ved at rykke fødderne lidt længere væk fra stolen. Gentag minimum 10 gange.

### 2. BULGARIAN SPLIT SQUAT

Bare navnet får øvelsen til at lyde udfordrende, ikke? Og det er den, men den er også rigtig god til at træne ben og balder maksimalt. Rejs dig op, og sæt den ene fod ca. 40-50 cm. foran stolen, løft den anden fod bagud, og lad forsiden hvile på kanten af stolen. Bøj herefter dit forreste knæ, og dyp det bagerste knæ så langt ned mod gulvet, du kan, uden at knæet rammer gulvet. Stræk det forreste knæ igen, og gentag minimum 10 gange, inden du skifter til det andet ben. Støt dig til en stol eller et bord, hvis det kniber med balancen, eller det er for hårdt i starten.

### 3. SIT TO STAND

Squat er en af de helt store klassikere, hvis du vil styrke dine ben og balder. Prøv denne version, hvor du involverer stolen. Start siddende, saml dine hænder bag hovedet, så albuerne stritter ud til siden. Prøv at holde din mave spændt og din overkrop så lodret som muligt, og rejs og sæt dig igen minimum 20 gange, uden at fødderne løfter sig fra gulvet på noget tidspunkt. Vil du gøre øvelsen endnu mere udfordrende, så hold det ene ben strakt ud i luften, mens du rejser og sætter dig. Lav gerne fem gentagelser med hvert ben.

## 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](http://Pwh.dk)

