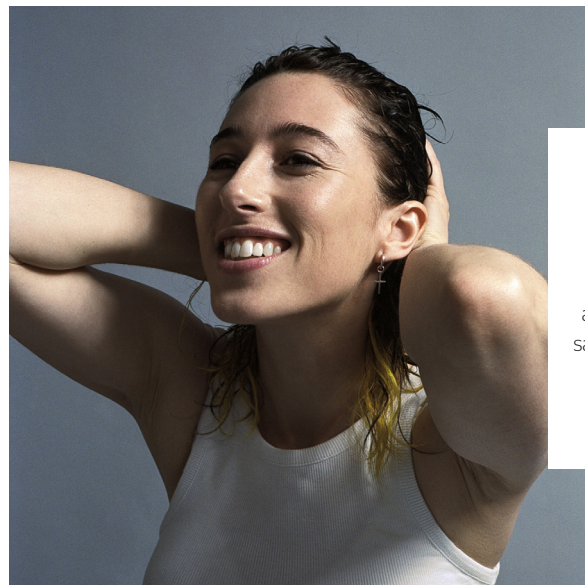


MIN SUNDHED



DREW KOLSTRUP, 30 ÅR
Sanger under kunstnernavnet Drew Sycamore med hits som "I Wanna Be Dancing" og "45 Fahrenheit Girl". Aktuell med albummet "Sycamore". Gift med sanger Mattias Kolstrup, som blev kendt med bandet Dúné. Følg Drew på Instagram på @drewsycamore.

D R E W S Y C A M O R E

”Jeg skal selv synes, at min krop er lækker at være i”

Drew Sycamore lytter ikke til andres ideer om, hvad man skal gøre i sundhedens navn, og hun gider heller ikke at gøre sig lækker for andre. Du skal tænke på dig selv, lyder rådet fra sangeren, der elsker at dyrke yoga, og som ikke kan forestille sig et liv uden chokolade eller dressing.

Hvad er sundhed for dig?

– Jeg går egentlig ikke op i, at min krop skal være lækker for andre. Jeg går op i, at jeg selv synes, at min krop er lækker at være i. For man kan ikke skille fysisk og mental sundhed ad. Hvis jeg er glad i mit sind, så er min krop også glad. At jeg er fysisk sund, er derfor ikke nødvendigvis, at jeg spiser sundt og motionerer hele tiden. Man skal velsigne, at man godt må leve, og at man godt må være her – og alle andres ideer om, hvad man skal hele tiden, dem skal man lægge fra sig. Du skal tænke på dig selv, og hvad du har behov for – og i øvrigt også, hvordan du gerne vil pleje den krop, du bor i, mens du er her.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Jeg har måtte indse, at jeg ikke bliver ved med bare at føle mig 22 i kroppen, og at jeg bliver nødt til at gøre en indsats for at beholde mine muskler. Og så er jeg blevet mere kræsen med tiden og sætter mere pris på kvalitet.

Hvornår føler du dig mest sund?

– Hvis jeg har sovet skidegodt, er taget til yoga, har fået drukket en halv liter vand og så kommer hjem og så har et overdrevet overskud til at lave en lækker grøn juice. Og at jeg så lige har alle de ingredienser, jeg godt kan lide i en juice. Så føler jeg mig simpelthen så sund.



AF EMMA FJALLAND LUND, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: PETRA KLEIS OG KLAUS RUDBÆK.



”Alle andres ideer om, hvad man skal hele tiden, dem skal man lægge fra sig”

Hvad har du altid i dit køleskab?

– Jeg har altid chokolade i mit køleskab. Jeg har både med nødder, uden nødder, mælkechokolade og hvid chokolade. Lige så snart, jeg er ved at løbe tør, så køber jeg en ny plade. Jeg slet ikke kunne forestille mig et liv uden. Og så elsker jeg alt, der er dressingsagtigt. Jeg kan få helt stress, hvis jeg sætter mig ved et bord, for eksempel hvis jeg er ude eller hjemme hos andre, og de er ikke er typerne, der prioriterer dressing. Jeg ved simpelthen ikke, hvordan jeg skal komme igennem et måltid uden dressing – men nogle gange bliver jeg nødt til det, desværre.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg tager afsted om til yoga som det første. Det er som en fysisk meditation, fordi man kan ikke koncentrere sig om andet end at holde balancen og syren i lårene. Hver gang får jeg en ny form for kontakt til min krop.

Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– Lær din egen krop at kende, og lyt til din krop og de signaler, den sender. Du ved godt, hvad du egentlig har brug for.

Sund med
JAN & TOR

FRA FERIEZEN TIL HVERDAGSLYKKE

Synger din ferie på sidste vers? Det gør vores, og vi savner allerede lidt de skønne, langsomme morgener. Den følelse vil vi gerne tage med os ind i hverdagen, og vi bruger derfor altid de sidste dage af ferien på at genopfriske nogle af de gode morgenrutiner, vi måske havde glemt, så vi kan bevare overskuddet, når hamsterhjulet igen ruller.

TRÆK VEJRET, OG TÆNK GODE TANKER

Et nemt, lille morgenritual med en kæmpe effekt på resten af dagen er dybe vejtrækninger. Du kan lave dem, hvor det passer dig – under bruseren, på altanen eller som os i sengen, lige når du er vågnet. Tag to-tre vejtrækninger helt ned i bunden af lungerne, og ånd ud i et dybt suk. Tag derefter en stund, hvor du tænker nogle positive tanker om dagen, der venter dig, eller vend det med din partner, hvis I vågner samtidigt. De positive tanker og følelsen af at være til stede i egen krop, i stedet for bare at vælte forvirret ud af sengen og starte hverdagens racerløb, giver den bedste energi til resten af dagen.

STRÆK DIG SOM EN KAT

I vores hjem har vi vores egen lille konge: vores kat Elio. Vi indrømmer blankt, at han – i mangel af børn – er blevet vores lille baby, som får en del opmærksomhed. Til gengæld inspirerer han os også. Hver gang han vågner, er det første, han gør at strække sig. Det forsøger vi selv at praktisere hver dag, lige når vi er stået op. Det er så godt givet ud lige at bruge et minut eller to på at få gang i kroppen og vække nervesystemet og musklerne til live. En bevægelig krop er en glad krop.

VÆK KROPPEN BLIDT

Der er faktisk intet videnskabeligt bevis for, at morgenmad nødvendigvis er med til at give dagen en endnu bedre start. Vi kender flere, som faster dagligt og først spiser det første måltid op ad formiddagen eller til frokost. Morgenmad er dog essentielt for os, da vi bruger kroppen en hel del, og vi kan mærke, at vi ved at give den nærende brændstof fra dagens begyndelse kan holde energien højt resten af dagen. Før morgenmaden har vi dog et andet vigtigt ritual: Vi vækker vores tarmsystem blidt med et lun-kent glas vand. Kroppen er lavet af ganske meget vand, og efter en hel nat, hvor "systemet" har været i dvale, er det optimalt at fylde lidt på fra morgenstunden, så de naturlige processer starter helt af sig selv.

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*

